

**Dhamma
Viviente**

**Venerable
Ajahn Chah**

C The Sangha, Bung Wai Forest Monastery

Para distribución gratuita

Sabbadanam dhammadanam jinati

“El regalo de Dhamma supera todos los regalos”

Cualquier reproducción de este libro, parcial o total, de cualquier forma, para la venta, beneficio o ganancia, está prohibida. Se puede obtener permiso para imprimir para distribución gratuita con la autorización de:

**The Abbot, Wat Pah Nanachat,
Bahn Bung Wai,
Warinchamrab,
Ubol Rajathani,
34310, Tailandia**

Traducción de Irina Taretto, Argentina

Revisado por Ven.Katannuto, Amaravati, Reino Unido

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

La distribución de este libro es gratuita, prohibida su venta.

Contenido

- 4 Haciendo bueno al corazón**
- 12 ¿Por qué estamos aquí?**
- 22 Nuestro verdadero hogar**
- 34 Las Cuatro Verdades Nobles**
- 44 Meditación**
- 54 Viviendo en el mundo con Dhamma**
- 62 ‘Tuccho Pothila’ – Venerable Escritura-
Vacía**
- 74 Agua tranquila, fuente**
- 86 Hacia lo Incondicional**

HACIENDO BUENO AL CORAZON

En estos tiempos la gente va por todas partes buscando mérito.¹ Y siempre parece que hace una parada en Wat Ba Pong. Si no hace una parada en el viaje de ida, lo hace en el de vuelta. Wat Ba Pong se ha vuelto un lugar de escala. Algunas personas están tan apuradas que ni siquiera tengo la oportunidad de verlas o de hablarles. La mayoría de ellos está buscando mérito. No veo a muchos buscando una manera de salir de las acciones erróneas. Están tan preocupados por obtener mérito que no saben adónde van a ponerlo. Es como tratar de teñir una tela sucia sin lavarla.

Los monjes hablan así, con franqueza, pero es difícil para la mayoría de la gente poner en práctica este tipo de enseñanza. Es difícil porque no lo entiende. Si lo entendiera sería mucho más fácil. Suponed que hay un hoyo, y que hay algo en el fondo de él. Cualquiera que ponga su mano en el hoyo y que no alcanzara el fondo diría que el hoyo es muy profundo. De cien o mil personas poniendo sus manos en ese hoyo, todas ellas dirían que el hoyo es muy profundo. ¡Ni una diría que su brazo es muy corto!

Hay tanta gente buscando mérito. Tarde o temprano tendrán que empezar a buscar una forma de salir de las acciones erróneas. Pero no hay mucha gente interesada en esto. La enseñanza del Buddha es tan breve, pero la mayoría de la gente sólo la pasa de largo, así como pasan por Wat Ba Pong. Para la mayoría de la gente eso es lo que es Dhamma, una parada.

Sólo tres líneas, algo muy simple: *Sabba papassa akaranam*: abstenerse de toda acción errónea. Esta es la enseñanza de todos los Buddhas. Este es el corazón del Budismo. Pero la gente sigue saltéandose, no quiere esto. La renunciación de toda acción errónea, grande y pequeña, de las acciones físicas, verbales y mentales... esta es la enseñanza de los Buddhas.

Si tuviéramos que teñir una tela tendríamos que lavarla primero. Pero la mayoría de la gente no hace eso. Sin mirar la tela, la sumerge en la tintura de buenas a primeras. Si la tela está sucia, el

¹ 'Buscar mérito' es una frase tailandesa usada comúnmente. Se refiere a la costumbre tailandesa de ir a monasterios, o 'wats', ofreciendo sus respetos a maestros venerados y haciendo ofrendas.

teñirla la hace salir aún peor que antes. Pensad sobre ello. Teñir un harapo sucio y viejo, ¿se vería bien eso?

¿Lo veis? Así es cómo enseña el budismo, pero la mayoría de la gente lo pasa por alto. Prefiere realizar sólo buenas obras, pero no desea abandonar la acción errónea. Es como decir 'el hoyo es muy profundo'. Todos dicen que el hoyo es muy profundo, nadie dice que su brazo es muy corto. Tenemos que volver a nosotros mismos. Con ésta enseñanza tenéis que hacer un paso atrás y veros a vosotros mismos.

A veces van en busca de mérito de a montones. Quizás hasta discutan en el ómnibus, o estén borrachos. Preguntadles adónde están yendo y dirán que están buscando mérito. Ellos quieren mérito pero no abandonan el vicio. Nunca encontrarán mérito de esa forma.

Así es cómo es la gente. Vosotros tenéis que mirar de cerca, miraros a vosotros mismos. El Buddha enseñó a tener concentración y conciencia de uno mismo en todas las situaciones. El mal surge de las acciones físicas, verbales y mentales. La fuente de todo bien, mal, bienestar y daño está en las acciones, palabras y pensamientos. ¿Habéis traído vuestras acciones, palabras y pensamientos con vosotros hoy? ¿O los habéis dejado en casa? Aquí es donde tenéis que mirar, justo aquí. No tenéis que mirar muy lejos. Mirad vuestras acciones, palabras y pensamientos. Mirad para ver si vuestra conducta es defectuosa o no.

La gente no mira realmente estas cosas. Como el ama de casa fregando los platos con el ceño fruncido. ¡Está tan dedicada a fregar los platos que no se da cuenta que su propia mente está sucia! ¿Habéis visto alguna vez esto? Ella sólo ve los platos. Está mirando demasiado lejos, ¿no es cierto? Algunos de vosotros probablemente habéis experimentado esto, diría yo. Aquí es donde tenéis que mirar. Las personas se concentran en fregar los platos pero dejan que sus propias mentes se ensucien. Esto no es bueno, están olvidándose de ellas mismas.

Porque no se ven a ellas mismas, las personas pueden cometer toda clase de maldad. No miran a sus propias mentes. Cuando las personas van a hacer algo malo tienen que mirar alrededor primero para ver si alguien está mirando... "¿Me verá mi madre?" "¿Me verá mi esposo?" "¿Me verán los niños?" "¿Me verá mi esposa?" Si no hay nadie mirando entonces continúan y lo hacen. Esto es insultarse a ellas mismas. Dicen que no hay nadie mirando, así que terminan rápidamente el asunto antes de que alguien las vea. ¿Y qué de ellos mismos? ¿No son un 'alguien'?

¿Lo veis? Porque se pasa por alto a ella misma así, la gente nunca encuentra lo que tiene verdadero valor, no encuentra el Dhamma. Si vosotros os miráis a vosotros mismos os veréis cara a cara. Cuando estéis a punto de hacer algo malo, si os veis a vosotros a tiempo podréis parar. Si deseáis hacer algo valioso entonces mirad vuestras mentes. Si sabéis cómo miraros a vosotros mismos entonces sabréis acerca del bien y el mal, daño y beneficio, vicio y virtud. Estas son cosas sobre las que deberíamos saber.

Si yo no hablo de estas cosas vosotros no sabréis de ellas. Vosotros tenéis codicia e ignorancia en la mente pero no lo sabéis. No sabréis nada si siempre estáis buscando afuera. Este es el problema con la gente que no se mira a ella misma. Mirando hacia dentro veréis el bien y el mal. Viendo el bien, podemos tomarlo en serio y en consecuencia practicar.

Abandonar lo malo, practicar lo bueno... éste es el corazón del budismo. *Sabba papassa akaranam* - No cometer acciones erróneas, ya sea con el cuerpo, las palabras o la mente. Esta es la práctica correcta, la enseñanza de los Buddhas. Ahora 'nuestra tela' está limpia.

Luego tenemos *kusalassupasampada* – hacer virtuosa y diestra a la mente. Si la mente es virtuosa y diestra no tenemos que tomar un ómnibus por toda la comarca buscando mérito. Incluso sentados en casa podemos obtener mérito. Pero la mayoría de la gente sólo va buscando mérito por toda la comarca sin dejar sus vicios. Cuando vuelven a sus hogares lo hacen con las manos vacías, de nuevo a sus viejas expresiones agrias en el rostro. Allí están fregando los platos con una expresión agria, tan dedicados a limpiar los platos. Aquí es donde la gente no mira, está lejos del mérito.

Quizás sepamos estas cosas, pero no sabemos realmente si no sabemos dentro de nuestras propias mentes. El budismo no entra en nuestro corazón. Si nuestra mente es buena y virtuosa está feliz. Hay una sonrisa en nuestro corazón. Pero la mayoría de nosotros apenas puede encontrar tiempo para sonreír, ¿no es así? Sólo podemos lograr sonreír cuando las cosas van como lo deseamos. La felicidad de la mayoría de la gente depende de que las cosas vayan como lo desea. Tiene que tener a todo el mundo diciendo sólo cosas agradables. ¿Es así como vosotros encontráis la felicidad? ¿Es posible tener a todo el mundo diciendo sólo cosas agradables? Si es así como es, ¿cuándo encontraréis la felicidad?

Tenemos que usar Dhamma para encontrar felicidad. Sea lo que sea, bien o mal, no os aferréis ciegamente a ello. Sólo observadlo

y luego dejadlo. Cuando la mente está tranquila entonces podéis sonreír. En el momento en que os oponéis a algo la mente se envicia. Entonces nada está bien.

Sacittapariyodapanam : Habiendo limpiado las impurezas la mente está libre de preocupaciones... en paz, bondadosa y virtuosa. Cuando la mente es radiante y ha abandonado el mal, hay tranquilidad en todo momento. La mente serena y tranquila es el verdadero epítome de la realización humana.

Cuando otros dicen cosas que nos agradan, sonreímos. Si dicen cosas que nos desagradan fruncimos el ceño. ¿Cómo podremos alguna vez hacer a los demás decir sólo cosas que nos agraden, cada día? ¿Es posible? Incluso vuestros propios hijos... ¿Han dicho alguna vez algo que os desagradara? ¿Habéis vosotros preocupado a vuestros padres alguna vez? No sólo otras personas, pero hasta nuestra propia mente puede estorbarnos. A veces las cosas que nosotros mismos pensamos no son agradables. ¿Qué podéis hacer? Quizás estéis caminando y de repente pateáis un tocón... ¡Toc!..."¡Ay!" ...¿Dónde está el problema? Sin embargo, ¿quién pateó a quién? ¿A quién vais a culpar? Es vuestra propia falta. Hasta nuestra propia mente puede ser desagradable con nosotros. Si pensáis sobre ello, veréis que es verdad.

A veces hacemos cosas que ni siquiera a nosotros nos gustan. Todo lo que podéis decir es "¡Maldita sea!", no hay nadie más a quien culpar.

Mérito o recompensa en budismo es dejar aquello que es erróneo. Cuando dejamos lo erróneo, entonces no somos malos. Cuando no hay más maldad, no hay más tensión. Cuando no hay más tensión hay calma. La mente calma es una mente limpia, una que no abriga pensamientos iracundos, que es clara.

¿Cómo podéis aclarar a la mente? Sólo conociéndola. Por ejemplo, vosotros quizás pensáis: "Hoy realmente estoy de mal humor, todo lo que miro me irrita, hasta los platos en la alacena.' Quizás sintáis ganas de romperlos, a cada uno de ellos. Todo lo que veis se ve mal, las gallinas, los patos, los gatos y los perros... los odiáis a todos. Todo lo que vuestros esposos dicen es ofensivo. Incluso mirando dentro de vuestras propias mentes no estáis satisfechos. ¿Qué podéis hacer en una situación así? ¿De dónde viene este sufrimiento? Esto se llama 'no tener mérito.' En estos tiempos en Tailandia hay un dicho que dice que cuando alguien muere su mérito concluye. Pero ese no es el caso. Hay mucha gente aún viva

que ya ha acabado con su mérito... esa gente que no conoce el mérito. La mente mala sólo junta más y más maldad.

Ir en esos tours de 'hacer mérito' es como construir una casa hermosa sin preparar el terreno antes. En poco tiempo la casa se derrumbará, ¿no es cierto? El diseño no era bueno. Ahora tenéis que intentarlo de nuevo, intentar una forma diferente. Tenéis que ver dentro de vosotros mismos, viendo las fallas en vuestras acciones, palabras y pensamientos. ¿Dónde más vais a practicar, más que en vuestras acciones, palabras y pensamientos? La gente se pierde. Quiere ir y practicar Dhamma en un lugar realmente tranquilo, en el bosque o en Wat Ba Pong. ¿Es tranquilo Wat Ba Pong? No, no es realmente tranquilo. Vuestros propios hogares son tranquilos.

Si tenéis sabiduría, dondequiera que vayáis estaréis despreocupados. El mundo entero está bien así como está. Todos los árboles en el bosque ya son hermosos así como son: hay árboles altos, bajos, huecos... de todas clases. Simplemente son como son. Por ignorar su verdadera naturaleza nosotros vamos y les imponemos nuestras opiniones... "¡Oh, este árbol es muy corto! ¡Este árbol es hueco!" Esos árboles son simplemente árboles, están mejor que nosotros.

Es por eso que he hecho escribir estos pequeños refranes aquí en los árboles. Dejad que los árboles os enseñen. ¿Habéis aprendido algo de ellos ya? Deberíais al menos intentar aprender una cosa de ellos. Hay tantos árboles, todos con algo para enseñaros. Dhamma está en todas partes, en todo en la Naturaleza. Deberíais entender este punto. No vayáis culpando al agujero por ser muy profundo... ¡daos vuelta y mirad vuestro propio brazo! Si podéis ver esto seréis felices.

Si hacéis mérito o virtud, guardadlo en vuestra mente. Ese es el mejor lugar para guardarlo. Hacer mérito como lo habéis hecho hoy es bueno, pero no es la mejor forma. Construir edificios es bueno, pero no es lo mejor. Construir vuestra propia mente para que sea algo bueno es la mejor forma. De esta forma encontraréis lo bueno ya sea viniendo aquí o quedándoos en casa. Encontrad esta excelencia dentro de vuestra mente. Las estructuras externas como esta sala aquí son como la 'corteza' del 'árbol', no son el 'corazón'.

Si tenéis sabiduría, dondequiera que miréis habrá Dhamma. Si no tenéis sabiduría, entonces hasta las cosas buenas se vuelven malas. ¿De dónde viene esta maldad? De nuestras propias mentes, de allí mismo. Mirad cómo cambia esta mente. Todo cambia. El esposo y la esposa solían llevarse bien, podían hablar el uno con el otro felizmente. Pero llega el día en que se ponen de mal humor, todo lo

que el cónyuge dice parece ofensivo. La mente se ha envenenado, ha cambiado de nuevo. Así es tal y como es.

Así que para abandonar el mal y cultivar el bien no tenéis que ir buscándolo en ningún otro lado. Si vuestras mentes se han envenenado, no andéis revisando a esta persona y a esa persona. Sólo mirad a vuestras propias mentes y descubrid de dónde vienen esos pensamientos. ¿Por qué piensa tales cosas la mente? Entended que todas las cosas son pasajeras. El amor es pasajero, el odio es pasajero. ¿Habéis amado alguna vez a vuestros hijos? Por supuesto que lo habéis hecho. ¿Los habéis odiado alguna vez? También contestaré esto por vosotros... A veces sí, ¿no es cierto? ¿Podéis arrojarlos fuera? No, no podéis arrojarlos fuera. ¿Por qué no? Los hijos no son como balas, ¿no es así?² Las balas son disparadas hacia fuera, pero los hijos son disparados directo de vuelta al corazón de sus padres. Si los hijos son buenos eso vuelve a los padres. Si son malos eso vuelve a los padres. Podrías decir que los hijos son vuestro *kamma*. Hay buenos y hay malos. Pero hasta los malos son valiosos. Uno puede nacer con polio, tullido y deforme, y ser incluso más valioso que los otros. Cuando dejáis la casa por un momento tenéis que dejar un mensaje: “Cuidad al pequeño, él no es tan fuerte.” Lo amáis incluso más que a los otros.

Deberíais entonces preparar bien a vuestras mentes – mitad amor, mitad odio. No toméis sólo uno u otro, siempre tened en cuenta ambos lados. Vuestros hijos son vuestro *kamma*, son propios de sus dueños. Son vuestro *kamma*, así que tenéis que tomar responsabilidad por ellos. Si realmente os dan sufrimiento, recordaos: “Es mi *kamma*”. Si os contentan, recordaos: “Es mi *kamma*.” A veces la situación en el hogar se vuelve tan frustrante que queréis huir. ¡Se pone tan mal que algunas personas hasta consideran colgarse! Es *kamma*. Tenemos que aceptar el hecho. Evitad malas acciones, entonces podréis veros a vosotros mismos más claramente.

Por esto es tan importante contemplar las cosas. Generalmente, cuando practican meditación usan un objeto de meditación, como repetir **Bud-dho**, **Dham-mo** o **San-gho**. Pero vosotros podéis hacerlo aún más corto. Cuando os sintáis molestos, cuando vuestras mentes se ponen mal, sólo decid: “¡Ahá!” Cuando os sintáis mejor sólo decid: “¡Ahá!...No es algo seguro.” Si amáis a

²Aquí hay un juego de palabras con las palabras tailandesas ‘*look*’, que significa hijos, y ‘*look bpeun*’, que significa literalmente ‘hijos del arma’ ... o sea balas.

alguien, sólo decid: “¡Ahá!” Cuando sintáis que os estáis enojando, decid: “¡Ahá!” ¿Entendéis? No necesitáis ir a buscar en el Tipitaka.³ Sólo “¡Ahá!” Esto significa ‘es pasajero’. El amor es pasajero, el odio es pasajero, lo bueno es pasajero, lo malo es pasajero. ¿Cómo podrían ser permanentes? ¿Dónde hay alguna permanencia en ellos?

Vosotros podríais decir que son permanentes en el sentido de que son invariablemente no permanentes. En este aspecto son seguros, nunca son de otra manera. En un momento hay amor, en el próximo odio. Así es como son las cosas. En este sentido son permanentes. Es por eso que cuando surge amor os digo que sólo le digáis “¡Ahá!”. Ahorra mucho tiempo. No tenéis que decir “*Aniccam, dukkham, anatta.*” Si no deseáis un tema de meditación largo, tomad sólo esta simple palabra... Si surge amor, antes de que os perdáis realmente en él, sólo decíos: “¡Ahá!” Esto es suficiente.

Todo es pasajero, y es permanente en ser invariablemente así. Sólo ver esto es ver el corazón de Dhamma, el Verdadero Dhamma.

Ahora bien, si todos dijeran: “¡Ahá!” más seguido, y se pusieran a practicar así, el aferrarse se reduciría cada vez más. La gente no estaría tan prendida al amor y al odio. No se aferraría a las cosas. Pondría su confianza en la verdad, no en otras cosas. Sólo saber esto es suficiente, ¿qué más necesitáis saber?

Habiendo escuchado la enseñanza, deberíais tratar de recordarla también. ¿Qué debéis recordar? Meditad... ¿Entendéis? Si entendéis, y tenéis afinidad con el Dhamma, la mente parará. Si hay ira en la mente, sólo “¡Ahá!”... y eso es suficiente, se detiene enseguida. Si aún no entendéis entonces mirad profundamente en el asunto. Si hay comprensión, cuando la ira surja en la mente vosotros podéis cortarla con “¡Ahá! ¡Es no permanente!”

Hoy habéis tenido la oportunidad de grabar el Dhamma por dentro y por fuera. Por dentro, el sonido entra por los oídos para ser grabado en la mente. Si no podéis hacer siquiera esto, eso no es bueno, vuestro tiempo en Wat Ba Pong estará desperdiciado. Grabadlo por fuera, y grabadlo por dentro. Este grabador aquí no es tan importante. Lo realmente importante es el ‘grabador’ en la mente. El grabador es perecedero, pero si el Dhamma realmente alcanza la mente es imperecedero, está allí para bien. Y no tenéis que desperdiciar dinero en baterías.

³ El Canon Budista en pali.

¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?

Este retiro de época de lluvia no tengo muchas fuerzas, no me siento bien, así que he subido a esta montaña para recibir un poco de aire fresco. La gente viene a visitarme pero realmente no puedo recibirla como acostumbraba porque mi voz está casi vencida, mi aliento casi ido. Podéis considerarlo una bendición el que aún esté este cuerpo sentado aquí, para que todos vosotros lo podáis ver ahora. Esto es una bendición en sí mismo. Pronto no lo veréis. La respiración concluirá, la voz se habrá ido. Pasarán de acuerdo a los factores de soporte, como todas las cosas compuestas. El Señor Buddha lo llamó *khaya vayam*, la decadencia y disolución de todos los fenómenos condicionados.

¿Cómo decaen? Consideremos un trozo de hielo. Originariamente era simplemente agua... lo congelan y se vuelve hielo. Pero no tarda mucho en derretirse. Tomad un trozo grande de hielo, digamos tan grande como el grabador aquí, y dejadlo afuera al sol. Podéis ver como decae, muy similar al cuerpo. Se desintegrará gradualmente. En no muchas horas o minutos todo lo que quedará es un charco de agua. Esto es llamado *khaya vayam*, la decadencia y disolución de todas las cosas compuestas. Ha sido así por mucho tiempo, incluso desde los comienzos del tiempo. Cuando nacemos traemos al mundo esta naturaleza inherente con nosotros, no podemos evitarlo. En el nacimiento traemos vejez, enfermedad y muerte con nosotros.

Por eso es que el Buddha dijo *khaya vayam*, la declinación y disolución de todas las cosas compuestas. Todos nosotros sentados aquí en esta sala, monjes, novicios, hombres y mujeres laicos, somos sin excepción 'trozos de deterioro'. Ahora el trozo es duro, igual que el trozo de hielo. Empieza como agua, se vuelve hielo por un momento y luego se vuelve a derretir. ¿Podéis ver esta decadencia en vosotros mismos? Mirad este cuerpo. Está envejeciendo cada día...el cabello está envejeciendo, las uñas están envejeciendo...¡todo está envejeciendo!

No habéis sido así antes, ¿no es cierto? Probablemente habéis sido mucho más pequeños que ahora. Ahora habéis crecido y madurado. De ahora en adelante decaeréis, siguiendo el camino de la naturaleza. El cuerpo decae como el trozo de hielo. Pronto, así como el trozo de hielo, todo se habrá ido. Todos los cuerpos están

compuestos por los cuatro elementos: tierra, agua, viento y fuego. Un cuerpo es la confluencia de tierra, agua, viento y fuego, que procedemos a llamar una persona. Originariamente es difícil decir cómo lo llamaríamos, pero ahora lo llamamos 'una persona'. Nos cegamos con ello, diciendo que es masculino, femenino, dándole nombres, Sr., Sra., y demás, para identificar a cada uno más fácilmente. Pero en realidad no hay nadie ahí. Hay **tierra, agua, viento y fuego**. Cuando se unen en esta forma conocida llamamos al resultado una 'persona'. Ahora bien, no os excitéis por ello. Si realmente miráis dentro de ello no hay nadie allí.

Aquello que es sólido en el cuerpo, la carne, piel, huesos y demás, es llamado el elemento tierra. Aquellos aspectos del cuerpo que son líquidos son el elemento agua. La facultad de calor en el cuerpo es el elemento fuego, mientras que los vientos corriendo por el cuerpo son el elemento viento.

En Wat Ba Pong tenemos un cuerpo que no es ni masculino ni femenino. Es el esqueleto colgando en la sala principal. Mirándolo no os da la impresión de que sea un hombre o una mujer. Las personas se preguntan unas a otras si es un hombre o una mujer y todo lo que pueden hacer es mirarse sin comprender. Es sólo un esqueleto, toda la piel y la carne se han ido.

La gente ignora estas cosas. Algunos van a Wat Ba Pong, entran a la sala principal, ven los esqueletos... ¡y salen corriendo de nuevo! No soportan verlos. Tienen miedo, miedo de los esqueletos. Supongo que esas personas nunca se han visto a ellas mismas antes. Miedo de los esqueletos... no reflexionan sobre el gran valor de un esqueleto. Para llegar al monasterio tuvieron que conducir un coche o caminar... si no tuvieran huesos ¿cómo serían? ¿Serían capaces de caminar así? Pero conducen sus coches a Wat Ba Pong, entran a la sala principal, ven los esqueletos ¡y salen corriendo enseguida! Nunca han visto una cosa así antes. Han nacido con ello y aun así nunca lo han visto. Es muy afortunado que tengan una oportunidad de verlo ahora. Incluso personas mayores ven los esqueletos y se asustan... ¿A qué viene tanto escándalo? Esto muestra que no están en absoluto en contacto con ellos mismos, no se conocen realmente a ellos mismos. Quizás vayan a sus casas y aún no puedan dormir por tres o cuatro días... ¡y aún así están durmiendo con un esqueleto! Se visten con él, comen con él, hacen todo con él... y aún así se asustan de él.

Esto muestra cuán fuera de contacto con sí misma está la gente. ¡Qué lastimoso! Están siempre mirando hacia fuera, a los

árboles, a otra gente, a objetos externos, diciendo ‘éste es grande’, ‘eso es pequeño’, ‘eso es corto’, ‘eso es largo’. Están tan ocupados mirando a otras cosas que nunca se ven a ellos mismos. Para ser honesto, la gente realmente da lástima. No tienen refugio.

En las ceremonias de ordenación, los novicios tienen que aprender los cinco temas básicos de meditación: *kesa*, cabello; *loma*, vello; *nakha*, uñas; *danta*, dientes; *taco*, piel. Algunos de los estudiantes y de las personas educadas se ríen para sus adentros cuando escuchan esta parte de la ceremonia de ordenación... “¿Qué está tratando de enseñarnos Ajahn aquí? Enseñándonos acerca del cabello cuando lo hemos tenido desde siempre. No necesita enseñarnos esto, ya lo sabemos. ¿Por qué molestarse en enseñarnos algo que ya sabemos?” La gente lerda es así, piensa que ya puede ver el cabello. Yo les digo que cuando digo ‘ver el cabello’ quiero decir verlo *como realmente es*. Ver el vello como realmente es, ver las uñas, los dientes y la piel como realmente son. Eso es lo que llamo ‘ver’ – no ver en forma superficial, sino ver de acuerdo a la verdad. No estaríamos tan metidos hasta la coronilla en cosas si pudiéramos ver las cosas como realmente son. Cabello, uñas, dientes, piel... ¿cómo son realmente? ¿Son bonitos? ¿Son limpios? ¿Tienen alguna sustancia real? ¿Son estables? No... no valen nada. No son bonitos pero imaginamos que lo son. No son sustanciales pero imaginamos que lo son.

Cabello, uñas, dientes, piel... la gente está realmente enganchada con estas cosas. El Buddha estableció estas cosas como los temas básicos para la meditación, él nos enseñó a conocer estas cosas. Son Transitorias, Imperfectas y Sin Dueño; no son ‘yo’ o ‘ellos’. Nacemos y nos engañamos con estas cosas, pero en realidad son impuras. Supongamos que no nos bañamos por una semana, ¿podríamos aguantar estar cerca uno del otro? Realmente oleríamos mal. Cuando la gente suda mucho, como cuando mucha gente junta está trabajando duro, el olor es espantoso. Volvemos a casa y nos frotamos con jabón y agua y el olor se reduce en cierto modo, la fragancia del jabón lo reemplaza. Frotar jabón en el cuerpo puede hacerlo parecer perfumado, pero en realidad el mal olor del cuerpo aún está allí, temporalmente suprimido. Cuando el perfume del jabón se vaya el olor del cuerpo vuelve de nuevo.

Tendemos a considerar a estos cuerpos como bonitos, encantadores, duraderos y fuertes. Tendemos a pensar que nunca envejeceremos, nos enfermaremos o moriremos. Estamos encantados y engañados por el cuerpo, y así somos ignorantes de nuestro

verdadero refugio interno. El verdadero lugar de refugio es **la mente**. La mente es nuestro verdadero refugio. Esta sala aquí quizás sea bastante grande pero no puede ser un verdadero refugio. Las palomas se refugian aquí, los geckos se refugian aquí, los lagartos se refugian aquí... Podemos pensar que la sala nos pertenece pero no es así. Vivimos aquí junto con todo lo demás. Este es sólo un refugio temporario, pronto debemos dejarlo. La gente toma a estos albergues como refugio.

Así que el Buddha dijo que encontréis vuestro refugio. Eso significa encontrar vuestro verdadero corazón. Este corazón es muy importante. La gente no mira generalmente a las cosas importantes, pasa la mayor parte de su tiempo mirando cosas insignificantes. Por ejemplo, cuando hacen la limpieza de la casa pueden estar dedicados a limpiar la casa, fregar los platos, etc., pero dejan de notar sus propios corazones. Sus corazones quizás estén podridos, quizás se sientan enojados, fregando los platos con una expresión agria en sus rostros. Que sus propios corazones no están muy limpios, eso no lo ven. Esto es lo que llamo 'tomar un abrigo temporario como refugio'. Embellecen la casa y el hogar pero no piensan en embellecer sus propios corazones. No observan el sufrimiento. El corazón es lo importante. El Buddha enseñó a encontrar un refugio dentro de vuestro propio corazón: *Attahi attano natho* – 'Haceros un refugio en vosotros mismos'. ¿Quién más puede ser vuestro refugio? El verdadero refugio es el corazón, ninguna otra cosa lo es. Podéis intentar depender de otras cosas, pero no son algo seguro. Sólo podéis depender realmente de otras cosas si tenéis ya un refugio dentro vuestro. Debéis tener vuestro propio refugio primero antes de que podáis depender de otra cosa, sea un maestro, familia, amigos o parientes.

Así que todos vosotros, laicos y monjes que habéis venido a visitarme hoy, por favor considerad esta enseñanza. Preguntaos: "¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí?" Preguntaos: "¿Por qué he nacido?" Alguna gente no lo sabe. Quiere ser feliz pero el sufrimiento nunca concluye. Rico o pobre, joven o viejo, todos sufren lo mismo. Todo es sufrimiento. ¿Y por qué? Porque no tienen sabiduría. Los pobres son infelices porque no tienen suficiente y los ricos son infelices porque tienen demasiado que cuidar.

En el pasado, siendo un novicio joven, di un discurso de Dhamma. Hablé acerca de la felicidad de la prosperidad y las posesiones, tener sirvientes y demás... Cien sirvientes, cien sirvientas, cien elefantes, cien vacas, cien búfalos... ¡cien de todo! La

gente laica realmente lo disfrutó. ¿Pero podéis imaginaros cuidando cien búfalos? O cien vacas, cien sirvientes y sirvientas... ¿podéis imaginaros teniendo que cuidar todo eso? ¿Sería divertido eso? La gente no considera este lado de las cosas. Tienen el deseo de poseer... de tener las vacas, los búfalos, los sirvientes... cientos de ellos. Pero yo digo que cincuenta búfalos serían demasiado. ¡Tan solo retorcer las sogas para todas esas bestias ya sería demasiado! Pero la gente no considera esto, sólo piensa en el placer de adquirir. No consideran la molestia que implica.

Si no tenemos sabiduría, todo alrededor de nosotros será una fuente de sufrimiento. Si somos sabios estas cosas nos guiarán fuera del sufrimiento. Ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente... Los ojos no son necesariamente cosas buenas, ¿sabéis? Si estáis de mal humor el sólo ver otra gente puede haceros enojar y perder vuestro sueño. O podéis enamoraros de otros. El amor también es sufrimiento, si no obtienes lo que deseas. El amor y el odio son sufrimiento, porque hay deseo. Desear es sufrimiento, desear no tener es sufrimiento. Desear adquirir cosas... aunque las obtengáis es sufrimiento porque tenéis miedo de que las perderéis. Sólo hay sufrimiento. ¿Cómo viviréis con ello? Podéis tener una casa grande y lujosa, pero si vuestros corazones no son buenos las cosas nunca salen como lo esperáis.

Por eso, todos vosotros deberíais miraros a vosotros mismos. ¿Por qué hemos nacido? ¿Realmente conseguimos algo en esta vida? Aquí en el campo la gente comienza a plantar arroz en la infancia. Cuando alcanzan los diecisiete o dieciocho años salen y se casan, con miedo de que no tendrán tiempo suficiente para hacer su fortuna. Comienzan a trabajar desde temprana edad pensando que se harán ricos de ese modo. Plantan arroz hasta que tienen setenta u ochenta, incluso noventa años. Yo les pregunto: “Desde el día que naciste has estado trabajando. Ahora que es casi tiempo de irse, ¿qué llevarás contigo?” No saben qué decir. Todo lo que pueden decir es: “¡Yo qué sé!” Tenemos un dicho en esta zona :“No te demores recogiendo bayas a lo largo del camino... antes de que te des cuenta caerá la noche.” Sólo por este: “¡Yo qué sé!” No están ni aquí ni allí, satisfechos sólo con un “yo qué sé”... sentados entre las ramas del árbol de las bayas, hartándose de bayas... “yo qué sé, yo qué sé...”

Cuando aún sois jóvenes pensáis que ser soltero no es muy bueno, os sentís un poco solos. Así que encontráis una pareja con quien vivir. ¡Pongan dos juntos y hay roce! Vivir solo es demasiado tranquilo, pero al vivir con otros hay roce.

Cuando los niños son pequeños los padres piensan: “Cuando crezcan estaremos mejor”. Ellos crían a sus hijos, tres, cuatro o cinco, pensando que cuando los niños crezcan sus cargas serán más livianas. Pero cuando los hijos crecen se ponen incluso más pesadas. Como dos trozos de madera, uno grande y otro pequeño. Arrojáis el pequeño y tomáis el grande, pensando que será más liviano, pero por supuesto que no lo es. Cuando los hijos son pequeños no os molestan demasiado, un puñado de arroz y una banana de vez en cuando. ¡Cuando crecen quieren una motocicleta o un coche! Bueno, vosotros amáis a vuestros hijos, no podéis negaros. Así que tratáis de darles lo que desean. Problemas... A veces los padres empiezan una discusión por ello... “¡No vayas a comprarle un coche, no tenemos suficiente dinero!” Pero cuando amáis a vuestros hijos tenéis que pedir prestado el dinero de algún lado. Quizás los padres hasta tengan que pasarse sin conseguir las cosas que los hijos desean. Después está la educación. “Cuando terminen sus estudios, estaremos bien.” ¡Sus estudios no tienen fin! ¿Qué es lo que terminarán? Sólo en la ciencia del budismo hay un punto de terminación, todas las otras ciencias sólo van en círculos. Al final es un verdadero dolor de cabeza. Si es una casa con cuatro o cinco hijos en ella los padres discuten todos los días.

El sufrimiento que está esperando en el futuro no lo vemos, pensamos que nunca sucederá. Cuando sucede, entonces sabemos. Esa clase de sufrimiento, el sufrimiento inherente a nuestros cuerpos, es difícil de prever. Cuando yo era un niño cuidando los búfalos, solía tomar carbón y frotarlo en mis dientes para emblanquecerlos. Volvía a casa y miraba en el espejo y los veía tan lindos y blancos... estaba siendo engañado por mis propios huesos, eso era todo. Cuando alcancé los cincuenta o sesenta años mis dientes empezaron a aflojarse. Cuando los dientes comienzan a caerse duele tanto, que cuando comes se siente como si te hubieran pateado la boca. Realmente duele. He pasado por esto ya. Así que hice sacarlos todos. Ahora tengo dientes falsos. Mis verdaderos dientes me estaban dando tantos problemas que los hice sacar todos, dieciséis de una vez. El dentista estaba reacio a sacar dieciséis dientes de una vez, pero le dije: “Sólo sácalos, yo asumo las consecuencias.” Así que los sacó a todos de una vez. Algunos aún estaban buenos también, por lo menos cinco de ellos. Los sacó a todos. Pero realmente fue algo arriesgado. Después de habérmelos sacado no pude comer nada por dos o tres días.

Antes, siendo un pequeño niño cuidando los búfalos, solía pensar que pulir los dientes era algo magnífico. Amaba a mis dientes, pensaba que eran cosas buenas. Pero al final tuvieron que irse. El dolor casi me mató. Sufrí de dolor de muelas por meses, años. A veces también mis encías estaban hinchadas al mismo tiempo.

Algunos de vosotros quizás tengáis la oportunidad de experimentar esto en vosotros mismos, algún día. Si vuestros dientes aún están buenos y los estáis cepillando todos los días para mantenerlos bonitos y blancos... ¡tened cuidado! Quizás ellos empiecen a engañaros más adelante.

Ahora sólo os estoy enterando de estas cosas... el dolor que surge de adentro, que surge de vuestros propios cuerpos. No hay nada dentro del cuerpo de lo cual podáis depender. No es tan malo cuando aún sois jóvenes, pero a medida que envejecéis las cosas empiezan a averiarse. Todo comienza a caerse a pedazos. Las condiciones siguen su curso natural. Lloremos o riámos por ellas, ellas siguen su camino. No hace diferencia cómo nos sentimos por ello. Estemos con dolor o dificultades, estemos vivos o muertos, eso no les hace diferencia. Y no hay conocimiento o ciencia que pueda impedir este curso natural de las cosas. Podéis hacer que un dentista os revise los dientes, pero aún si los puede arreglar, finalmente seguirán su curso natural. Al final hasta el dentista tiene el mismo problema. Todo cae a pedazos al final.

Estas son cosas que deberíamos contemplar mientras aún tenemos algo de vigor, deberíamos practicar mientras somos jóvenes. Si queréis hacer mérito entonces apresuraos y hacedlo, no lo dejéis para los mayores. La mayoría de las personas espera hasta que envejece antes de ir a un monasterio e intentar practicar Dhamma. Las mujeres y los hombres dicen lo mismo... “Espera primero hasta que envejezca.” No sé por qué dicen eso, ¿acaso tiene más vigor una persona mayor? Dejadlos correr una carrera con una persona joven y ved cuál es la diferencia. ¿Por qué lo dejan hasta que envejecen? Como si nunca fueran a morir. Cuando llegan a los cincuenta o sesenta años o más... “¡Ey, abuela! ¡Vamos al monasterio!” “Ve tú, mi oído ya no está tan bueno.” ¿Veis lo que quiero decir? Cuando su oído estaba bueno, ¿qué escuchaba? “¡No comprendo!”... perdiendo el tiempo con las bayas. Finalmente, cuando pierde su oído, va al templo. Es inútil. Escucha el sermón pero no tiene ni idea de qué están hablando. La gente espera hasta que está toda gastada antes de pensar en practicar Dhamma.

La charla de hoy puede ser útil para aquellos de vosotros que pueden entenderla. Estas son cosas que deberíais comenzar a observar, son nuestra herencia. Gradualmente se volverán más y más pesadas, una carga para soportar para cada uno de nosotros. En el pasado mis piernas eran fuertes, podía correr. Ahora sólo paseando se sienten pesadas. Antes mis piernas me llevaban. Ahora yo tengo que llevarlas a ellas. Cuando era niño veía gente mayor levantarse de sus asientos... “¡Oh!” Incluso cuando llegan a este estado aún no aprenden. Sentándose se quejan... “¡Oh!” Levantándose se quejan: “¡Oh!” Siempre está ese “¡Oh!” Pero no saben qué es lo que los hace quejarse así.

Incluso cuando se llega a este punto la gente no ve la ruina del cuerpo. Nunca sabéis cuándo estaréis separados de él. Lo que está causando todo el dolor son simplemente condiciones siguiendo su curso natural. La gente lo llama artritis, reumatismo, gota, etc., el médico prescribe medicinas, pero nunca se cura completamente. Al final todo cae a pedazos, ¡hasta el médico! Estas son las condiciones sucediendo en su curso natural. Este es su camino, su naturaleza.

Mirad esto ahora. Si lo veis por adelantado estaréis mejor, como ver por delante a una serpiente venenosa en el sendero. Si la veis podéis salir de su camino y no seréis mordidos. Si no la veis quizás sigáis caminando y la pisaréis. Y entonces muere.

Cuando surge el dolor la gente no sabe qué hacer. ¿Dónde ir a tratarlo? Quiere evitar el dolor, quiere estar libre de él, pero no saben cómo tratarlo cuando surge. Y viven así hasta que envejecen...y enferman... y mueren...

En tiempos antiguos se decía que si alguien estaba mortalmente enfermo, uno de los parientes cercanos debería susurrar “*Bud-dho, Bud-dho*” en su oído. ¿Qué van a hacer con Buddho? ¿De qué les servirá Buddho cuando están casi en la pira funeraria? ¿Por qué no aprendieron Buddho cuando eran jóvenes y sanos? Ahora, con la respiración viniendo irregular tú vas y dices: “Madre... ¡Buddho, Buddho!” ¿Por qué perder tu tiempo? Sólo la confundirás, déjala ir en paz.

La gente no sabe cómo resolver problemas dentro de sus propios corazones, no tiene refugio. Se enoja fácilmente y tiene un montón de deseos. ¿Por qué esto? Porque no tienen refugio.

Cuando la gente está recién casada puede llevarse bien, pero después de los cincuenta más o menos, no pueden entenderse. Todo lo que la esposa dice es intolerable para el esposo. Todo lo que el esposo dice, la esposa no lo querrá escuchar. Se vuelven las espaldas.

Estoy hablando así porque nunca he tenido una familia. ¿Por qué no he tenido una familia? Sólo viendo esta palabra ‘familia’¹ supe de qué se trataba. ¿Qué es una familia? Esto es estar atado: si alguien trajera una soga y nos atara mientras estuviéramos sentados aquí, ¿qué sería eso? Eso se llama ‘estar atado’. Sea como sea, ‘estar atado’ es como eso. Hay un círculo de encierro. El hombre vive dentro de su círculo de encierro, y la mujer vive dentro de su círculo de encierro.

Cuando leí esta palabra ‘familia’... es una palabra fuerte. No es un asunto insignificante, es un verdadero matador. La palabra ‘restringir’ es un símbolo de sufrimiento. No podéis ir a ningún lado, debéis quedaros dentro de vuestro círculo de encierro.

Ahora vamos a la palabra ‘casa’. Esto significa ‘aquello que desmantela’. ¿Habéis tostado chiles alguna vez? Toda la casa se ahoga y estornuda. Esta palabra ‘familia’ causa confusión, no vale la pena. Por esta palabra fui capaz de ordenarme y no dejar las vestiduras. ‘Familia’ asusta. Estáis clavados y no podéis ir a ningún lado. Hay problemas con los niños, con el dinero, y todo lo demás. ¿Pero adónde podéis ir? Estáis atados. Hay hijos e hijas, discusiones en profusión hasta el día de vuestra muerte, y no hay ningún otro lugar adónde ir, no importa cuánto sea el sufrimiento. Se derraman lágrimas y continúan derramándose. Las lágrimas nunca se acabarán con esta ‘familia’, sabéis. Si no hay familia quizás podáis concluir con las lágrimas, pero no de otra forma.

Considerad este asunto. Si no os habéis tropezado con él aún, quizás lo haréis más adelante. Algunas personas lo han experimentado ya hasta cierto punto. Algunos ya no saben qué hacer... “¿Me quedaré o me iré?” En Wat Ba Pong hay setenta u ochenta cabañas (*kuti*). Cuando están casi llenas le digo al monje a cargo que guarde algunas, para el caso de que alguien tenga una discusión con su cónyuge... Con seguridad, en poco tiempo llegará una señora con sus valijas... “Estoy harta del mundo, Luang Por.” “¡Ey! No digas eso. Esas palabras son realmente fuertes.” Entonces viene el esposo y dice que está harto también. Después de dos o tres días en el monasterio su cansancio de la vida desaparece.

¹ Hay un juego de palabras en el lenguaje tailandés, basado en la palabra para familia – Krop kua – que literalmente significa ‘marco de cocina’ o ‘círculo tostado’. (En el original en inglés, se usa la palabra ‘household’, o sea ‘casa’ u ‘hogar’ y ‘retener, limitar, restringir’. [N. del T.]

Dicen que están hartos pero sólo se están engañando. Cuando van a un kuti y se sientan en el silencio, después de un rato vienen los pensamientos... “¿Cuándo vendrá la esposa y me pedirá de volver a casa?” No saben realmente qué está sucediendo. ¿Qué es ese ‘cansancio de la vida’ de ellos? Se preocupan por algo y vienen corriendo al monasterio. En casa todo parecía malo... el esposo estaba errado, la esposa estaba errada... después de tres días de pensar en calma... “Mm, la esposa estaba en lo cierto después de todo, era yo el que estaba errado.” “Mi marido tenía razón, no tendría que haberme alterado tanto.” Cambian los lugares. Así es como es, es por eso que no me tomo muy en serio al mundo. Ya conozco sus recovecos, es por eso que he elegido vivir como monje.

Quisiera ofrecer la charla de hoy a todos vosotros como tarea para el hogar. Estéis en los campos o trabajando en la ciudad, tomad estas palabras y consideradlas... “¿Por qué he nacido? ¿Qué puedo llevarme conmigo?” Preguntaos una y otra vez. Si os preguntáis estas preguntas con frecuencia os haréis sabios. Si no reflexionáis sobre estas cosas quedaréis ignorantes. Escuchando la charla de hoy, podéis obtener alguna comprensión, si no ahora, entonces quizás cuando lleguéis a casa. Quizás esta tarde. Cuando estéis escuchando la charla todo está amortiguado, pero quizás haya cosas esperándoos en el auto. Cuando entréis al auto quizás entre con vosotros. Cuando lleguéis a casa todo puede volverse claro... “Oh, esto es lo que quería decir Luang Por. No podía verlo antes.”

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

NUESTRO VERDADERO HOGAR

Una charla dirigida a una discípula laica ya mayor acercándose a su muerte

Ahora determina en tu mente escuchar con respeto el Dhamma. Mientras estoy hablando, estáte tan atenta a mis palabras como si fuera el señor Buddha el que está sentado frente a ti. Cierra tus ojos y ponte cómoda, calmando tu mente y concentrándola. Permite humildemente a la Triple Gema de la sabiduría, verdad y pureza que habite en tu corazón como una forma de mostrar respeto al Completamente Iluminado.

Hoy no te he traído nada de sustancia material para ofrecerte, sólo Dhamma, las enseñanzas del Señor Buddha. Deberías entender que incluso el mismo Buddha, con su gran abundancia de virtud acumulada, no pudo evitar la muerte física. Cuando alcanzó una edad avanzada cedió su cuerpo y abandonó la pesada carga. Ahora tú también debes aprender a estar satisfecha con todos los años que has dependido de tu cuerpo. Deberías sentir que es suficiente.

Como utensilios de la casa que has tenido por largo tiempo - tazas, platillos, platos, etc. - cuando recién los tenías estaban limpios y brillantes, pero ahora, luego de haberlos usado por tanto tiempo, están empezando a desgastarse. Algunos están rotos ya, algunos han desaparecido, y aquellos que han quedado están desgastándose, no tienen forma estable. Y es su naturaleza ser así. Tu cuerpo es igual... ha estado cambiando continuamente desde el día que has nacido, a través de la niñez y la juventud, hasta ahora que ha alcanzado la vejez. Debes aceptar esto. El Buddha dijo que las condiciones, ya sean condiciones internas, corporales, o condiciones externas, no son uno mismo, su naturaleza es cambiar. Contempla esta verdad claramente.

Este trozo de carne acostado aquí en decadencia es realidad.¹ Los hechos de este cuerpo son realidad, son la enseñanza atemporal del Señor Buddha. El Buddha nos enseñó a contemplar esto y a hacer las paces con su naturaleza. Tenemos que ser capaces de estar en paz con el cuerpo, no importa en qué estado esté. El Buddha enseñó que deberíamos asegurarnos de que sólo el cuerpo es el que está encerrado en la prisión y de no dejar que la mente sea encerrada junto

¹ *Saccadhamma*

con él. Ahora bien, mientras tu cuerpo comienza a quebrantarse y a desgastarse con la edad, no te resistas, pero no dejes que tu mente se deteriore junto con él. Mantén separada a la mente. Da energía a la mente dándote cuenta de la verdad de cómo son las cosas. El Señor Buddha enseñó que esta es la naturaleza del cuerpo, no puede ser de otra manera. Habiendo nacido envejece y enferma y luego muere. Esta es una gran verdad que estás atestiguando ahora mismo. Mira al cuerpo con sabiduría y date cuenta de esto.

Si tu casa se inunda o se incendia hasta la base, cualquiera sea la amenaza, deja que concierna sólo a la casa. Si hay una inundación, no dejes que inunde tu mente. Si hay fuego, no dejes que quemé tu corazón. Deja que sea sólo la casa, aquello que está fuera de ti, lo que se inunda o incendia. Ahora es tiempo de permitir a la mente de abandonar los apegos.

Has estado viva por un tiempo largo . Tus ojos han visto cualquier cantidad de formas y colores, tus oídos han escuchado tantos sonidos, has tenido cualquier cantidad de experiencias. Y eso es todo lo que han sido – experiencias. Has comido deliciosas comidas, y todos aquellos sabores deliciosos han sido sólo deliciosos sabores, nada más. Los sabores feos han sido sabores feos, eso es todo. Si los ojos ven una forma bella, eso es todo lo que es... una forma bella. Una forma fea es sólo una forma fea. Los oídos escuchan un sonido hechizante, melodioso y no es nada más que eso. Un sonido chirriante, discordante es simplemente eso.

El Buddha dijo que rico o pobre, joven o viejo, humano o animal, ningún ser en este mundo puede mantenerse en un único estado por mucho tiempo. Todo experimenta cambio y privación. Este es un hecho de la vida que no podemos remediar. Pero el Buddha dijo que lo que podemos hacer es contemplar el cuerpo y la mente para ver su impersonalidad, que ninguno de ellos son ‘yo’ o ‘mío’. Sólo tienen una realidad pasajera. Es como esta casa, es sólo nominalmente tuya. No podrías llevártela contigo a ningún lado. Lo mismo se aplica a tu riqueza, tus posesiones y tu familia – son tuyos sólo de nombre. No te pertenecen realmente, pertenecen a la naturaleza.

Esta verdad no se aplica a ti sola, todos están en el mismo bote – hasta el Señor Buddha y sus discípulos iluminados. Se diferenciaron de nosotros en un aspecto, y es en su aceptación de la forma en que las cosas son. Vieron que no podría haber otra manera.

Así que el Buddha nos enseñó a probar y examinar el cuerpo, desde las plantas de los pies hasta la corona, y luego hasta los

pies de nuevo. Sólo mira el cuerpo. ¿Qué clase de cosas ves? ¿Hay algo intrínsecamente limpio allí? ¿Puedes encontrar alguna esencia constante? Todo este cuerpo está degenerándose constantemente. El Buddha nos enseñó a ver que no nos pertenece. Es natural para el cuerpo ser de esta manera, porque todos los fenómenos condicionados están sujetos al cambio. ¿De qué otra forma quieres que sea? En realidad no hay nada de malo en la forma en que el cuerpo es. No es el cuerpo el que causa sufrimiento, es el pensar errado. Cuando ves las cosas en forma errada, es seguro que habrá confusión.

Es como el agua de un río. Naturalmente fluye cuesta abajo, nunca fluye cuesta arriba. Esa es su naturaleza. Si una persona fuera y se parara en la orilla del río y querría que el agua fluyera cuesta arriba, sería tonto. Dondequiera que fuese su pensar tonto no le permitiría tener paz en la mente. Sufriría debido a su visión errada, a su pensar contra la corriente. Si tuviera la visión correcta vería que el agua debe, inevitablemente, fluir cuesta abajo, y hasta que se diera cuenta y aceptara ese hecho estaría aturdida y frustrada.

El río que debe fluir pendiente abajo es como tu cuerpo. Habiendo sido joven tu cuerpo se vuelve viejo y está serpenteando hacia su muerte. No andes deseando que sea de otra forma, no es algo que tienes el poder de remediar. El Buddha nos enseñó a ver la forma en que las cosas son y entonces abandonar nuestro apego a ellas. Toma este sentimiento de abandonar como tu refugio. Continúa meditando aún si te sientes cansada y exhausta. Que tu mente esté con la respiración. Haz unas respiraciones profundas y luego asienta la atención en la respiración, usando la palabra-mantra **Bud-dho**. Haz continua esta práctica. Cuanto más exhausta te sientas, tanto más sutil y enfocada debe ser tu concentración, para que puedas con cualquier sensación dolorosa que surja. Cuando empieces a sentirte fatigada entonces lleva todo tu pensar a un alto, deja que la mente se concentre y luego vuelve a reconocer la respiración. Sólo mantén la recitación interna, **Bud-dho, Bud-dho**.

Abandona todo lo externo. No andes aferrándote a pensamientos de tus hijos y parientes, no te aferres a nada. Abandona. Deja que la mente se una en un solo punto y deja que esa mente sosegada permanezca con la respiración. Deja que la respiración sea su único objeto de conocimiento. Concéntrate hasta que la mente se vuelve cada vez más sutil, hasta que los sentimientos sean insignificantes y haya gran claridad interna y vigilancia.

Entonces cualquier sensación dolorosa que surja cesará gradualmente por su propia cuenta.

Finalmente considerarás a la respiración como si fueran algunos parientes que vienen a visitarte. Cuando los parientes se van, los sigues afuera para despedirlos. Miras hasta que han salido del camino de entrada y están fuera de la vista, y entonces vuelves adentro. Miramos a la respiración de la misma forma. Si la respiración es tosca sabemos que es tosca, si es sutil sabemos que es sutil. A medida que se vuelve cada vez más tenue continuamos siguiéndola, al mismo tiempo despertando a la mente. Por último la respiración desaparece completamente y todo lo que queda es la sensación de alerta. Esto se llama encontrar a Buddha. Tenemos la conciencia clara y despierta llamada **Bud-dho**, el que sabe, el que despertó, el radiante. Esto es encontrar y habitar con Buddha, con conocimiento y claridad. Fue sólo el Buddha histórico el que falleció. El verdadero Buddha, el Buddha que es saber claro y radiante, aún puede ser vivido y alcanzado hoy. Y si lo alcanzamos, el corazón es uno.

Entonces abandona, suelta todo, todo excepto el saber. No te engañes si surgen visiones o sonidos en tu mente durante la meditación. Déjalos todos. No te aferres a nada en absoluto, sólo quédate con esta cautela. No te preocupes por el pasado o el futuro, sólo estáte quieta y alcanzarás el lugar donde no hay avance, no hay retirada y no hay parada, donde no hay nada a que aferrarse o que asir. ¿Por qué? Porque no hay 'yo', no hay 'yo' o 'mío'. Todo eso se ha ido. El Buddha enseñó a vaciarte a ti misma de todo de esta manera, no de llevar algo contigo... saber, y habiendo sabido, soltar.

Comprender Dhamma, el camino a la libertad del ciclo de nacimiento y muerte, es una tarea que todos debemos realizar solos. Así que continúa intentando abandonar y comprende las enseñanzas. Esfuérzate en tu contemplación. No te preocupes por tu familia. Ahora son como son, en el futuro serán como tú. No hay nadie en el mundo que pueda escapar este destino. El Buddha enseñó a dejar aquellas cosas que no tienen una esencia realmente constante. Si dejas todo verás la verdad, si no lo haces, no la verás. Así es como es. Y es igual para todos en el mundo. Entonces, no te aferres a nada.

Aún si te encontraras pensando, bueno, eso también está bien, mientras pienses sabiamente. No pienses tontamente. Si piensas en tus hijos, piensa en ellos con sabiduría, no con estupidez. A lo que la mente se dirige, piensa en ello con sabiduría, sé consciente de su naturaleza. Saber algo con sabiduría es abandonarlo y no tener

sufrimiento por ello. La mente es brillante, alegre y está en paz. Se aleja de distracciones y está indivisa. Con lo que puedes contar ahora mismo como ayuda y apoyo es tu respiración.

Este es tu propio trabajo, y de nadie más. Deja a otros hacer sus propios trabajos. Tienes tu propio deber y responsabilidad, no necesitas asumir los de tu familia. No asumas nada más, deja ir todo. Este dejar todo hará calma a tu mente. Tu única responsabilidad ahora mismo es enfocar tu mente y llevarla a la paz. Deja todo lo demás a los otros. Formas, sonidos, olores, gustos... deja que los otros los observen. Deja todo atrás y haz tu propia labor, cumple tu propia responsabilidad. Lo que surja en tu mente, sea miedo al dolor, miedo a la muerte, ansiedad por otros o lo que sea, dile: “No me estorbes. Ya no me conciernes más.” Continúa diciendo esto a ti misma cuando ves surgir estos *dhammas*.

¿A qué se refiere la palabra *dhamma*? Todo es *dhamma*, no hay nada que no sea *dhamma*. ¿Y qué del ‘mundo’? El mundo es el mismo estado mental que te está agitando en este momento. “¿Qué harán? Cuándo me haya ido, ¿quien cuidará de ellos? ¿Cómo se las arreglarán?” Esto es todo solamente el ‘mundo’. Incluso el simple surgir de un pensamiento temiendo la muerte o el dolor es el mundo. ¡Tira al mundo! El mundo es como es. Si le permites que domine tu mente, ésta se vuelve turbia y no puede ver por sí misma. Así que sea lo que sea que aparezca en la mente, sólo dile: “No es mi asunto. Es impermanente, insatisfactorio y no-yo.”

Pensar que quisieras seguir viviendo por mucho tiempo te hará sufrir. Pero pensar que quisieras morir enseguida o rápidamente no es correcto tampoco. Es sufrimiento, ¿no es cierto? Las condiciones no nos pertenecen, siguen sus propias leyes naturales. No puedes hacer nada respecto a la forma en que el cuerpo es. Puedes embellecerlo un poco, hacerlo atractivo y limpio por un momento, como las jovencitas que pintan sus labios y dejan crecer sus uñas, pero cuando la vejez llega, todos están en el mismo predicamento. Así es como es el cuerpo, no puedes hacerlo de otra forma. Lo que puedes mejorar y embellecer es la mente.

Cualquiera puede construir una casa de madera y ladrillos, pero el Buddha enseñó que esa clase de hogar no es nuestro verdadero hogar, sólo es nominalmente nuestro. Es un hogar en el mundo y sigue las maneras del mundo. Nuestro hogar real es la paz interior. Un hogar externo, material, bien puede ser bonito pero no es muy tranquilo. Existe esta preocupación y luego aquella, esta ansiedad y luego aquella. Así que decimos que no es nuestro

verdadero hogar, está fuera de nosotros. Más tarde o más temprano tendremos que abandonarlo. No es un lugar donde podemos vivir permanentemente porque no nos pertenece realmente, pertenece al mundo. Nuestro cuerpo es igual. Lo tomamos como un yo, como 'yo' o 'mío', pero en realidad no es así en absoluto, es otro hogar mundano. Tu cuerpo ha seguido su curso natural desde el nacimiento, hasta ahora que está viejo y enfermo, y no puedes prohibirle que lo haga. Es así como es. Desear que sea diferente sería tan tonto como querer que un pato sea como un pollo. Cuando ves que eso es imposible – que un pato tiene que ser un pato y un pollo tiene que ser un pollo, y que los cuerpos tienen que envejecer y morir – encontrarás coraje y energía. No importa cuánto desees que el cuerpo siga durando, no lo hará.

El Buddha dijo:

Anicca vata sankhara

Uppada vaya dhammino

Uppajjitva nirujjhan 'ti

Tesam vupasamo sukho

Todas las condiciones son impermanentes

Surgiendo y desapareciendo

Habiendo nacido todas ellas deben cesar

El calmar las condiciones es verdadera felicidad²

La palabra **sankhara** se refiere a este cuerpo y esta mente. Los *sankharas* son no permanentes e inestables. Habiendo venido al mundo desaparecen, y aún así todos desean que sean permanentes. Esto es estupidez. Mira la respiración. Una vez que entra, sale, esa es su naturaleza, así es como debe ser. Las inhalaciones y exhalaciones deben alternar, tiene que haber cambio. Las condiciones existen por el cambio, no puedes prevenirlo. Sólo piensa, ¿podrías exhalar sin inhalar? ¿Se sentiría bien eso? ¿O podrías sólo inhalar? Deseamos que las cosas sean permanentes pero no pueden serlo, es imposible. Una vez que la respiración entra, debe salir. Cuando ha salido vuelve a entrar, y eso es natural, ¿no es cierto? Habiendo nacido envejecemos y luego morimos, y eso es totalmente natural y normal. Es porque las condiciones han hecho su trabajo, porque las inhalaciones y exhalaciones se han alternado en esta forma, que la raza humana aún está aquí hoy.

Tan pronto como nacemos estamos muertos. Nuestro nacimiento y nuestra muerte son sólo una cosa. Es como un árbol:

² Un cántico recitado tradicionalmente en ceremonias funerarias.

cuando hay una raíz deben haber ramas, cuando hay ramas debe haber una raíz. No puedes tener una sin tener la otra. Es un poco divertido ver como en el momento de la muerte la gente está tan desconsolada y distraída y en el nacimiento cuán feliz y encantada. Es ilusión, nadie ha mirado a esto claramente. Creo que si realmente deseas llorar sería mejor hacerlo cuando alguien nace. El nacimiento es muerte, muerte es nacimiento; la rama es la raíz, la raíz es la rama. Si debes llorar, llora en la raíz, llora en el nacimiento. Mira de cerca: si no hubiera nacimiento no habría muerte. ¿Puedes entender esto?

No te preocupes demasiado por las cosas, sólo piensa : ‘ésta es la forma en que son las cosas’. Esta es tu tarea, tu deber. Ahora mismo nadie puede ayudarte, no hay nada que tu familia y posesiones puedan hacer por ti. Todo lo que puede ayudarte ahora es una conciencia clara.

Entonces no vaciles. Abandona. Arroja todo.

Aún si no abandonas, de todas formas todo comenzará a abandonarte. ¿Puedes ver eso, cómo todas las partes diferentes de tu cuerpo están intentando escurrirse? Tomemos tu cabello; cuando eras joven era grueso y negro. Ahora está cayendo. Está yéndose. Tus ojos solían ser buenos y fuertes pero ahora son débiles, tu vista es borrosa. Cuando tus órganos han tenido suficiente se van, este no es su hogar. Cuando eras niña tus dientes eran sanos y firmes, ahora están bamboleantes, o tienes dientes falsos. Tus ojos, oídos, nariz, lengua – todo está tratando de irse por que este no es su hogar. No puedes hacer un hogar permanente en las condiciones, sólo puedes quedarte por un tiempo corto y luego debes irte. Es como un inquilino cuidando su pequeña casita con ojos débiles. Sus dientes no están tan buenos, sus ojos no están tan buenos, su cuerpo no es tan saludable, todo se está yendo.

Así que no deberías preocuparte por nada porque este no es tu verdadero hogar, es sólo un refugio temporario. Habiendo venido a este mundo deberías contemplar su naturaleza. Todo lo que hay se está preparando para desaparecer. Mira tu cuerpo. ¿Hay algo allí que aún está en su forma original? ¿Es tu piel como solía ser? ¿Tu cabello? No son los mismos, ¿no es cierto? ¿Dónde se ha ido todo? Esto es naturaleza, la forma en que las cosas son. Cuando se acaba su tiempo, las condiciones siguen su camino. En este mundo no hay nada en que confiar – es un círculo sin fin de trastornos y molestias, placer y dolor. No hay paz.

Cuando no tenemos un hogar real somos como viajeros sin objetivo, allí en el camino, yendo aquí y allá, parando por un

momento y luego saliendo de nuevo. Hasta que volvemos a nuestro verdadero hogar nos sentimos inquietos, como un aldeano que ha dejado su aldea. Sólo cuando llega a su casa se puede relajar realmente y estar en paz.

En ningún lugar del mundo se puede encontrar verdadera paz. Los pobres no tienen paz y tampoco los ricos; los adultos no tienen paz y tampoco los niños; los de poca educación no tienen paz y tampoco la tienen los de mucha educación. No hay paz en ningún lado, esa es la naturaleza del mundo. Aquellos que tienen pocas posesiones sufren, y sufren aquellos que tienen muchas. Niños, adultos, viejos y jóvenes... todos sufren. El sufrimiento de ser viejo, el sufrimiento de ser joven, el sufrimiento de ser rico y el sufrimiento de ser pobre... no es nada más que sufrimiento.

Cuando has contemplado las cosas de esta forma verás *aniccam*, no-permanencia, y *dukkham*, no satisfactoriedad. ¿Por qué las cosas son no permanentes e insatisfactorias? Porque son *anatta*, no yo.

Tanto tu cuerpo que está acostado enfermo y con dolor, y la mente que está consciente de su enfermedad y dolor, son llamados *dhamma*. Aquello que no tiene forma, los pensamientos, sentimientos y percepciones, es llamado *namadhamma*. Aquello que es torturado con dolores es llamado *rupadhamma*. Lo material es *dhamma* y lo inmaterial es *dhamma*. Así que vivimos con *dhammas*, en *dhammas* y somos *dhamma*. En realidad no se puede encontrar un 'yo', sólo hay *dhammas* surgiendo y desapareciendo continuamente, según su naturaleza. Cada instante estamos experimentando nacimiento y muerte. Esta es la forma en que las cosas son.

Cuando pensamos en el Señor Buddha, cuán cierto habló, sentimos cuán digno es de reverencia y respeto. Cuando vemos la verdad de algo vemos Sus enseñanzas, incluso si en realidad nunca hemos practicado Dhamma. Pero aún si conocemos las enseñanzas, si las hemos estudiado y practicado, hasta que no hayamos visto la verdad aún no tenemos hogar.

Así que entiende este punto. Todas las personas, todas las criaturas, están preparándose para irse. Cuando los seres han vivido un tiempo apropiado deben seguir sus caminos. Ricos, pobres, jóvenes y viejos, todos deben experimentar este cambio.

Cuando te das cuenta que esta es la forma en que el mundo es, sentirás que es un lugar cansador. Cuando veas que no hay nada real o substancial en que puedas confiar te sentirás cansada y desencantada. Estar desencantado no significa que te opones, la

mente está clara. Ve que no hay nada que hacer para remediar este estado de las cosas, es sólo la forma en que el mundo es. Sabiendo de esta forma puedes abandonar el apego, abandonando con una mente que no está ni feliz ni triste, pero en paz con las condiciones por ver su naturaleza cambiante con sabiduría. *Anicca vata sankhara* – todas las condiciones son no permanentes.

Para expresarlo en forma simple, la no-permanencia es Buddha. Si realmente vemos una condición no permanente veremos que es permanente. Es permanente en el sentido de que su sujeción a cambiar no cambia. Esta es la permanencia que poseen los seres vivientes. Hay transformación continua, desde la infancia hasta la vejez, y esta misma no-permanencia, esta propensión al cambio, es permanente y fija. Si ves el asunto así tu corazón estará en calma. No eres sólo tú quien tiene que pasar por esto, sino todos.

Cuando consideras las cosas de esta manera las verás como cansadoras, y surgirá el desencanto. Tu deleite por el mundo de los placeres de los sentidos desaparecerá. Verás que si tienes muchas posesiones deberás dejar muchas atrás. Si posees pocas dejas pocas. Prosperidad es sólo prosperidad, una vida larga es sólo una vida larga... no son nada especial.

Lo que es importante es que deberíamos hacer como el Señor Buddha nos enseñó y construir nuestro propio hogar, construyéndolo con el método que he estado explicándote. Construye tu propio hogar. Abandona. Abandona hasta que la mente alcanza la paz que está libre de avanzar, libre de retroceder y libre de detenerse a sí misma. El placer no es tu hogar, el dolor no es tu hogar. Ambos, placer y dolor, declinan y desaparecen.

El Gran Maestro vio que todas las condiciones son no permanentes y Él nos enseñó a abandonar nuestro apego a ellas. De todas formas, cuando alcancemos el fin de nuestra vida no tendremos ninguna opción, no podremos llevar nada con nosotros. Entonces ¿no sería mejor dejar las cosas antes? Sólo son una carga pesada para llevar, ¿por qué no arrojar esa carga ahora? ¿Por qué molestarse en arrastrar esas cosas? Abandona, relájate, y deja que tu familia te cuide.

Aquellos que cuidan a los enfermos crecen en bondad y virtud. El paciente que está dando a otros esta oportunidad no debería dificultarles las cosas. Si hay dolor o algún que otro problema, dícelos y mantén la mente en un estado saludable. El que está cuidando a sus padres debería llenar sus mentes con calidez y amabilidad y no quedar atrapado en la aversión. Esta es la época en

que podéis pagar vuestra deuda con ellos. Desde vuestro nacimiento pasando por vuestra niñez, hasta ser un adulto, habéis estado dependiendo de vuestros padres. Que estéis aquí hoy es porque vuestra madre y vuestro padre os han ayudado de tantas formas. Les debéis una increíble deuda de gratitud.

Así que hoy, todos vosotros, hijos y parientes reunidos aquí, observad cómo vuestra madre se ha vuelto vuestra hija. Antes, vosotros erais sus hijos, ahora ella se ha convertido en vuestra hija. Se ha vuelto más y más vieja hasta que se ha convertido de nuevo en una niña. Su memoria se va, sus ojos no ven tan bien y sus oídos no escuchan tan bien. A veces deforma sus palabras. No permitáis que esto os moleste. Vosotros que estáis cuidando a los enfermos también debéis saber cómo abandonar. No os aferréis a las cosas, sólo dejad que ella se salga con la suya. Cuando un niño pequeño es desobediente a veces los padres dejan que se salga con la suya sólo para mantener la paz, sólo para hacerlo feliz. Ahora, vuestra madre es igual que ese niño. Sus memorias y percepciones están confusas. A veces mezcla vuestros nombres, u os pide traer una taza cuando desea un plato. Es normal, no os molestéis por ello.

Que el paciente tenga en su mente la amabilidad de aquellos que cuidan y soportan pacientemente los sentimientos dolorosos. Ejercítate mentalmente, no dejes que la mente se disperse y se confunda, y no hagas las cosas difíciles para aquellos que te cuidan. Que aquellos que están cuidando llenen sus mentes con virtud y amabilidad. No os opongáis a la parte desagradable del trabajo, limpiando mocos y flemas, orina y excrementos. Esmeráos. Que todos en la familia den una mano.

Ella es la única madre que tenéis. Os dio la vida, ha sido vuestra maestra, vuestro médico y vuestra enfermera – ha sido todo para vosotros. El haberos criado, compartido sus bienes con vosotros y haberos hecho sus herederos es la gran bondad de los padres. Es por eso que el Buddha enseñó las virtudes de *kataññú* y *katavedi*, conociendo nuestra deuda de gratitud e intentando pagarla. Estos dos *dhammas* son complementarios. Si nuestros padres están necesitados, se sienten mal o están en dificultades, entonces hacemos lo mejor que podemos para ayudarlos. Esto es *kataññú-katavedi*, la virtud que sostiene el mundo. Previene a las familias de separarse, y las hace estables y armoniosas.

Hoy os he traído el regalo de Dhamma en esta época de enfermedad. No tengo cosas materiales para ofrecerles, parece haber muchas ya en esta casa. Y así os doy Dhamma, algo que tiene valor

duradero, algo que nunca podréis agotar. Habiéndolo recibido podéis pasarlo a tantos otros como queráis y nunca se agotará. Esta es la naturaleza de la Verdad. Estoy feliz de haber podido daros este regalo de Dhamma y espero que os dará la fuerza para manejar vuestro dolor.

LAS CUATRO VERDADES NOBLES¹

Hoy he sido invitado por el Abad a daros una enseñanza, así que os pido a todos que os sentéis en silencio y que calméis vuestras mentes. Debido al obstáculo del lenguaje debemos usar un intérprete, así que si no prestáis la debida atención quizás no entenderéis.

Mi estadía aquí ha sido muy placentera. Ambos, el Maestro y vosotros, sus seguidores, han sido muy amables, amistosos y sonrientes, como es propio a aquellos que están practicando el verdadero Dhamma. Vuestra propiedad, también, es muy inspiradora, ¡pero tan grande! Admiro vuestra dedicación en renovarla para establecer un lugar para practicar Dhamma.

Habiendo sido a un maestro por tantos años, he tenido mi parte de las dificultades. En el presente hay en total alrededor de cuarenta monasterios asociados² a mi monasterio, Wat Nong Ba Pong, pero incluso en estos días hay seguidores difíciles de enseñar. Algunos saben pero no se molestan en practicar, algunos no saben y no intentan averiguarlo. No sé qué hacer con ellos. ¿Por qué tienen mentes así los seres humanos? Ser ignorante no es tan bueno, pero incluso cuando les digo, no escuchan. No sé qué más puedo hacer. La gente está tan llena de dudas en su práctica, siempre está dudando. Todos quieren ir a *nibbana*, pero no quieren seguir el camino. Es desconcertante. Cuando les digo que mediten están temerosos, o si no temerosos entonces simplemente adormilados. Lo que más les gusta hacer son las cosas que no enseño. Cuando conocí aquí al Venerable Abad le pregunté cómo eran sus seguidores. Dijo que son iguales. Este es el dolor de ser un maestro.

La enseñanza que os presentaré hoy es una forma de resolver problemas en el momento presente, en esta vida actual. Algunas personas dicen que tienen tanto trabajo que hacer que no tienen

¹ Esta charla fue dada en el Instituto Manjushri en Cumbria, Reino Unido, en 1977.

² En el momento de imprimir este libro hay cerca de cien monasterios dependientes, grandes y pequeños, de Wat Nong Ba Pong. (1992) (Ciento cincuenta en el momento de la publicación en español. N. Del T.)

tiempo de practicar Dhamma. “¿Qué podemos hacer?” preguntan. Yo les pregunto: “¿Respiráis mientras trabajáis?” “¡Sí, claro que respiramos!” “¿Entonces cómo es que tenéis tiempo de respirar cuando estáis tan ocupados?” No saben qué responder. “Si simplemente tenéis *sati* cuando trabajáis tendréis mucho tiempo para practicar.”

Practicar meditación es igual que respirar. Mientras trabajamos respiramos, mientras dormimos respiramos, mientras nos sentamos respiramos... ¿Por qué tenemos tiempo de respirar? Porque vemos la importancia de respirar, siempre podemos encontrar tiempo para respirar. De la misma manera, si vemos la importancia de la práctica de la meditación encontraremos el tiempo para practicar.

¿Ha sufrido alguno de vosotros alguna vez?... ¿Habéis sido felices alguna vez? ... Aquí mismo está la verdad, aquí es donde debéis practicar Dhamma. ¿Quién es el que está feliz? La mente está feliz. ¿Quién sufre? La mente sufre. Donde estas cosas surgen, allí es donde cesan. ¿Habéis experimentado felicidad?... ¿Habéis experimentado sufrimiento? ... ¿Por qué eso? ¿Cuál es la causa de estas cosas?... Este es nuestro problema. Si conocemos el sufrimiento³, la causa del sufrimiento, el fin del sufrimiento y el camino llevando al fin del sufrimiento podemos resolver el problema.

Hay dos clases de sufrimiento: sufrimiento común y extraordinario. El sufrimiento común es el sufrimiento que es la naturaleza inherente de las condiciones: estar parado es sufrimiento, estar sentado es sufrimiento, estar acostado es sufrimiento. Este es el sufrimiento que es inherente a todos los fenómenos condicionados. Incluso el Buddha sintió estas cosas, experimentó comodidad y dolor, pero él las reconoció como condiciones en su naturaleza. Él supo cómo superar estos sentimientos comunes y naturales de comodidad y dolor entendiendo su verdadera naturaleza. Porque entendió este ‘sufrimiento natural’, aquellos sentimientos no lo molestaron.

El sufrimiento importante es el segundo tipo, el sufrimiento que se acerca poco a poco desde afuera, el ‘sufrimiento extraordinario’. Si estamos enfermos quizás el doctor deba ponernos

³ Dukkha: ‘Sufrimiento’ es una traducción inadecuada, pero es la que se encuentra más comúnmente. ‘Dukkha’ significa literalmente ‘intolerable’, ‘insostenible’, ‘difícil de soportar’, y puede también significar ‘imperfecto’, ‘insatisfactorio’ o ‘incapaz de dar felicidad perfecta’.

una inyección. Cuando la aguja atraviesa la piel hay un dolor que es normal. Cuando la aguja es retirada ese dolor desaparece. Esto es como el sufrimiento común, no es un problema, todos lo experimentan. El sufrimiento extraordinario es el sufrimiento que surge de lo que llamamos *upadana*, aferrarse a las cosas. Esto es como tener una jeringa llena de veneno. Esto no es más un tipo común de dolor, es el dolor que concluye con la muerte. Esto es similar al sufrimiento que surge de aferrarse.

Visión errónea, no conocer la naturaleza no permanente de todas las cosas condicionadas, es otro tipo de problema. Las cosas condicionadas están en el reino de *samsara*.⁴ No querer que las cosas cambien – si pensamos así debemos sufrir. Cuando pensamos que el cuerpo somos nosotros o perteneciente a nosotros, tenemos miedo cuando lo vemos cambiar. Considerad la respiración: una vez que entra debe salir, habiendo salido debe volver a entrar. Esta es su naturaleza, así es como nos las arreglamos para vivir. Si sólo exhaláramos o sólo inhaláramos no podríamos vivir. Las cosas no funcionan de esa forma. Así es como son las condiciones pero no nos damos cuenta.

Supongamos que perdimos algo. Si pensamos que ese objeto era realmente nuestro, rumiaríamos sobre ello. Si no pudiéramos verlo como una cosa condicionada sucediendo acorde a las leyes de la naturaleza, experimentaríamos sufrimiento. Pero si inhaláis y no exhaláis, o exhaláis y no inhaláis, ¿podéis vivir? Las cosas condicionadas deben cambiar naturalmente en esta forma. Ver esto es ver Dhamma, ver *aniccam*, cambio. Vivimos dependiendo de este cambio. Cuando sabemos cómo son las cosas podemos dejarlas.

La práctica de Dhamma es desarrollar el entendimiento de la naturaleza de las cosas para que no surja sufrimiento. Si pensamos erróneamente no coincidimos con el mundo, no coincidimos con Dhamma y con la verdad. Supongamos que estáis enfermos y debéis ir al hospital. La mayoría de la gente piensa: “Por favor, no me dejen morir, quiero estar mejor.” Esto es pensar erróneamente, llevará a sufrimiento. Tenéis que pensar para vosotros: Si me recupero, me recupero; si muero, muero.” Esto es pensar correctamente, porque al fin y al cabo no podéis controlar las condiciones. Si pensáis así, ya sea que os morís u os recuperaréis, no podéis equivocaros, no necesitáis preocuparos. Desear recuperarse a toda costa y con miedo a la idea de morir... ésta es la mente que no entiende las condiciones. Deberíais

⁴ *Samsara* – el mundo de la ilusión.

pensar: “Si me recupero está bien, si no mejoro está bien.” De esta forma no podemos equivocarnos, no necesitamos estar asustados o llorar, porque nos hemos ajustado a la forma en que las cosas son.

El Buddha vio claramente. Su enseñanza siempre es apropiada, nunca anticuada. Nunca cambia. Hoy en día aún es tan cierta como siempre lo fue, no se ha puesto anticuada. Las cosas aún son en la forma en que eran, no han cambiado. Tomando en serio esta enseñanza podemos ganar la recompensa de la paz y el bienestar.

En las enseñanzas está la reflexión sobre el ‘no-yo’: ‘este no es mi ser, esto no me pertenece.’ Pero a la gente no le gusta escuchar esta clase de enseñanza porque está apegada a la idea del yo. Esta es la causa del sufrimiento. Deberíais tomar nota de esto.

Hoy, una mujer preguntó como tratar con el enojo. Le dije que la próxima vez que se enoje le dé cuerda a su despertador y lo coloque frente a ella. Luego que se dé dos horas para que el enojo se vaya. Si realmente es su enojo, probablemente ella podría decirle que se fuera así: “¡En dos horas vete!” Pero no es realmente nuestro para que le ordenemos. A veces aún no se ha ido en dos horas, otras veces se ha ido ya en una hora. Aferrarse al enojo como una posesión personal causará sufrimiento. Si realmente nos perteneciera debería obedecernos. Si no nos obedece eso significa que es sólo un engaño. No os dejéis engañar. Si la mente está feliz o triste, no os engaños. Si la mente ama u odia, no os engaños, es todo un engaño.

¿Alguno de vosotros ha estado enojado alguna vez? Cuando estáis enojados, ¿os sentís bien o mal? Si os sentís mal, entonces ¿por qué no arrojáis ese sentimiento, porque molestarse en conservarlo? ¿Cómo podéis decir que sois sabios e inteligentes cuando os aferráis a tales cosas? Desde el día que nacisteis, ¿cuántas veces os ha inducido al enojo la mente? Algunos días la mente incluso puede hacer que toda la familia riña, o hacer que lloréis toda la noche. Y aún así continuamos enojándonos, aún nos aferramos a las cosas y sufrimos. Si no veis el sufrimiento tendréis que seguir con el sufrimiento. Si veis el sufrimiento del enojo hoy, entonces tiradlo. Si no lo tiráis continuará causando sufrimiento indefinidamente, sin que haya una chance de que dé una tregua. El mundo de *samsara* es así. Si sabemos cómo es podemos resolver el problema.

La enseñanza del Buddha dice que no hay mejor manera de superar el sufrimiento que ver que ‘esto no es mi yo’, ‘esto no es mío’. Este es el mejor método. Pero usualmente no prestamos atención a esto. Cuando surge el sufrimiento simplemente lloramos

por ello sin aprender de él. ¿Por qué es así? Tenemos que echarle una mirada firme a estas cosas, desarrollar el **Buddho**, el que sabe.

Tomad nota, algunos de vosotros quizás no esté enterado que esto es una enseñanza de Dhamma. Os voy a dar Dhamma que está fuera de las escrituras. La mayoría de la gente lee las escrituras pero no ve Dhamma. Hoy os voy a dar una enseñanza que está fuera de las escrituras. Alguna gente quizá no comprenda el verdadero sentido o no la entienda.

Supongamos que dos personas están caminando juntas y ven un pato y un pollo. Una de ellas dice: “¿Por qué no es como el pato este pollo, por qué no es como el pollo el pato?” Quiere que el pollo sea un pato y el pato un pollo. Es imposible. Si es imposible, entonces incluso si esa persona deseara que el pato sea un pollo y el pollo un pato por el resto de su vida, no sucedería, porque el pollo es un pollo y el pato es un pato. Mientras esa persona piense así sufrirá. La otra persona quizá vea que el pollo es un pollo y el pato es un pato, ni más ni menos. No hay problema. Ve correctamente. Si deseáis que el pato sea un pollo y que el pollo sea un pato realmente sufriréis.

De la misma forma, la ley de *aniccam* afirma que todas las cosas son no permanentes. Si deseáis que las cosas sean permanentes, sufriréis. Cuando se muestre la no-permanencia estaréis decepcionados. Alguien que ve las cosas naturalmente no permanentes estará en paz, no habrá conflicto. El que desea que las cosas sean permanentes tendrá conflicto, quizá incluso perdiendo el sueño por ello. Esto es ser ignorante de *aniccam*, no-permanencia, la enseñanza del Buddha.

Si deseáis saber Dhamma, ¿dónde debéis mirar? Debéis mirar dentro del cuerpo y de la mente. No lo encontraréis en los estantes de una biblioteca. Para ver realmente Dhamma debéis mirar dentro de vuestro propio cuerpo y mente. Sólo hay estas dos cosas. La mente no es visible al ojo físico, debe ser vista con el ‘ojo de la mente’. Antes de que Dhamma pueda ser comprendido debéis saber dónde mirar. El Dhamma que está en el cuerpo debe ser visto en el cuerpo. ¿Y con qué miramos al cuerpo? Miramos al cuerpo con la mente. No encontraréis Dhamma mirando en ningún otro lado, porque tanto la felicidad como el sufrimiento surgen aquí mismo. ¿O habéis visto surgir la felicidad de los árboles? ¿O de los ríos, o del tiempo? La felicidad y el sufrimiento son sentimientos que surgen en nuestros propios cuerpos y mentes.

Por eso el Buddha nos dice que conozcamos Dhamma aquí mismo. El Dhamma está aquí mismo, debemos mirar aquí mismo. El Maestro puede decirte que mires al Dhamma en los libros, pero si pensáis que allí es donde Dhamma *realmente* está, nunca lo veréis. Habiendo mirado los libros debéis reflexionar sobre esas enseñanzas por dentro. Entonces entenderéis Dhamma. ¿Dónde existe el verdadero Dhamma? Existe aquí mismo en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Usad la mente para contemplar al cuerpo. Esta es la esencia de la práctica de contemplación.

Cuando hacemos esto, la sabiduría surgirá en nuestras mentes. Cuando hay sabiduría en nuestras mentes, entonces, donde sea que miremos hay Dhamma, veremos *aniccam*, *dukkham* y *anatta* todo el tiempo. *Aniccam* significa transitorio. *Dukkham* – si nos aferramos a las cosas que son transitorias debemos sufrir, porque no son nosotros ni nuestras (*anatta*). Pero si no vemos esto, siempre las veremos como siendo nuestro yo y perteneciéndonos.

Esto significa que no veis la verdad de la convención. Deberíais entender las convenciones. Por ejemplo, todos nosotros sentados aquí tenemos nombres. ¿Han nacido con nosotros nuestros nombres o nos han sido asignado luego? ¿Comprendéis? Esto es convención. ¿Son útiles las convenciones? Por supuesto que son útiles. Por ejemplo, supongamos que hay cuatro hombres, A, B, C y D. Todos ellos deben tener sus nombres individuales por una conveniencia al comunicarse y trabajar juntos. Si quisiéramos hablar con el Sr. A podríamos llamar al Sr. A y vendría él, no los demás. Esta es la utilidad de las convenciones. Pero si miramos profundamente en la cuestión veremos que no hay nadie allí en realidad. Veremos trascendencia. Sólo hay tierra, agua, viento y fuego, los cuatro elementos. Así es nuestro cuerpo, ni más ni menos.

Pero no lo vemos de esta forma por el poder de apego de *Attavadupadana*⁵. Si tuviéramos que ver claramente veríamos que no es gran cosa lo que llamamos una persona. La parte sólida es el elemento tierra, la parte líquida es el elemento agua, la parte que sopla aquí y allá es llamada el elemento viento, y la parte que provee calor es llamada el elemento fuego. Cuando tierra, agua, viento y fuego son unidos son llamados un ser humano. Cuando destruimos

⁵ Una de las Cuatro Bases del Apego: *Kamupadana*, aferrarse a objetos sensoriales; *silabbatupadana*: aferrarse a ritos y rituales; *ditthupadana*: aferrarse a puntos de vista, y *attavadupadana*: aferrarse a la idea del yo.

las cosas vemos que hay sólo tierra, agua, viento y fuego. ¿Dónde se encuentra la persona? No hay ninguna.

Es por esto que el Buddha enseñó que no hay práctica más elevada que ver que 'esto no es mi yo y no me pertenece'. Son simplemente convenciones. Si entendemos todo claramente de esta manera estaremos en paz. Si nos damos cuenta en este momento de la verdad de la no-permanencia, que las cosas no son nuestro yo o perteneciente a nosotros, entonces cuando se desintegren estaremos en paz con ellas, porque no pertenecen a nadie de todas formas. Son simplemente los elementos tierra, agua, viento y fuego.

Es difícil para la gente ver esto, pero aún así no está más allá de nuestra capacidad. Si podemos ver esto encontraremos contento, no tendremos tanta ira, avaricia o ignorancia. Siempre habrá Dhamma en nuestros corazones. No habrá necesidad de celos y rencor, porque todo es simplemente tierra, agua, viento y fuego. No es nada más que eso. Cuando aceptemos esta verdad veremos la verdad de la enseñanza del Buddha.

¡Si pudiéramos ver la verdad de la enseñanza del Buddha no tendríamos que gastar tantos maestros! No sería necesario escuchar enseñanzas todos los días. Cuando entendemos entonces simplemente hacemos lo que es requerido de nosotros. Pero lo que hace que la gente sea tan difícil de enseñar es que no aceptan la enseñanza y discuten con los maestros y la enseñanza. Frente al maestro se portan un poco mejor, ¡pero a su espalda se vuelven ladrones! Es realmente difícil enseñar a la gente. La gente en Tailandia es así, es por eso que deben tener tantos maestros.

Tened cuidado, si no lo tenéis no veréis Dhamma. Debéis ser prudentes, tomando la enseñanza y considerándola bien. ¿Es bonita esta flor?... ¿Veis la fealdad dentro de esta flor?... ¿Por cuántos días será bonita?... ¿Cómo será de ahora en adelante?... ¿Por qué cambia así? ... En tres o cuatro días tendréis que sacarla y tirarla, ¿no es cierto? Pierde toda su belleza. La gente está apegada a la belleza, apegada a la bondad. Si algo es bueno se prendan de ello completamente. El Buddha nos dice que miremos a las cosas bonitas sólo como bonitas, no deberíamos apegarnos a ellas. Si hay una sensación placentera no deberíamos prendarnos de ella. La bondad no es una cosa segura, la belleza no es una cosa segura. Nada es seguro. No hay nada en este mundo que sea una certeza. Esta es la verdad. Las cosas que no son verdaderas son las cosas que cambian, como la belleza. La única verdad que tiene está en su cambio constante. Si creemos que las cosas son realmente bellas, cuando su belleza se

marchita nuestra mente también pierde su belleza. Cuando las cosas ya no son buenas, nuestra mente también pierde su bondad. ‘Invertimos’ nuestras mentes en cosas materiales en esta forma. Cuando están destruidas o dañadas sufrimos porque nos hemos aferrado a ellas como nuestras. El Buddha nos dice que veamos que esas cosas son simplemente obras de la naturaleza. La belleza aparece y en no pocos días se marchita. Ver esto es tener sabiduría.

Por eso deberíamos ver la no-permanencia. Si pensamos que algo es bonito deberíamos decirnos que no lo es, si pensamos que algo es feo deberíamos decirnos que no lo es. Intentad ver las cosas de esta forma, constantemente reflexionando de esta forma. Veremos la verdad dentro de las cosas falsas, veremos la certeza dentro de las cosas que son inciertas.

Hoy he estado explicando la forma de entender el sufrimiento, lo que causa sufrimiento, el fin del sufrimiento y el camino que lleva al fin del sufrimiento. Cuando conocéis el sufrimiento deberíais arrojarlo. Sabiendo la causa del sufrimiento deberíais arrojarlo. Practicad ver el fin del sufrimiento. Ved *aniccam*, *dukkham* y *anatta* y el sufrimiento cesará.

Cuando el sufrimiento cesa, ¿adónde vamos? ¿Para qué estamos practicando? Estamos practicando para renunciar, no para ganar algo. Una mujer esta tarde me contó que está sufriendo. Le pregunté que desea ser, y ella dijo que desea ser iluminada. Yo dije: “Mientras desees ser iluminada nunca te iluminarás. No desees nada.”

Cuando sabemos la verdad del sufrimiento arrojamos al sufrimiento. Cuando sabemos la causa del sufrimiento entonces no creamos esas causas, pero en cambio practicamos para llevar al sufrimiento a su fin. La práctica que lleva al fin del sufrimiento es ver que ‘esto no es un yo’, ‘esto no es yo o ellos’. Ver en esta forma permite al sufrimiento cesar. Es como llegar a nuestro destino y parar. Eso es el fin. Eso es acercarse a nibbana. Para decirlo de otra forma, avanzar es sufrimiento, retroceder es sufrimiento y parar es sufrimiento. No avanzar, no retroceder y no parar... ¿queda algo? Aquí cesan el cuerpo y la mente. Este es el fin del sufrimiento. Difícil de entender, ¿no? Si estudiamos esta enseñanza diligente- y consistentemente trascenderemos las cosas y alcanzaremos la comprensión, habrá cese. Esta es la enseñanza esencial del Buddha, es el punto del fin. La enseñanza del Buddha finaliza en el punto de la renuncia total.

Hoy ofrezco esta enseñanza a todos vosotros y también al Venerable Maestro. Si hay algo erróneo en ella os pido vuestro perdón. Pero no os apresuréis en juzgar si es correcta o no, sólo escuchadla primero. Si os tuviera que dar a todos una fruta y os dijera que es deliciosa, deberíais tomar nota de mis palabras, pero no me creáis de entrada, porque aún no la habéis probado. La enseñanza que os he dado hoy es igual. Si deseáis saber si la ‘fruta’ es dulce o ácida debéis cortar un trozo y probarla. Entonces conoceréis su dulzura o acidez. Entonces podrías creerme, porque entonces habréis visto por vosotros mismos. Así que por favor no arrojéis esta ‘fruta’, conservadla y probadla, conoced su sabor por vosotros mismos.

El Buddha no tuvo un maestro, como sabéis. Una vez, un asceta le preguntó quién era su maestro, y el Buddha le contestó que no tenía ninguno ⁶. El asceta sólo se fue meneando su cabeza. El Buddha estaba siendo demasiado honesto. Estaba hablando con alguien que no pudo conocer o aceptar la verdad. Es por eso que os digo que no me creáis. El Buddha dijo que creer simplemente a otros es tonto, porque no hay conocimiento claro dentro de uno. Es por eso que el Buddha dijo: “No tengo maestro.” Esta es la verdad. Pero deberíais ver esto correctamente. Si lo entendéis mal no respetaréis a vuestro maestro. No vayáis diciendo: “No tengo maestro.” Debéis confiar en vuestro maestro para deciros que es correcto y que es falso, y entonces debéis practicar en consecuencia.

Hoy es un día afortunado para todos nosotros. He tenido la oportunidad de encontrarme con todos vosotros y el venerable maestro. No pensaríais que podríamos encontrarnos así porque vivimos tan lejos unos de otros. Creo que debe haber una razón especial por la cual nos pudimos encontrar de esta forma. El Buddha enseñó que todo lo que surge debe tener una causa. No olvidéis esto. Debe haber alguna causa. Quizás en una vida previa fuimos hermanos y hermanas en la misma familia. Es posible. No vino otro

⁶ Poco después de su iluminación, el Buddha estaba caminando hacia Benarés y se le acercó un asceta peregrino, que dijo: “Vuestras facciones son claras, amigo, vuestro porte sereno... ¿quién es vuestro maestro?” El Buddha contestó que no había nadie en este mundo que pudiera reclamar ser su maestro, porque era completamente auto-iluminado. El Brahmin no pudo comprender su respuesta, y se fue, murmurando: “Bueno, qué bien, amigo, qué bien.”

maestro, pero yo sí. ¿Por qué esto? Quizás estamos creando las causas en este mismo momento. Esto también es posible.

Os dejo a todos con esta enseñanza. Que seáis diligentes y laboriosos en la práctica. No hay nada mejor que la práctica de Dhamma, Dhamma es el soporte de todo el mundo. La gente está confusa en estos tiempos porque no conoce Dhamma. Si tenemos Dhamma con nosotros estaremos contentos. Estoy feliz de haber tenido esta oportunidad de ayudar a vosotros y al venerable maestro a desarrollar la práctica de Dhamma. Os dejo con mis sinceros buenos deseos. Mañana me marcharé, no estoy seguro adónde. Esto es natural. Cuando hay una llegada debe haber una partida, cuando hay una partida debe haber una llegada. Así es como es el mundo. No deberíamos estar alborozados o molestos por los cambios en el mundo. Hay felicidad y luego hay sufrimiento; hay sufrimiento y luego hay felicidad; hay ganancia y luego hay pérdida; hay pérdida y luego hay ganancia. Así es como son las cosas.

En los tiempos del Buddha había discípulos del Buddha que no lo querían, porque el Buddha les exhortaba a ser diligentes, a ser vigilantes. Aquellos que eran perezosos temían al Buddha y estaban resentidos con él. Cuando murió, un grupo de discípulos lloró y estaba afligido de que no tendría más al Buddha para guiarlos. Estos no eran inteligentes aún. Otro grupo de discípulos estaba encantado y aliviado de que no tendría más al Buddha encima de ellos diciéndoles qué hacer. Un tercer grupo de discípulos estaba ecuánime. Reflexionaron que lo que surge desaparece como consecuencia natural. Estaban estos tres grupos. ¿Con qué grupo os identificáis? ¿Deseáis ser uno de los encantados o qué? El grupo de discípulos que lloró cuando el Buddha falleció no había aún entendido Dhamma. El segundo grupo eran aquellos que estaban resentidos con el Buddha. El siempre estaba prohibiéndoles hacer cosas que ellos deseaban hacer. Vivían temiendo el desdén y las reprimendas del Buddha, así que cuando falleció estaban aliviados.

En estos días las cosas no son muy diferentes. Es posible que el maestro aquí tenga algunos seguidores que están resentidos con él. Quizás no lo muestren por fuera pero está allí en la mente. Es normal para la gente que aún tiene imperfecciones sentir así. Hasta el Buddha tenía gente que lo odiaba. Yo mismo tengo seguidores que también están resentidos conmigo. Les digo que abandonen las malas acciones pero ellos aprecian sus malas acciones. Así que me odian. Hay muchos así. Que todos vosotros que sois inteligentes os hagáis firmes en la práctica de Dhamma.

MEDITACION

Buscadores de virtud que os habéis reunido aquí, por favor escuchad en paz. Escuchar Dhamma en paz significa escuchar con una mente atenta, prestando atención a lo que escucháis y luego soltándolo. Escuchar Dhamma trae grandes beneficios. Mientras escuchamos Dhamma somos alentados a establecer firmemente el cuerpo y la mente en *samadhi*, porque es una clase de práctica de Dhamma. En los tiempos del Buddha la gente escuchaba Dhamma atentamente, con una mente aspirando a la verdadera comprensión, y algunos, de hecho, se dieron cuenta de Dhamma mientras escuchaban.

Este lugar es apropiado para la práctica de la meditación. Habiendo estado aquí un par de noches puedo ver que es un lugar importante. En el nivel externo ya es apacible, todo lo que queda es el nivel interno, vuestros corazones y mentes. Así que os pido a todos que hagáis un esfuerzo para prestar atención.

¿Por qué os habéis reunido aquí para practicar meditación? Es porque vuestros corazones y mentes no entienden lo que debe ser entendido. En otras palabras, no sabéis realmente cómo son las cosas, o qué es qué. No sabéis lo que es incorrecto y lo que es correcto, qué es lo que os trae sufrimiento y os hace dudar. Así que primero debéis calmaros a vosotros mismos. La razón por la cual habéis venido aquí para desarrollar calma y restricción es que vuestros corazones y mentes no están en paz. Vuestras mentes no están calmas, ni templadas. Están dominadas por las dudas y la agitación. Es por esto que habéis venido aquí hoy y estáis escuchando Dhamma ahora.

Quisiera que os concentrarais y que escuchéis cuidadosamente lo que digo, y pido permiso para hablar francamente porque así es como soy. Por favor entended que incluso si hablo en una forma fuerte, lo estoy haciendo así por afecto. Os pido perdón si hay algo de lo que digo que os moleste, porque las costumbres de Tailandia y las del Occidente no son las mismas. En realidad, hablar un poco fuerte puede ser bueno porque ayuda a despertar a la gente que de otra forma podría estar adormilada o soñolienta, y en vez de despabilarse para escuchar Dhamma se permite ser llevada a la complacencia, y como resultado nunca entiende nada.

Aunque parezca que hay muchas formas de practicar, realmente sólo hay una. Como con los árboles frutales, es posible obtener fruta rápidamente plantando una estaca, pero el árbol no sería elástico o duradero. Otra forma es cultivar un árbol directamente de la semilla, que produce un árbol fuerte y elástico. La práctica es igual.

Cuando recién empecé a practicar tenía problemas entendiendo esto. Mientras aún no sabía qué es qué, sentarse a meditar era una verdadera faena, incluso llevándome a las lágrimas a veces. A veces aspiraba demasiado alto, otras veces no lo suficientemente alto, nunca encontrando el punto del equilibrio. Practicar en una forma que sea pacífica significa colocar la mente ni muy alto ni muy bajo, pero en el punto del equilibrio.

Puedo ver que esto muy confuso para vosotros, viniendo de diferentes lugares y habiendo practicado de diferentes maneras con maestros diferentes. Viniendo a practicar aquí debéis estar plagados de todo tipo de dudas. Un maestro dice que debéis practicar de una manera, otro dice que debéis practicar de otra manera. Os preguntáis qué método usar, inseguros acerca de la esencia de la práctica. El resultado es confusión. Hay tantos maestros y tantas enseñanzas que nadie sabe cómo armonizar su práctica. Como resultado hay un montón de duda e incertidumbre.

Así que debéis intentar no pensar demasiado. Si pensáis, entonces hacedlo con conciencia. Pero hasta ahora vuestro pensar ha sido hecho sin conciencia. Primero debéis calmar vuestra mente. Donde hay conocimiento no hay necesidad de pensar, en su lugar surgirá la conciencia, y esta, a su vez, se volverá sabiduría (*pañña*). Pero la clase común de pensamiento no es sabiduría, es simplemente el errar sin objeto y sin conocimiento de la mente, que inevitablemente resulta en agitación. Esto no es sabiduría.

En esta etapa no necesitáis pensar. Ya habéis pensado mucho en vuestros hogares, ¿no es cierto? Sólo agita el corazón. Debéis establecer algo de conciencia. El pensar obsesivo puede incluso llevaros a las lágrimas, sólo probadlo. Perderse en algún tren de pensamiento no os llevará a la verdad, no es sabiduría. El Buddha era una persona muy sabia, él había aprendido cómo parar de pensar y por ello arribar a la paz. Si ya estáis calmos no es necesario pensar, la sabiduría surgirá en su lugar.

Para meditar no debéis pensar mucho más que para proponerse que ahora mismo es el momento para entrenar a la mente y nada más. No dejéis que la mente se dispare hacia la izquierda o la

derecha, hacia adelante o atrás, arriba o abajo. Nuestro único deber ahora es practicar la atención en la respiración. Fijad vuestra atención en la cabeza y movedla hacia abajo por el cuerpo hasta la punta de los pies, y luego de vuelta hacia arriba hasta la coronilla. Pasad vuestra conciencia hacia abajo por el cuerpo, observando con sabiduría. Hacemos esto para obtener una comprensión inicial de cómo es el cuerpo. Luego comenzad la meditación, notando que en este momento vuestro único deber es observar las inhalaciones y exhalaciones. No forcéis la respiración para que sea más larga o más corta que lo normal, sólo permitidle que continúe fácilmente. No pongáis presión sobre la respiración, más bien dejadla fluir con suavidad, soltando con cada inhalación y cada exhalación.

Debéis entender que estáis soltando mientras hacéis esto, pero aún debe haber conciencia. Debéis mantener esta conciencia, permitiendo a la respiración que entre y salga cómodamente. No hay necesidad de forzar la respiración, sólo permitidle que fluya fácilmente y naturalmente. Mantened el propósito que en este momento no tenéis otros deberes o responsabilidades. De vez en cuando pueden surgir pensamientos acerca de lo que sucederá, lo que conoceréis o veréis durante la meditación, pero una vez que surgen sólo dejadlos cesar por sí mismos, no os preocupéis indebidamente por ellos.

Durante la meditación no hay necesidad de prestar atención a las impresiones de los sentidos. Cuando la mente sea afectada por un impacto sensorial, cuando haya un sentimiento o una sensación en la mente, sólo soltadlos. No es importante que esas sensaciones sean buenas o malas. No es necesario descubrir nada de esas sensaciones, sólo dejadlas pasar y volved vuestra atención a la respiración. Mantened la conciencia de la respiración entrando y yéndose. No creéis sufrimiento porque la respiración es muy larga o muy corta, simplemente observadla sin tratar de controlarla o suprimirla de ninguna forma. En otras palabras, no os apeguéis. Permitid a la respiración que continúe como es, y la mente se volverá calma. Mientras continuáis la mente gradualmente dejará las cosas y descansará, la respiración volviéndose más y más ligera hasta que se vuelve tan débil que parece que no está allí en absoluto. Ambos, cuerpo y mente, se sentirán ligeros y energizados. Todo lo que quedará será un conocimiento concentrado. Podríais decir que la mente ha cambiado y alcanzado un estado de calma.

Si la mente está agitada, estableced la atención e inhalad profundamente hasta que no hay más lugar para almacenar aire, luego

soltadlo todo completamente hasta que no quede nada. Continúad con otra inhalación profunda hasta que estéis llenos, luego soltad el aire de nuevo. Haced esto dos o tres veces, luego reestableced la concentración. La mente debería estar más calma. Si más impresiones sensoriales causan agitación en la mente, repetid el proceso en cada ocasión. Similarmente con la meditación caminando. Si mientras camináis la mente se agita, detenéos, calmad la mente, reestableced a la conciencia con el objeto de meditación y luego continuad caminando. La meditación estando sentado o caminando es en esencia lo mismo, difiriendo sólo en términos de la postura física usada.

A veces puede haber duda, así que debéis tener *sati*, ser el que sabe, continuamente siguiendo y examinando la mente agitada en la forma que tome. Esto es tener *sati*. *Sati* vigila y cuida a la mente. Debéis mantener este conocimiento y no ser descuidados o extraviaros, no importa qué cualidad asuma la mente.

El truco es tener *sati* tomando el control y supervisando a la mente. Una vez que la mente esté unificada con *sati*, una nueva forma de conciencia emergerá. La mente que ha desarrollado la calma es tenida en jaque por esta calma, igual que un pollo contenido en un gallinero... el pollo es incapaz de andar afuera, pero aún puede andar dentro del gallinero. Su andar de aquí para allá no lo mete en problemas porque está restringido por el gallinero. Asimismo, la conciencia que ocurre cuando la mente tiene *sati* y está calma no causa problemas. Ningún pensamiento o sensación que sucede dentro de la mente calma causa daño o disturbio.

Alguna gente desea no experimentar ningún pensamiento o sentimiento, pero esto es ir demasiado lejos. Los sentimientos surgen dentro del estado de calma. La mente está experimentando sentimientos y calma al mismo tiempo, sin ser estorbada. Cuando hay calma como ésta no hay consecuencias dañinas. Los problemas ocurren cuando el ‘pollo’ sale del ‘gallinero’. Por ejemplo, podéis estar observando la respiración entrando y saliendo y luego olvidaros de vosotros mismos, permitiendo que la mente se vaya de la respiración, a casa, a los negocios o a cualquier cantidad de lugares diferentes. Quizás hasta pase media hora hasta que de repente os deis cuenta que se supone que debéis estar practicando meditación y os reprendáis por vuestra falta de *sati*. Aquí es donde debéis ser realmente cuidadosos, porque aquí es donde el pollo sale del gallinero – la mente deja su base de calma.

Debéis tener cuidado de mantener la conciencia con *sati* e intentar traer la mente de vuelta. Aunque use las palabras ‘traer de vuelta’, en realidad la mente no va a ningún lado, solo el objeto de la conciencia ha cambiado. Debéis hacer que la mente permanezca en el aquí y ahora. Mientras haya *sati* habrá serenidad. Parece que estáis trayendo la mente de vuelta pero en realidad no se ha ido a ningún lado, simplemente ha cambiado un poco. Parece que la mente va aquí y allá, pero en realidad el cambio ocurre en el mismo lugar. Cuando se recupera *sati*, en un instante estáis de vuelta con la mente sin haberla traído de ningún lado.

Cuando hay conocimiento total, una conciencia continua e ininterrumpida en cada momento, esto se llama serenidad. Si vuestra atención se va de la respiración a otros lugares entonces el conocimiento es interrumpido. Cuando hay conciencia de la respiración la mente está allí. Tan sólo con la respiración y esta conciencia pareja y continua, tenéis serenidad.

Debe haber *sati* y *sampajañña*. *Sati* es atención y *sampajañña* es conciencia de uno mismo. Ahora mismo estáis claramente conscientes de la respiración. Este ejercicio de observar la respiración ayuda a *sati* y *sampajañña* a desarrollarse juntos. Comparten el trabajo. Teniendo *sati* y *sampajañña* es como tener a dos trabajadores para levantar una pesada tabla de madera. Suponed que hay dos personas intentando levantar algunas tablas pesadas, pero el peso es tanto, tienen que esforzarse tanto, que es casi insoportable. Entonces otra persona, imbuida de buena voluntad, los ve y se apura en ayudarles. De la misma manera, cuando hay *sati* y *sampajañña*, *pañña* (sabiduría) surgirá en el mismo lugar para ayudar. Entonces los tres se apoyan unos a otros.

Con *pañña* habrá comprensión de los objetos sensoriales. Por ejemplo, durante la meditación se experimentan objetos sensoriales que dan origen a sentimientos y humores. Podéis empezar a pensar en un amigo, pero entonces *pañña* enseguida debe llevar la contraria con "No importa", "Para" u "Olvídalo". O si hay pensamientos sobre adónde iréis mañana, entonces la respuesta debería ser: " No me interesa, no quiero preocuparme sobre esas cosas". Quizás empecéis a pensar acerca de otra gente, entonces deberíais pensar: "No, no quiero involucrarme", "Sólo déjalo" o "Todo es incierto y nunca una cosa segura". Así es cómo deberíais tratar con cosas en la meditación, reconociéndolas como ‘no es seguro, no es seguro’, y manteniendo este tipo de conciencia.

Debéis abandonar todo pensar, el diálogo interno y el dudar. No quedéis atrapados en estas cosas durante la meditación. Al final todo lo que quedará en la mente en su forma más pura es *sati*, *sampajañña* y *pañña*. Siempre que estas cosas se debiliten surgirán las dudas, pero intentad abandonar esas dudas de inmediato, dejando sólo *sati*, *sampajañña* y *pañña*. Intentad desarrollar *sati* así hasta que pueda ser mantenida todo el tiempo. Entonces entenderéis *sati*, *sampajañña* y *samadhi* completamente.

Enfocando la atención en este punto veréis *sati*, *sampajañña*, *samadhi* y *pañña* juntos. Estéis atraídos o repelidos por objetos externos de los sentidos, seréis capaces de decir: "No es seguro". De cualquier forma son sólo obstáculos para ser barridos hasta que la mente esté limpia. Todo lo que debería quedar es *sati*, atención; *sampajañña*, conciencia clara; *samadhi*, la mente firme y determinada; y *pañña*, o la sabiduría consumada. Por el momento diré sólo esto acerca del tema de la meditación.

Acerca de las herramientas o ayudas de la práctica de meditación – deberá haber *metta* (afecto/buena voluntad) en vuestro corazón, en otras palabras, las cualidades de generosidad, amabilidad y altruismo. Estas deben ser mantenidas como la base de la pureza mental. Por ejemplo, comenzad dejando *lobha*, o egoísmo/codicia, a través del dar. Cuando la gente es egoísta no es feliz. El egoísmo lleva a un sentimiento de descontento, y aún así la gente tiende a ser muy egoísta sin darse cuenta cómo la afecta.

Podéis experimentar esto en cualquier momento, especialmente cuando estáis hambrientos. Supongamos que os dan algunas manzanas y tenéis la oportunidad de compartirlas con un amigo; lo pensáis por un momento y, con seguridad, la intención de dar está allí, pero deseáis dar la más pequeña. Dar la más grande sería... bueno, una pena. Es difícil pensar rectamente. Les decís que tomen una, pero entonces decís: "¡Tomad esta!" ... ¡y les dais la manzana más pequeña! Esta es una forma de egoísmo que la gente normalmente no nota. ¿Habéis sido así alguna vez?

Debéis ir realmente a contrapelo para dar. Aunque realmente sólo deseáis dar la manzana más pequeña, debéis forzaros a dar la grande. Por supuesto, una vez que la habéis dado a vuestro amigo os sentís bien por dentro. Entrenando la mente a ir a contrapelo en esta forma requiere autodisciplina – debéis saber cómo dar y cómo abandonar, sin permitir al egoísmo que se fije. Una vez que aprendéis cómo dar a otros vuestras mentes estarán contentas. Si aún no sabéis cómo dar, si aún estáis dudando sobre qué fruta dar, entonces

mientras deliberéis estaréis preocupados, e incluso si dais la más grande, aún habrá un sentimiento de renuencia. Pero en cuanto decidís firmemente dar la más grande el asunto está concluido. Esto es ir a contrapelo en la forma correcta.

Haciendo esto ganáis dominio sobre vosotros mismos. Si no podéis hacerlo seréis una víctima de vosotros mismos y continuaréis siendo egoístas. Todos nosotros hemos sido egoístas en el pasado. Esta es una imperfección que necesita ser cortada. En las escrituras en Pali, dar es llamado '*dana*', que significa traer felicidad a otros. Es una de aquellas condiciones que ayudan a limpiar la mente de imperfecciones. Reflexionad sobre esto y desarrolladlo en vuestra práctica.

Podéis pensar que practicar así implica acosaros a vosotros mismos, pero no lo es en realidad. En realidad es acosar al deseo y a las imperfecciones. Si las imperfecciones surgen dentro de vosotros, debéis hacer algo para remediarlas. Las imperfecciones son como un gato perdido. Si le dais tanto alimento como desee siempre vendrá buscando más alimento, pero si dejáis de alimentarlo, después de un par de días dejará de venir. Es lo mismo con las imperfecciones, no vendrán a estorbaros, dejarán vuestras mentes en paz. Así que en vez de temer a las imperfecciones, haced que las imperfecciones os teman a vosotros. Para hacerlas temeros, debéis ver Dhamma dentro de vuestras mentes ahora mismo.

¿Dónde surge Dhamma? Surge con nuestro saber y comprender de esta forma. Todos son capaces de saber y comprender Dhamma. No es algo que debe ser encontrado en los libros, no debéis estudiar mucho para verlo, sólo reflexionad ahora mismo y podréis ver de qué estoy hablando. Todos pueden verlo porque existe dentro de nuestros corazones. Todos tienen imperfecciones, ¿no es así? Si sois capaces de verlas, entonces podéis entender. En el pasado habéis cuidado y mimado a vuestras imperfecciones, pero ahora debéis conocer vuestras imperfecciones y no permitirles que vengan y os molesten.

El siguiente constituyente de la práctica es sobriedad moral (*sila*). *Sila* vigila y nutre la práctica de la misma forma en que los padres cuidan a sus hijos. Mantener sobriedad moral significa no sólo evitar dañar a otros pero también ayudarlos y alentarlos. Como mínimo deberíais mantener los cinco preceptos, que son:

1. No sólo no matar o deliberadamente dañar a otros, sino también propagar afecto hacia todos los seres.

2. Ser honesto, absteniéndose de infringir los derechos de los demás; en otras palabras, no robar.
3. Conocer la moderación en las relaciones sexuales: En la vida familiar existe la estructura familiar, basada en el esposo y la esposa. Conoced quién es vuestro esposo o esposa, conoced la moderación, conoced los límites apropiados de la actividad sexual. Alguna gente no conoce los límites. Un esposo o una esposa no son suficientes, tienen que tener un segundo o tercero. De la forma en que lo veo, no podéis consumir completamente ni siquiera a un cónyuge, así que tener dos o tres es simplemente indulgencia. Debéis intentar limpiar la mente y entrenarla para que conozca la moderación. Conocer moderación es verdadera pureza, sin ella no hay límites a vuestra conducta. Cuando coméis comida deliciosa, no os detengáis demasiado en cómo sabe, pensad en vuestro estómago y considerad cuánto es apropiado para sus necesidades. Si coméis demasiado tendréis problemas, así que debéis conocer la moderación. La moderación es el mejor camino. Sólo un compañero está bien, dos o tres es una indulgencia y sólo causará problemas.
4. Ser honesto en las palabras – esto también es una herramienta para erradicar imperfecciones. Debéis ser honestos y rectos, veraces e íntegros.
5. Abstenerse de tomar intoxicantes. Debéis conocer la restricción y preferentemente abandonar todas estas cosas. La gente ya está demasiado intoxicada con sus familias, parientes y amigos, posesiones materiales, prosperidad y todo el resto. Esto es suficiente ya como para empeorar las cosas tomando intoxicantes también. Estas cosas sólo crean oscuridad en la mente. Aquellos que toman grandes cantidades deberían intentar de cortar gradualmente y finalmente dejar todo. Quizás debería pedir os perdón, pero les hablo así por preocuparme por vuestro beneficio, así podéis entender qué es qué. ¿Qué son las cosas que os están oprimiendo en vuestras vidas diarias? ¿Cuáles son las acciones que causan esta opresión? Las acciones buenas traen resultados buenos y las acciones malas traen resultados malos. Estas son las causas.

Una vez que la sobriedad moral sea pura habrá un sentimiento de honestidad y amabilidad hacia otros. Esto causará contento y libertad de preocupaciones y remordimientos. No habrá

remordimiento resultante de una conducta agresiva y dañina. Esta es una forma de felicidad. Es casi un estado celestial. Hay bienestar, coméis y dormís con bienestar, con la felicidad que surge de la sobriedad moral. Este es el resultado; mantener sobriedad moral es la causa. Este es un principio de la práctica de Dhamma – abstenerse de acciones malas para que pueda surgir la bondad. Si la sobriedad moral es mantenida de esta forma, la maldad desaparecerá y el afecto surgirá en su lugar. Este es el resultado de una práctica correcta.

Pero este no es el final de la historia. Una vez que la gente obtuvo algo de felicidad, tiende a ser negligente y a no avanzar en la práctica. Se queda clavada en la felicidad. No desea progresar más, prefiere la felicidad del ‘cielo’. Es cómodo pero no hay verdadera comprensión. Debéis seguir reflexionando para evitar ser engañados. Reflexionad una y otra vez sobre las desventajas de esta felicidad. Es transitoria, no dura para siempre. Pronto estaréis separados de ella. No es una cosa segura, una vez que la felicidad desaparece, en su lugar surge el sufrimiento y vuelven las lágrimas. Hasta los seres celestiales terminan llorando y sufriendo.

Así que el Señor Buddha nos enseñó a reflexionar sobre las desventajas, que existe un lado insatisfactorio de la felicidad. Generalmente, cuando esta clase de felicidad es experimentada no hay una verdadera comprensión de ella. La paz que es verdaderamente cierta y duradera está cubierta por esta felicidad engañosa. Esta felicidad no es una clase cierta o permanente de paz, pero más bien una clase de imperfección, una forma refinada de imperfección a la cual nos apegamos. A todos les gusta ser felices. La felicidad surge porque nos gusta algo. En cuanto ese gustarnos cambia a disgusto, surge el sufrimiento. Debemos reflexionar sobre esta felicidad para ver su falta de certeza y su limitación. Una vez que las cosas cambian surge el sufrimiento. Este sufrimiento también es incierto, no penséis que es fijo o absoluto. Esta clase de reflexión es llamada *Adinavakatha*, la reflexión sobre la imperfección y limitación del mundo condicionado. Esto significa reflexionar sobre la felicidad en vez de aceptar su valor nominal. Viendo que es incierta, no deberíais aferraros a ella. Deberíais tomarla pero luego dejarla, viendo el beneficio y el daño de la felicidad. Para meditar diestramente debéis ver las desventajas inherentes de la felicidad. Reflexionad de esta forma. Cuando surge la felicidad, contempladla completamente hasta que se manifiesten las desventajas.

Cuando veáis que las cosas son imperfectas¹ vuestro corazón entenderá la *Nekkhammakatha*, la reflexión sobre la renunciación. La mente se volverá desinteresada y buscará una salida. El desinterés viene de haber visto la manera en que las formas realmente son, la manera en que los gustos realmente son, la manera en que el amor y el odio realmente son. Con desinterés queremos decir que no sigue habiendo el deseo de aferrarse o apegarse a las cosas. Hay una retirada del aferrarse, a un punto donde podéis morar cómodamente, observando con una ecuanimidad que está libre de apego. Esta es la paz que surge de la práctica.

¹ *Dukkha*

VIVIENDO EN EL MUNDO CON DHAMMA

La mayoría de la gente aún no conoce la esencia de la práctica de meditación. Piensa que la meditación de caminar, la meditación estando sentado y escuchar charlas sobre Dhamma son la práctica. Esto también es verdad, pero esas son sólo las formas exteriores de la práctica. La verdadera práctica sucede cuando la mente encuentra un objeto sensorial. Este es el lugar para practicar, donde ocurre el contacto sensorial. Cuando la gente dice cosas que no nos gustan hay resentimiento, si dice cosas que nos gustan experimentamos placer. Este es el lugar para practicar. ¿Cómo vamos a practicar con estas cosas? Este es el punto crucial. Si sólo corremos detrás de la felicidad y evitamos el sufrimiento todo el tiempo, podemos practicar hasta el día que morimos y nunca veremos Dhamma. Esto es inútil. Cuando surgen el placer y el dolor, ¿cómo vamos a usar Dhamma para estar libres de ellos? Este es el propósito de la práctica.

Generalmente, cuando la gente se encuentra con algo desagradable para ella, no se abre a ello. Como cuando la gente es criticada: "¡No me molestes! ¿Por qué culparme?" Este es alguien que se ha encerrado a sí mismo. Aquí mismo está el lugar para practicar. Cuando la gente nos critica deberíamos escuchar. ¿Está diciendo la verdad? Deberíamos ser abiertos y considerar lo que dicen. Quizás tengan razón en lo que dicen, quizás hay algo censurable dentro de nosotros. Pueden tener razón y aún así nos ofendemos de inmediato. Si la gente señala nuestros defectos deberíamos esforzarnos en sacárnoslos de encima y mejorar. Así es cómo practicaré la gente inteligente.

Allí donde hay confusión puede surgir la paz. Cuando la confusión es penetrada con comprensión, lo que queda es paz. Algunas personas no pueden aceptar críticas, son arrogantes. Se dan vuelta y discuten. Esto es así especialmente cuando los adultos tratan con niños. En realidad los niños pueden decir algo inteligente a veces, pero si sois casualmente su madre, por ejemplo, no podéis ceder. Si sois maestros, vuestros alumnos quizás os digan algo a veces que vosotros no sabíais, pero porque vosotros sois los maestros no podéis escuchar. Esto no es pensar correctamente.

En los tiempos del Buddha había un discípulo que era muy astuto. Una vez, mientras el Buddha estaba exponiendo Dhamma, se volvió a este monje y le preguntó: "Sariputta, ¿crees esto?" El Venerable Sariputta replicó: "No, aún no lo creo." El Buddha alabó su respuesta. "Eso es muy bueno, Sariputta, eres alguien dotado de sabiduría. Alguien que es sabio no cree enseguida, escucha con una mente abierta y luego pesa la verdad del tema antes de creer o no creer."

Ahora bien, aquí el Buddha ha puesto un buen ejemplo de un maestro. Lo que dijo el Venerable Sariputta era verdad, él simplemente dijo sus verdaderos sentimientos. Alguna gente pensaría que decir que no creíais la enseñanza sería cuestionar la autoridad del maestro, tendría miedo de decir algo así. Sólo seguiría y estaría de acuerdo. Así es cómo es la forma mundana. Pero el Buddha no se ofendió. Dijo que no deberíais estar avergonzados de aquellas cosas que no son incorrectas o malas. No está mal decir que no crees si no crees. Por esto el Venerable Sariputta dijo: "Aún no lo creo." El Buddha lo alabó. "Este monje tiene mucha sabiduría. Él considera cuidadosamente antes de creer algo." Estas acciones del Buddha son un buen ejemplo para alguien que es maestro de otros. A veces podéis aprender cosas incluso de niños pequeños; no os aferréis ciegamente a posiciones de autoridad.

Estéis parados, sentados, o caminando por varios lugares, siempre podéis estudiar las cosas a vuestro alrededor. Estudiamos en forma natural, receptivos a todas las cosas, sean vistas, sonidos, olores, gustos, sentimientos o pensamientos. La persona sabia las considera a todas. En la práctica real, llegamos al punto donde no hay más preocupaciones pesando en la mente.

Si aún no conocemos el agrado y el desagrado cuando surgen, aún hay alguna preocupación en nuestras mentes. Si conocemos la verdad de estas cosas, reflexionamos: "Oh, este sentimiento de agrado no es gran cosa. Es sólo un sentimiento que surge y desaparece. ¿Por qué descifrar algo de ellos?" Si pensamos que el placer y el dolor son posesiones personales, entonces estamos en problemas, nunca pasamos el punto de tener alguna que otra preocupación en nuestras mentes. Y estos problemas se alimentan unos a otros en una cadena infinita. Así es como son las cosas para la mayoría de la gente.

Pero en estos días no hablan seguido de la mente cuando enseñan Dhamma, no hablan acerca de la verdad. Si decís la verdad la gente hasta se ofende. Dice cosas como: "Él no conoce el tiempo y

el espacio, no sabe cómo hablar bien." Pero la gente debería escuchar la verdad. Un verdadero maestro no habla de memoria, dice la verdad. La gente en la sociedad usualmente habla de memoria, y lo que es más, usualmente habla de forma tal de alabarse a ella misma. El verdadero monje no habla así, dice la verdad, la forma en que las cosas son.

No importa cuánto explique la verdad, es difícil para la gente entender. Es difícil entender Dhamma. Si comprendéis Dhamma deberíais practicar en consecuencia. Quizás no sea necesario hacerse monje, aunque la vida del monje es la forma ideal de práctica. Para practicar realmente, debéis dejar la confusión del mundo, abandonar familia y posesiones, y huir a los bosques. Estos son los lugares ideales para practicar.

Pero si aún tenemos familia y responsabilidades, ¿cómo debemos practicar? Alguna gente dice que es imposible practicar Dhamma como persona laica. Considerad, ¿qué grupo es más grande, el de los monjes o el de los laicos? Hay mucha más gente laica. Ahora bien, si sólo practican los monjes y los laicos no, entonces eso significa que habrá mucha confusión. Esto es comprensión equivocada. "No puedo hacerme monje..." ¡Hacerse monje no es el punto! Ser monje no significa nada si no practicáis. Si realmente comprendéis la práctica de Dhamma, entonces no importa que posición o profesión tengáis en la vida, sea maestro, doctor, servidor público o lo que sea, podéis practicar Dhamma cada minuto del día.

Pensar que no podéis practicar siendo laicos es perder el rastro del camino por completo. ¿Por qué es que la gente puede encontrar el incentivo para hacer otras cosas? Si siente que le falta algo, hace un esfuerzo para obtenerlo. Si hay deseo suficiente la gente puede hacer cualquier cosa. Algunos dicen: "No tengo tiempo de practicar Dhamma." Yo digo: "¿Cómo es entonces que tenéis tiempo de respirar?" Este es el punto. ¿Cómo encuentran el tiempo para respirar? Respirar es vital para la vida de la gente. Si vieran la práctica de Dhamma como vital para sus vidas, lo verían tan importante como su respirar.

La práctica de Dhamma no es algo por lo que tengáis que ir corriendo por ahí o agotaros a vosotros mismos. Sólo mirad los sentimientos que surgen en vuestra mente. Cuando el ojo ve forma, el oído escucha sonidos, la nariz huele olores, etc. , todos van a esta sola mente, 'el que sabe'. Cuando la mente percibe estas cosas, ¿qué pasa? Si nos gusta ese objeto experimentamos placer, si nos desagrade experimentamos desagrado. Eso es todo.

Así que ¿dónde encontraréis felicidad en este mundo? ¿Esperáis que todos os digan sólo cosas agradables toda vuestra vida? ¿Es posible eso? No, no lo es. Si no es posible, ¿adónde iréis entonces? El mundo es simplemente así, debemos conocer el mundo – *Lokavidu* – conocer la verdad de este mundo. El mundo es algo que deberíamos entender claramente. El Buddha vivió en este mundo, no vivió en ningún otro lugar. Él experimentó la vida familiar, pero vio sus limitaciones y se desapegó de ellas. ¿Cómo practicaréis vosotros como personas laicas? Si deseáis practicar debéis hacer un esfuerzo para seguir el camino. Si perseveráis con la práctica también veréis las limitaciones de este mundo y podréis abandonar.

La gente que toma alcohol dice a veces: " No puedo abandonarlo." ¿Por qué no pueden abandonarlo? Porque aún no ven el riesgo en ello. Si vieran claramente el riesgo en ello, no deberían esperar a que les dijeran que lo abandonen. Si no veis el riesgo de algo, eso significa que tampoco podéis ver el beneficio de dejarlo. Vuestra práctica se vuelve estéril, sólo estáis jugando a practicar. Si veis claramente el riesgo y el beneficio de algo no tendréis que esperar a que otros os cuenten sobre ello. Considerad el cuento del pescador que encuentra algo en su trampa para pescados. Sabe que hay algo adentro, puede escucharlo agitándose. Pensando que es un pez, mete su mano en la trampa, sólo para encontrar una clase diferente de animal. No puede verlo aún, así que está indeciso. Por un lado podría ser una anguila¹, pero también podría ser una víbora. Si la arroja podría arrepentirse... podría ser una anguila. Por otro lado, si continúa sosteniéndola y resulta ser una víbora podría morderlo. Está atrapado en un estado de duda. Su deseo es tan fuerte que la agarra, en caso que sea una anguila, pero en el momento en que la saca y ve la piel rayada la arroja de inmediato. No tiene que esperar que alguien grite: "¡Es una víbora, es una víbora, déjala!" La vista de la víbora le dice qué hacer mucho más claramente que las palabras. ¿Por qué? Porque él ve el peligro - ¡las víboras pueden morder! ¿Quién debe decirle esto? De la misma manera, si practicamos hasta que vemos las cosas como son, no nos mezclaremos con cosas que son dañinas.

La gente generalmente no practica de esta forma, generalmente practica para otras cosas. No contempla las cosas, no reflexiona sobre la vejez, la enfermedad y la muerte. Sólo habla sobre no envejecer y no morir, así que nunca desarrolla el sentimiento

¹ Consideradas una exquisitez en algunas partes de Tailandia.

correcto para la práctica de Dhamma. Van y escuchan charlas sobre Dhamma pero no escuchan realmente. A veces me invitan a dar charlas en ceremonias importantes, pero para mí es una molestia ir. ¿Por qué? Porque cuando veo la gente reunida allí puedo ver que no han venido a escuchar Dhamma. Algunos huelen a alcohol, otros están fumando cigarrillos, otros están conversando... no se parecen en absoluto a gente que ha venido por fe en Dhamma. Dar charlas en tales lugares da pocos frutos. La gente que está hundida en la negligencia tiende a pensar cosas como: "¿Cuándo parará de hablar? ... No se puede hacer esto, no se puede hacer lo otro..." y sus mentes sólo vagan por todo el lugar.

A veces incluso me invitan a dar una charla sólo por formalidad: "Por favor dénos sólo una pequeña charla sobre Dhamma, Venerable Señor." ¡No quieren que hable demasiado, podría molestarlos! En cuanto escucho a la gente decir esto sé en qué andan. A esta gente no le gusta escuchar Dhamma. Les molesta. Si sólo doy una pequeña charla no entenderán. Si tomáis sólo un poco de comida, ¿es suficiente? Claro que no.

A veces estoy dando una charla, sólo entrando en el tema, y algún borrachín grita: "¡De acuerdo, abran paso, abran paso para el Venerable Señor, está saliendo ahora!" - ¡tratando de echarme! Si encuentro esa clase de persona recibo mucho material para reflexionar, recibo una percepción de la naturaleza humana. Es como una persona que tiene una botella llena de agua y luego pide más. No hay dónde ponerla. No vale el tiempo y la energía enseñarles, porque sus mentes ya están llenas. Echad algo más adentro y sólo rebalsa inútilmente. Si su botella estuviera vacía habría dónde poner el agua, y ambos, el dador y el receptor, se beneficiarían.

De esta forma, cuando la gente está realmente interesada en Dhamma y se sienta en silencio, escuchando atentamente, me siento más inspirado a enseñar. Si la gente no presta atención es como el hombre con la botella llena de agua... no hay lugar para poner más. No vale la pena hablarles. En situaciones como estas no me surge ninguna energía para enseñar. No podéis poner mucha energía en dar cuando nadie está poniendo mucha energía en recibir.

En estos días, dar charlas tiende a ser así, y se está poniendo peor todo el tiempo. La gente no busca la verdad, estudia simplemente para encontrar el conocimiento necesario para mantenerse, tener familias y cuidarse a ellos mismos. Estudian para subsistir. Puede haber algo de estudio de Dhamma, pero no mucho. Los estudiantes hoy en día tienen mucho más conocimiento que los

estudiantes en tiempos anteriores. Tienen todo lo necesario a su disposición, todo es más conveniente. Pero también tienen mucha más confusión y sufrimiento que antes. ¿Por qué esto? Porque sólo buscan la clase de conocimiento usada para subsistir.

Incluso los monjes son así. A veces los escucho decir: "No me hice monje para practicar Dhamma, sólo tomé los hábitos para estudiar." Estas son palabras de alguien que ha cortado completamente el camino de la práctica. No hay camino hacia delante, es un punto muerto. Cuando estos monjes enseñan es sólo de memoria. Quizás enseñen una cosa pero sus mentes están en un lugar completamente diferente. Tales enseñanzas no son verdaderas.

Así es cómo es el mundo. Si intentáis vivir simplemente, practicando Dhamma y viviendo pacíficamente, dicen que sois raros y antisociales. Dicen que estáis obstruyendo el progreso en la sociedad. Hasta os intimidan. Finalmente hasta empezáis a creerles y retrocedéis a las maneras mundanales, hundiéndoos más y más profundo en el mundo hasta que es imposible salir. Alguna gente dice: "No puedo salir ahora, he entrado demasiado profundo." Así es como tiende a ser la sociedad. No aprecia el valor de Dhamma.

El valor de Dhamma no puede ser encontrado en los libros. Esas son sólo las apariencias externas de Dhamma, no son la comprensión de Dhamma como experiencia personal. **Si os dais cuenta de Dhamma os dais cuenta de vuestra propia mente**, allí veis la verdad. Cuando la verdad se vuelve aparente corta la corriente de la ilusión.

La enseñanza del Buddha es la verdad inalterable, sea en el presente o en cualquier otro tiempo. El Buddha reveló esta verdad hace 2500 años y ha sido la verdad desde entonces. A esta enseñanza no debería añadirsele o quitársele nada. El Buddha dijo: "Lo que el *Tathagata* ha establecido no debe ser descartado, lo que no ha sido establecido por el *Tathagata* no debe ser agregado a las enseñanzas." Él 'selló' las Enseñanzas. ¿Por qué las selló el Buddha? Porque estas Enseñanzas son las palabras de uno que no tiene imperfecciones. No importa cómo cambie el mundo, estas Enseñanzas no están afectadas, no cambian con él. Si algo es malo, incluso si la gente dice que es bueno, eso no lo hace menos malo. Si algo es bueno, no cambia sólo porque la gente dice que no lo es. Generaciones tras generaciones pueden ir y venir, pero estas cosas no cambian, porque estas Enseñanzas son la verdad.

Ahora bien, ¿quién creó esta verdad? ¿La verdad misma creó la verdad! ¿La creó el Buddha? No, no lo hizo. El Buddha sólo

descubrió la verdad, la forma en que las cosas son, y luego salió a declararla. La verdad es constantemente verdadera, aunque un Buddha surja en el mundo o no. El Buddha sólo ‘posee’ Dhamma en este sentido, en realidad no lo creó. Ha estado aquí todo el tiempo. De todas formas, previamente nadie había buscado y encontrado esta verdad. El Buddha fue el que buscó y encontró lo Inmortal, entonces lo enseñó como Dhamma. No lo inventó, estaba allí ya.

En algún momento, con el tiempo, la verdad es iluminada y la práctica de Dhamma florece. Mientras el tiempo sigue y generaciones desaparecen, la práctica se degenera hasta que la Enseñanza se desvanece completamente. Después de un tiempo la Enseñanza es re-establecida y florece una vez más. Mientras el tiempo sigue, los adherentes de Dhamma se multiplican, la prosperidad reaparece, y una vez más la Enseñanza comienza a seguir la oscuridad del mundo. Y así se degenera una vez más hasta un momento en que no puede mantenerse firme. La confusión reina una vez más. Entonces es el momento de re-establecer la verdad. En realidad la verdad no se va a ningún lado. Cuando los Buddhas fallecen Dhamma no desaparece con ellos.

El mundo gira así. Es algo así como un árbol de mango. El árbol madura, florece y aparecen frutos y crecen hasta la madurez. Se pudren y la semilla vuelve al suelo para ser un nuevo árbol de mango. El ciclo comienza una vez más. Finalmente hay más frutas maduras que comienzan a caer, pudrirse, caer al suelo como semillas y crecer una vez más como árboles. Así es como es el mundo. No va demasiado lejos, sólo gira alrededor de las mismas cosas.

Nuestras vidas en estos tiempos son iguales. Hoy estamos haciendo simplemente las mismas cosas que hemos hecho siempre. La gente piensa demasiado. Hay tantas cosas para que ellos se interesen, pero ninguna los lleva a la consumación. Hay ciencias como matemáticas, física, psicología, etc. Podéis sondear en cualquier cantidad de ellas pero sólo podéis completar las cosas con la verdad.

Suponed que hay una carreta empujada por un buey. Las ruedas no son largas, pero las huellas sí. Mientras el buey empuje la carreta las huellas lo seguirán. Las ruedas son redondas pero las huellas son largas; las huellas son largas pero las ruedas son meramente círculos. Sólo viendo una carreta estacionada no podéis ver nada largo en ella, pero una vez que el buey comienza a moverse veis las huellas extendiéndose detrás vuestro. Mientras el buey empuja, las ruedas siguen rodando... pero llega un día en que el buey

se cansa y arroja su arnés. El buey se va y deja allí a la carreta vacía. Las ruedas ya no ruedan. Con el tiempo la carreta se desmantela, sus componentes vuelven a los cuatro elementos – tierra, agua, viento y fuego.

Buscando paz dentro del mundo extendéis infinitamente las huellas de las ruedas de la carreta detrás vuestro. Mientras seguís al mundo no hay parada, no hay descanso. Si simplemente dejáis de seguirlo, la carreta descansa, las ruedas no ruedan más. Siguiendo al mundo las ruedas ruedan incesantemente. Crear *kamma* malo es como esto. Mientras seguís las costumbres viejas no hay parada. Si paráis hay un alto. Así es cómo practicamos Dhamma.

‘TUCCHO POTHILA’ – VENERABLE ESCRITURA -VACIA

Hay dos formas de ayudar al Budismo. Una es conocida como *amisapuja*, ayudar a través de ofrendas materiales. Estos son los cuatro requisitos de comida, vestimenta, morada y medicinas. Esto es ayudar al Budismo dando ofrendas materiales a la Sangha de monjes y monjas, permitiéndoles vivir en una comodidad razonable para la práctica de Dhamma. Esto nutre la comprensión directa de la enseñanza del Buddha, a su vez trayendo prosperidad continua a la religión budista.

El Budismo puede ser comparado con un árbol. Un árbol tiene raíces, un tronco, ramas, ramitas y hojas. Todas las hojas y ramas, incluido el tronco, dependen de las raíces para absorber nutrientes del suelo y enviarlos a ellas. De la misma forma en que el árbol depende de sus raíces para sustentarlo, nuestras acciones y nuestras palabras son como ‘ramas’ y ‘hojas’, que dependen de la mente, la ‘raíz’, absorbiendo nutrientes, que luego manda al ‘tronco’, ‘ramas’ y ‘hojas’. Estos a su vez dan los frutos : nuestras palabras y acciones. Cualquiera sea el estado en que está la mente, benéfico o perjudicial, expresa esa cualidad hacia fuera a través de nuestras acciones y palabras.

Por ello, la ayuda al Budismo a través de la aplicación práctica de la enseñanza es la clase más importante de ayuda. Por ejemplo, en la ceremonia de determinar los preceptos en días de observancia, el Maestro describe aquellas acciones perjudiciales que deben ser evitadas. Pero si simplemente pasáis por la ceremonia de determinar los preceptos sin reflexionar sobre su significado, el progreso es difícil. Seréis incapaces de encontrar la práctica verdadera. La ayuda real del Budismo debe, por ende, ser hecha a través de *patipattipuja*, la ‘ofrenda’ de la práctica, cultivando verdadera moderación, concentración y sabiduría. Entonces sabréis de qué se trata el Budismo. Si no comprendéis por la práctica aún no sabréis, incluso si aprendéis todo el Tipitaka.

En los tiempos del Buddha había un monje conocido como **Tuccho Pothila**. Tuccho Pothila era muy letrado, completamente versado en las escrituras y los textos. Era tan famoso que era respetado por la gente en todos lados y tenía dieciocho monasterios a su cuidado. Cuando la gente escuchaba el nombre ‘Tuccho Pothila’

estaba aterrada y nadie se atrevía a cuestionar nada de lo que enseñaba, tanto respetaba su dominio de las enseñanzas. Tuccho Pothila era uno de los discípulos más instruidos del Buddha.

Un día fue a presentar sus respetos al Buddha. Mientras estaba presentando sus respetos, el Buddha dijo: "¡Ah, hola, Venerable Escritura Vacía!"... ¡así! Conversaron por un rato hasta que era tiempo de irse, y entonces, cuando se estaba despidiendo del Buddha, el Buddha dijo: "Oh, ¿yéndose, Venerable Escritura Vacía?"

Eso fue todo lo que dijo el Buddha. Al llegar: "Oh, hola, Venerable Escritura Vacía." Cuando era tiempo de irse: "Ah, ¿yéndose, Venerable Escritura Vacía?" El Buddha no se explayó sobre ello, esa fue toda la enseñanza que dio. Tuccho Pothila, el maestro eminente, estaba perplejo: "¿Por qué dijo eso el Buddha? ¿Qué quiso decir?" Pensó y pensó, meditando sobre todo lo que había aprendido, hasta que finalmente se dio cuenta... "¡Es verdad! 'Venerable Escritura Vacía' – un monje que estudia pero que no practica." Cuando miró dentro de su corazón vio que él no era diferente de la gente laica, en realidad. A lo que ellos aspiraban él también aspiraba, de lo que disfrutaban él también disfrutaba. No había un verdadero *samana*¹ dentro suyo, no había una verdadera cualidad profunda capaz de establecerlo firmemente en el Camino Noble y de darle verdadera paz.

Así que decidió practicar. Pero no había dónde ir. Todos los maestros alrededor eran sus propios estudiantes, ninguno se atrevería a aceptarlo. Generalmente, cuando la gente se encuentra con su maestro se vuelve tímida y deferente, así que nadie se atrevería a ser su maestro.

Finalmente fue a ver a cierto novicio joven, que era iluminado, y le pidió de practicar bajo su tutela. El novicio dijo: "Sí, puedes practicar conmigo, pero sólo si eres sincero. Si no eres sincero no te aceptaré." Tuccho Pothila se comprometió a ser estudiante del novicio.

Entonces el novicio le dijo que se pusiera todo su hábito completo. Resulta que había un lodazal turbio cerca. Cuando Tuccho Pothila se había puesto prolijamente todo su hábito completo, que era

¹ Uno que vive consagrado a prácticas religiosas. El término también es usado para referirse a uno que ha desarrollado de tales prácticas una cierta cantidad de virtud. Ajahn Chah generalmente traduce el término como 'uno que está en paz'.

caro también, el novicio dijo: “Bien, ahora corre dentro de ese lodazal turbio. Si no te digo que pares, no pares. Si no te digo que salgas, no salgas. Bien... ¡corre!”

Tuccho Pothila, con su hábito pulcro, se metió en el lodazal. El novicio no le dijo que se detuviera hasta que estuvo completamente cubierto de lodo. Finalmente dijo: “Puedes parar ahora”... así que se detuvo. “¡Bien, sube ahora!”... y entonces salió.

Esto mostró claramente que Tuccho Pothila había dejado su orgullo. Estaba listo para aceptar la enseñanza. Si no hubiera estado listo para aprender no hubiera corrido dentro del lodazal así, siendo un maestro tan famoso, pero lo hizo. El novicio joven, viendo esto, supo que Tuccho Pothila estaba sinceramente decidido a practicar.

Cuando Tuccho Pothila hubo salido del lodazal, el novicio le dio la enseñanza. Le enseñó a observar los objetos sensoriales, a conocer a la mente y a conocer los objetos sensoriales, usando el símil de un hombre cazando una lagartija escondida en un montículo de termitas. Si el montículo tuviera seis agujeros, ¿cómo la atraparía? Tendría que sellar cinco de los agujeros y dejar uno abierto. Entonces simplemente tendría que mirar y esperar, vigilando ese único agujero. Cuando la lagartija saliera corriendo él podría atraparla.

Observando la mente es así. Cerrando los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y el cuerpo, dejamos sólo la mente. ‘Cerrar’ los sentidos significa restringirlos y calmarlos, observando sólo la mente. La meditación es como cazar la lagartija. Usamos *sati* para notar la respiración. *Sati* es la cualidad de atención, como al preguntarnos: “¿Qué estoy haciendo?” *Sampajañña* es la conciencia de ‘ahora estoy haciendo esto y esto’. Observamos las inhalaciones y exhalaciones con *sati* y *sampajañña*.

Esta cualidad de atención es algo que surge de la práctica, no es algo que puede ser aprendido de los libros. Conoced los sentimientos que surgen. La mente puede estar bastante inactiva por un momento y luego surge un sentimiento. *Sati* trabaja en conjunto con estos sentimientos, reuniéndolos. Hay *sati*, el pensamiento de que ‘Hablaré’, ‘Iré’, ‘Me sentaré’, etc., y luego hay *sampajañña*, la conciencia de ‘ahora estoy caminando’, ‘me estoy acostando’, ‘estoy experimentando tal y tal estado de ánimo’. Con estas dos cosas, *sati* y *sampajañña*, podemos conocer nuestras mentes en el momento presente. Sabremos cómo reacciona la mente ante impresiones sensoriales.

Aquello que es consciente de los objetos sensoriales es llamado ‘mente’. Los objetos sensoriales ‘entran’ en la mente. Por

ejemplo, hay un sonido, como la cepilladora eléctrica aquí. Entra por nuestro oído y viaja por dentro hasta la mente, que reconoce que es un sonido de una cepilladora eléctrica. Aquello que reconoce el sonido es llamado ‘mente’.

Ahora bien, esta mente que reconoce el sonido aún es bastante básica. Es sólo la mente corriente. Quizás surge molestia dentro de este que reconoce. Debemos además entrenar a ‘el que reconoce’ para que sea ‘**el que sabe**’ de acuerdo con la verdad – conocido como **Buddho**. Si no sabemos claramente de acuerdo a la verdad, entonces nos molestamos por sonidos de gente, autos, cepilladoras eléctricas, etc. Esta es sólo la mente ordinaria, sin entrenar, reconociendo el sonido con fastidio. Sabe de acuerdo a sus preferencias, no de acuerdo a la verdad. Debemos luego entrenarla para saber con visión y percepción, *ñanadassana*⁷, el poder de la mente refinada, para que conozca al sonido simplemente como un sonido. Si no nos aferramos al sonido no hay molestia. El sonido surge y simplemente lo notamos. Esto es llamado conocer realmente el surgimiento de los objetos sensoriales. Si desarrollamos el **Buddho**, comprendiendo claramente al sonido como sonido, entonces no nos molesta. Surge de acuerdo a circunstancias, no es un ser, un individuo, un yo, un ‘nosotros’ o ‘ellos’. Es sólo sonido. La mente lo deja.

Este conocimiento es llamado **Buddho**, el conocimiento que es claro y penetrante. Con este conocimiento podemos dejar que el sonido sea simplemente sonido. No nos molesta a menos que lo molestemos pensando: “No quiero escuchar ese sonido, es molesto.” El sufrimiento surge por pensar así. Aquí mismo está la causa del sufrimiento, que no sabemos la verdad de este asunto, no hemos desarrollado aún el **Buddho**. Aún no somos claros, aún no estamos despiertos, aún no somos conscientes. Esta es la mente cruda, sin entrenar. Esta mente no nos es aún verdaderamente útil.

Por ello el Buddha enseñó que esta mente debe ser entrenada y desarrollada. Debemos desarrollar la mente así como desarrollamos el cuerpo, pero lo hacemos de una forma diferente. Para desarrollar el cuerpo debemos ejercitarlo, corriendo por la mañana y por la tarde, etc. Esto es ejercitar el cuerpo. En consecuencia, el cuerpo se vuelve más ágil, fuerte, los sistemas respiratorio y nervioso se vuelven más eficientes. Para ejercitar la mente no tenemos que moverla por ahí, pero sí hacerla parar, hacerla descansar.

⁷ Literalmente, ‘conocimiento y percepción (de las Cuatro Verdades Nobles)’.

Por ejemplo, cuando practicamos meditación tomamos un objeto, como la inhalación y la exhalación, como nuestra base. Esto se vuelve el foco de nuestra atención y reflexión. Notamos la respiración. Notar la respiración significa seguir a la respiración con conciencia, notando su ritmo, su ir y venir. Ponemos conciencia en la respiración, siguiendo las inhalaciones y exhalaciones naturales y dejando todo lo demás. Como consecuencia de quedarse en un objeto de conciencia, nuestra mente se vuelve fresca. Si dejamos que la mente piense sobre esto, aquello y lo otro, hay muchos objetos de conciencia, la mente no se unifica, no llega a descansar.

Decir que la mente se detiene significa que se siente como si ha parado, no anda corriendo aquí y allá. Es como tener un cuchillo filoso. Si usamos el cuchillo para cortar cosas indiscriminadamente, como piedras, ladrillos y pasto, nuestro cuchillo pronto se desafilará. Deberíamos usarlo para cortar sólo las cosas para las cuales fue pensado. Nuestra mente es igual. Si dejamos que la mente vaya tras pensamientos y sentimientos que no tienen valor o utilidad, la mente se pone cansada y débil. Si la mente no tiene energía, la sabiduría no surgirá, porque la mente sin energía es la mente sin *samadhi*.

Si la mente no se ha detenido no podéis ver claramente los objetos sensoriales como son. El conocimiento que la mente es la mente, los objetos sensoriales son meramente objetos, es la raíz de la cual el Budismo ha crecido y se ha desarrollado. Este es el corazón del Budismo.

Debemos cultivar la mente, desarrollarla, entrenándola en calma y percepción. Entrenamos a la mente para tener moderación y sabiduría dejando detenerse a la mente y permitiendo que surja la sabiduría, conociendo a la mente así como es.

Sabéis, la forma en que somos los seres humanos, la forma en que hacemos las cosas, es igual que la de niños pequeños. Un niño no sabe nada. Para un adulto observando la conducta de un niño, la forma en que juega y salta, sus acciones no parecen tener ningún propósito. Si nuestra mente no está entrenada es como la de un niño. Hablamos sin conciencia y actuamos sin sabiduría. Quizás caemos en la ruina o causamos daño incalculable y ni siquiera lo sabemos. Un niño es ignorante, juega como lo hacen los niños. Nuestra mente ignorante es igual.

Así que deberíamos entrenar a esta mente. El Buddha enseñó a entrenar a la mente, a enseñar a la mente. Aún si ayudamos al Budismo con los cuatro requisitos, nuestra ayuda aún es superficial, sólo alcanza la 'corteza' o la 'albura' del árbol. La verdadera ayuda al

Budismo debe ser hecha a través de la práctica, en ningún otro lugar, entrenando nuestras acciones, palabras y pensamientos acorde a las enseñanzas. Esto es mucho más fructífero. Si somos rectos y honestos, poseídos por la moderación y la sabiduría, nuestra práctica traerá prosperidad. No habrá motivo de rencor y hostilidad. Así es como nos enseña nuestra religión.

Si fijamos los preceptos simplemente por tradición, entonces aún si el Maestro enseña la verdad nuestra práctica será deficiente. Quizás seamos capaces de estudiar las enseñanzas y de repetirlas, pero tenemos que practicarlas si realmente queremos comprender. Si no desarrollamos la práctica, esto quizás sea un obstáculo para nuestro penetrar en el corazón del Budismo, para incontables vidas venideras. No entenderemos la esencia de la religión budista.

Por eso la práctica es como una llave, la llave de la meditación. Si tenemos la llave correcta en nuestra mano, no importa cuán fuertemente esté cerrada la cerradura, si tomamos la llave y la giramos la cerradura se abre. Si no tenemos llave no podemos abrir la cerradura. Nunca sabremos qué hay en el cofre.

En realidad hay dos clases de conocimiento. Uno que sabe Dhamma no lo dice simplemente de memoria, dice la verdad. La gente mundana generalmente habla de memoria, y lo que es más, generalmente habla con presunción. Por ejemplo, suponed que hay dos personas que no se han visto por mucho tiempo, quizás hayan ido a vivir a provincias o países diferentes por un tiempo, y entonces un día se encuentran en el tren... “¡Oh! Qué sorpresa. ¡Justo estaba pensando en visitarte!”... En realidad no es verdad. Realmente no habían pensado en el otro en absoluto, pero lo dicen así por excitación. Y así se vuelve una mentira. Sí, es mentir por negligencia. Esto es mentir sin saberlo. Es una forma sutil de imperfección, y sucede muy seguido.

Así que en lo que concierne a la mente, Tuccho Pothila siguió las instrucciones del novicio: inspirar, espirar... atentamente consciente de cada respiración... hasta que vio al mentiroso dentro suyo, el mentir de su propia mente. Vio a las imperfecciones mientras aparecían, igual que la lagartija saliendo del montículo de termitas. Las vio y percibió su verdadera naturaleza tan pronto como surgieron. Notó cómo en un minuto la mente proyectaba una cosa, y al momento siguiente otra.

Pensar es un *sankhata dhamma*, algo que es creado o urdido de las condiciones de apoyo. No es *asankhata dhamma*, lo no-condicionado. La mente bien entrenada, una con perfecta conciencia,

no proyecta estados mentales. Esta clase de mente penetra en las Nobles Verdades y trasciende toda necesidad de depender de lo externo. Saber las Nobles Verdades es saber la verdad. La mente proliferante intenta evitar esta verdad, diciendo, ‘esto es bueno’ o ‘esto es bello’, pero si hay **Buddho** en la mente no puede engañarnos más, porque conocemos a la mente como es. La mente no puede crear más estados mentales engañosos, porque está la conciencia clara de que todos los estados mentales son inestables, imperfectos, y una fuente de sufrimiento para el que se aferra a ellos.

Dondequiera que fue, el que sabe estaba constantemente en la mente de Tuccho Pothila. Observó las creaciones varias y proliferaciones de la mente con comprensión. Vio cómo la mente mentía en tantas formas. Comprendió la esencia de la práctica, viendo que “Esta mente mentirosa es a la que hay que vigilar – esta es la que nos lleva a los extremos de la felicidad y el sufrimiento y que nos hace girar infinitamente en el ciclo de Samsara, con su placer y dolor, bien y mal – todo por ella.” Tuccho Pothila se dio cuenta de la verdad, y comprendió la esencia de la práctica, así como un hombre agarra la cola de la lagartija. Vio el funcionamiento de la mente errada.

Para nosotros es lo mismo. Sólo esta mente es importante. Es por eso que hablan de entrenar a la mente. Ahora bien, si la mente es la mente, ¿con qué vamos a entrenarla? Teniendo *sati* continuo y *sampajañña* seremos capaces de conocer a la mente. Este *el que sabe* es un paso más allá de la mente, es aquello que conoce el estado de la mente. La mente es la mente. Aquello que conoce a la mente como simplemente mente es *el que sabe*. Está un paso adelante de la mente. *El que sabe* está un paso adelante de la mente, y así es como es capaz de cuidar a la mente, de enseñarle a la mente a saber qué está bien y qué está mal. Al final todo vuelve a esta mente proliferante. Si la mente está atrapada en sus proliferaciones no hay conciencia y la práctica no da fruto.

Así que debemos entrenar a esta mente para escuchar Dhamma, para cultivar el **Buddho**, la conciencia clara y radiante, aquello que existe por encima y más allá de la mente común y que sabe todo lo que sucede dentro de ella. Es por esto que meditamos sobre la palabra **Buddho**, de modo que podemos conocer a la mente más allá de la mente. Sólo observad todos los movimientos de la mente, tanto buenos como malos, hasta que el que sabe se dé cuenta de que la mente es simplemente mente, no un yo o una persona. Esto

es llamado *cittanupassana*, Contemplación de la Mente⁸. Viendo en esta forma comprenderemos que la mente es Transitoria, Imperfecta y Sin Dueño. Esta mente no nos pertenece.

Podemos resumir así: La mente es aquello que reconoce objetos sensoriales; los objetos sensoriales son objetos sensoriales distintos de la mente; **el que sabe** conoce a ambos, a la mente y a los objetos sensoriales, por lo que son. Debemos usar *sati* para purificar constantemente a la mente. Todos tienen *sati*, hasta un gato la tiene cuando va a cazar un ratón. Un perro la tiene cuando ladra a la gente. Esta es una forma de *sati*, pero no es *sati* acorde a Dhamma. Todos tienen *sati*, pero hay diferentes niveles de ella, así como hay diferentes niveles de mirar a las cosas. Es como cuando digo de contemplar el cuerpo, alguna gente dice: “¿Qué hay para contemplar en el cuerpo? Todos pueden verlo. Ya podemos ver *kesa*, ya podemos ver *loma*... ya podemos ver el cabello, las uñas, los dientes y la piel. ¿Y qué?”

Así es como es la gente. Puede ver el cuerpo, sí, pero su ver es defectuoso, no lo ve con el **Buddho**, el que sabe, el que despertó. Sólo ve el cuerpo de la forma común, lo ve visualmente. Simplemente ver el cuerpo no es suficiente. Si sólo vemos el cuerpo hay problemas. Debéis ver el cuerpo dentro del cuerpo, entonces las cosas se vuelven mucho más claras. Sólo viendo el cuerpo sois engañados por él, encantados por su apariencia. Al no ver su Transitoriedad, su Imperfección y su Falta de Dueño, surge *kamachanda*⁹. Os fascináis por formas, sonidos, olores, sabores y sentimientos. Ver de esta forma es ver con el ojo mundano de la carnalidad, haciéndoos amar y odiar y discriminar entre agradable y desagradable.

El Buddha enseñó que esto no es suficiente. Debéis ver con el ‘ojo de la mente’. Ver el cuerpo dentro del cuerpo. Si realmente miráis dentro del cuerpo... ¡Uf! Es tan repulsivo. Hay cosas de hoy y cosas de ayer todas mezcladas allí dentro, no podéis decir qué es qué. Ver en esta forma es mucho más claro que ver con el ojo carnal. Contemplad, mirad con el ojo de la mente, con el ojo de la sabiduría.

⁸ Una de las Cuatro Bases de la Atención: Cuerpo, Sentimiento, Mente y Dhamma.

⁹ *Kamachanda* – deseo sensual, uno de los Cinco Obstáculos, siendo los otros cuatro malevolencia, duda, inquietud y preocupación, y modorra.

La comprensión de la gente difiere de esta manera. Alguna gente no sabe qué hay para contemplar en las Cinco Meditaciones -cabello, vello, uñas, dientes y piel. Dicen que ya pueden ver todas esas cosas, pero sólo pueden verlas con el ojo carnal, con este ‘ojo loco’ que sólo ve las cosas que quiere ver. Para ver el cuerpo en el cuerpo debéis mirar mucho más claramente que eso.

Esta es la práctica que puede desraizar el aferrarse a los Cinco *Khandhas*¹⁰. Desraizar el apego es desraizar el sufrimiento, porque el apego a los Cinco *Khandhas* es la causa del sufrimiento. Si surge sufrimiento es aquí, en el apego a los Cinco *Khandhas*. No es que los Cinco *Khandhas* sean ellos mismos sufrimiento, pero el aferrarse a ellos como si fueran de uno... eso es sufrimiento.

Si veis claramente la verdad de estas cosas a través de la práctica de la meditación, entonces el sufrimiento se desenrosca, como un tornillo o un perno. Cuando el perno es desenroscado, se separa. La mente se desenrosca de la misma manera, abandonando, separándose de la obsesión por el bien y el mal, las posesiones, alabanza y status, felicidad y sufrimiento.

Si no sabemos la verdad de estas cosas es como ajustar el tornillo todo el tiempo. Se pone más y más ajustado hasta que está estrujándose y sufrís por todo. Cuando sabéis cómo son las cosas entonces destornilláis el tornillo. En el lenguaje de Dhamma llamamos a esto el surgimiento de *nibbida*, desencanto. Os cansáis de las cosas y dejáis la fascinación por ellos. Si desenroscáis de esta forma encontraréis paz.

La causa del sufrimiento es el aferrarse a las cosas. Así que deberíamos deshacernos de la causa, cortar su raíz y no permitirle que cause sufrimiento de nuevo. La gente tiene un solo problema – el problema de aferrarse. Sólo por esta sola cosa las personas se matarían unas a otras. Todos los problemas, sean individuales, familiares o sociales, surgen de esta única raíz. Nadie gana... se matan unos a otros pero al final nadie recibe nada. No sé por qué las personas se siguen matando unas a otras tan inútilmente.

Poder, posesiones, status, alabanza, felicidad y sufrimiento... estos son los dhammas mundanos. Estos dhammas mundanos devoran seres mundanales. Los seres mundanales son llevados de aquí para allá por los dhammas mundanos: ganancia y pérdida, aplauso y calumnia, status y pérdida de status, felicidad y

¹⁰ Los Cinco *Khandhas*, o ‘montones’: Forma, sentimiento, percepción, concepción y conciencia.

sufrimiento. Estos dhammas traen problemas, si no reflexionáis sobre su verdadera naturaleza sufriréis. La gente hasta comete asesinatos por amor a la prosperidad, el status o el poder. ¿Por qué? Porque se los toman demasiado en serio. Son designados a alguna posición y se les sube a la cabeza, como el hombre que se volvió cacique del pueblo. Después de su nombramiento se puso ‘borracho de poder’. Si alguno de sus viejos amigos venía a verlo él solía decirle: “No pases tan seguido. Las cosas ya no son las mismas.”

El Buddha enseñó a comprender la naturaleza de las posesiones, el status, la alabanza y la felicidad. Tomad estas cosas como vengan pero dejadlas ser. No dejéis que os suban a la cabeza. Si no comprendéis realmente estas cosas os engañaréis por vuestro poder, vuestros hijos y parientes... ¡por todo! Si las comprendéis claramente sabéis que son todas condiciones no permanentes. Si os aferráis a ellas se vuelven impuras.

Todas estas cosas surgen después. Cuando la gente recién nace es simplemente *nama* y *rupa*, eso es todo. Más tarde, nosotros agregamos el asunto de ‘Sr. Pérez’, ‘Srta. González’ o lo que sea. Esto se hace de acuerdo a las convenciones. Aún más tarde están los agregados de ‘Coronel’, ‘General’, etc. Si no entendemos realmente estas cosas pensamos que son reales y las cargamos con nosotros. Cargamos posesiones, status, nombre y rango. Si tenéis poder podéis dar todas las órdenes... “Tomad a este y ejecutadlo. Tomad a aquel y arrojadlo a la cárcel.”... El rango da poder. En esta palabra ‘rango’ es donde se agarra el aferrarse. Tan pronto como la gente obtiene un rango comienza a dar órdenes; bien o mal, sólo actúa de acuerdo a sus humores. Así que continúa cometiendo los mismos errores de costumbre, desviándose más y más lejos del verdadero camino.

Uno que comprende Dhamma no se comportará así. El bien y el mal han estado en el mundo desde quien sabe cuándo... si las posesiones y el status os caen en suerte, entonces dejadlos ser simplemente posesiones y status, no permitáis que se conviertan en vuestra identidad. Solamente usadlas para cumplir con vuestras obligaciones y dejadlo así. Permaneced inalterados. Si hemos meditado sobre estas cosas, no importa qué nos caiga en suerte, no seremos engañado por ello. Estaremos tranquilos, naturales, constantes. Todo es bastante igual, después de todo.

Así es como el Buddha quería que comprendamos las cosas. No importa lo que recibáis, la mente no agrega nada a ello. Os nombran concejal... “Bien, así que soy un concejal... pero no lo soy.” Os nombran jefe del grupo... “Seguro que lo soy, ¡pero no lo soy!”

Sea lo que fuere lo que os nombren... “Sí, lo soy, ¡pero no lo soy!” Al final, ¿qué somos, de todas formas? Todos nos morimos al final. No importa qué os nombren, al final es todo lo mismo. ¿Qué podéis decir? Si podéis ver las cosas de esta forma tendréis una sólida morada y verdadero contento. Nada está cambiado.

Esto es no ser engañado por las cosas. Sea lo que sea lo que os caiga en suerte, son sólo condiciones. No hay nada que pueda atraer a una mente como ésta a crear o proliferar, a seducirla a la avaricia, la aversión o ilusión.

Esto es ser un verdadero defensor del Budismo Estéis entre aquellos que son ayudados (o sea, la Sangha) o aquellos que están ayudando (la gente laica), por favor, considerad esto enteramente. Cultivad Sila-Dhamma¹¹ dentro vuestro. Esta es la forma más segura de apoyar al Budismo. Apoyar al Budismo con las ofrendas de alimento, morada y medicina también es bueno, pero tales ofrendas sólo llegan a la ‘albura’ del Budismo. Por favor, no olvidéis esto. Un árbol tiene corteza, albura y médula, y estas tres partes son interdependientes. La médula debe contar con la corteza y la albura. La albura cuenta con la corteza y la médula. Todos ellos existen en forma interdependiente, así como las enseñanzas de Disciplina Moral, Concentración y Sabiduría¹². La disciplina moral es afianzar vuestras palabras y acciones en la rectitud. La concentración es fijar firmemente a la mente. La sabiduría es la comprensión total de la naturaleza de todas las condiciones. Estudiad esto, practicad esto, y entenderéis al Budismo en la forma más profunda.

Si no os dais cuenta de estas cosas seréis engañados por las posesiones, engañados por el rango, engañados por cualquier cosa con que entréis en contacto. Simplemente apoyando al Budismo en la forma externa nunca se pondrá fin al pelearse y al refír, a los resentimientos y la animosidad, al herir y disparar. Si estas cosas deben cesar debemos reflexionar sobre la naturaleza de las posesiones, rango, alabanza, felicidad y sufrimiento. Debemos considerar nuestras vidas y ponerlas en armonía con la Enseñanza. Deberíamos reflexionar que todos los seres en el mundo son parte de un todo. Somos como ellos, ellos son como nosotros. Ellos tienen felicidad y sufrimiento así como lo tenemos nosotros. Es todo casi lo

¹¹ Sila-Dhamma: La Enseñanza y la Disciplina, otro nombre para la enseñanza del Budismo, pero a nivel personal significa ‘virtud y (conocimiento de la) verdad’.

¹² *Sila, samadhi, pañña*

mismo. Si reflexionamos de esta forma, surgirán paz y comprensión.
Esta es la base del Budismo.

AGUA TRANQUILA Y FLUENTE

Ahora, por favor presta atención, sin permitir a tu mente que vaya a otras cosas. Crea el sentimiento de que ahora mismo estás sentado en una montaña o en el bosque en algún lado, completamente solo. ¿Qué tienes sentado aquí en este instante? Hay cuerpo y mente, eso es todo, sólo estas dos cosas. Todo lo que está contenido dentro de esta armazón sentada aquí ahora es llamado 'cuerpo'. La 'mente' es aquello que está consciente y pensando en este mismo instante. Estas dos cosas también son llamadas '*nama*' y '*rupa*'. '*Nama*' se refiere a aquello que no tiene *rupa*, o forma. Todos los pensamientos y sentimientos, o los cuatro *khandhas* mentales, *sentimiento*, *percepción*, *volición* y *conciencia*, son *nama*, no tienen forma. Cuando el ojo ve forma, esa forma es llamada *rupa*, mientras que la conciencia es llamada *nama*. Juntos son llamados *nama* y *rupa*, o simplemente cuerpo y mente.

Comprende que sentados aquí en este momento están sólo el cuerpo y la mente. Pero confundimos estas dos cosas una con la otra. Si deseas paz debes conocer la verdad de ellas. La mente en su estado actual está aún sin entrenar; está sucia, no clara. No es aún la mente pura. Debemos además entrenar a esta mente mediante la práctica de la meditación.

Alguna gente piensa que meditación significa sentarse en alguna forma especial, pero en realidad estar parado, sentado, caminando y reclinado son todos medios para la práctica de la meditación. Puedes practicar en todo momento. *Samadhi* significa literalmente 'la mente firmemente establecida'. Para desarrollar *samadhi* no necesitas andar reprimiendo a la mente. Alguna gente intenta calmarse sentándose en silencio y sin tener nada que los moleste en absoluto, pero eso es como estar muerto. La práctica de *samadhi* es para desarrollar sabiduría y comprensión.

Samadhi es la mente firme, la mente concentrada. ¿En qué punto está fijada? Está fijada en el punto de equilibrio. Ese es el punto. Pero la gente practica meditación intentando silenciar a sus mentes. Dicen: "Intento sentarme a meditar pero mi mente no quiere estar quieta ni un minuto. En un momento vuela a un lugar, en el momento siguiente vuela a otra parte... ¿Cómo puedo hacer que se detenga?" No necesitas hacerla detenerse, ese no es el punto. Donde hay movimiento es donde puede surgir comprensión. La gente se

queja: “Se va y la traigo de vuelta; luego se va de nuevo y la traigo una vez más...” Así que sólo están sentados tirando para adelante y para atrás.

Piensan que sus mentes están corriendo por todos lados, pero en realidad sólo parece que la mente está corriendo por ahí. Por ejemplo, mira esta sala aquí... “¡Oh, es tan grande!”, dices... en realidad no es grande en absoluto. Que parezca grande o no depende de tu percepción de ella. En realidad esta sala es justo del tamaño que es, ni grande ni chico, pero la gente corre tras sus sentimientos todo el tiempo.

Meditar para encontrar paz... Debes entender qué es paz. Si no la entiendes no serás capaz de encontrarla. Por ejemplo, supón que hoy trajiste contigo al monasterio una lapicera muy cara. Ahora supón que, en camino hacia aquí, pusiste la lapicera en tu bolsillo delantero, pero más tarde la sacaste y la pusiste en otro lado, como ser el bolsillo interior. Ahora, cuando buscas en tu bolsillo delantero... ¡No está allí! Te das un susto. Te das un susto por tu error, no ves la verdad del asunto. El resultado es el sufrimiento. Estés parado, caminando, yendo y viniendo, no puedes parar de preocuparte por tu lapicera perdida. Tu comprensión errónea te hace sufrir. Comprender erróneamente causa sufrimiento... “¡Qué pena! He comprado esa lapicera sólo hace unos días y ahora está perdida.”

Pero luego recuerdas: “¡Oh, por supuesto! Cuando fui a bañarme puse la lapicera en el bolsillo interior.” Tan pronto como recuerdas esto ya te sientes mejor, incluso sin ver tu lapicera. ¿Ves esto? Ya estás feliz, puedes dejar de preocuparte por tu lapicera. Estás seguro de ella ahora. Mientras caminas pasas tu mano por tu bolsillo interior y allí está. Tu mente estaba engañándote todo el tiempo. La preocupación viene de tu ignorancia. Ahora, viendo tu lapicera, estás más allá de la duda, tus preocupaciones se calman. Esta clase de paz viene de ver la causa del problema, *samudaya*, la causa del sufrimiento. Tan pronto como recuerdas que la lapicera está en tu bolsillo trasero hay *nirodha*, el cese del sufrimiento.

Así que debes contemplar para encontrar paz. A lo que la gente generalmente se refiere con paz es simplemente el calmarse de la mente, no el calmarse de las impurezas. Las impurezas son simplemente dominadas temporalmente, como pasto cubierto por una roca. En tres o cuatro días sacas la roca del pasto y en poco tiempo vuelve a crecer. El pasto no había muerto realmente, simplemente estaba siendo ahogado. Es lo mismo al estar sentado en meditación: la mente está calma pero las impurezas no están realmente calmadas.

Por eso *samadhi* no es cosa segura. Para encontrar verdadera paz debes desarrollar sabiduría. *Samadhi* es una clase de paz, como la roca cubriendo el pasto... en pocos días quitas la roca y el pasto vuelve a crecer. Esta es sólo una paz temporaria. La paz de la sabiduría es como poner la roca y no levantarla, dejándola donde está. El pasto no puede crecer de nuevo. Esta es verdadera paz, el calmarse de las impurezas, la paz segura que resulta de la sabiduría.

Hablamos de sabiduría (*pañña*) y *samadhi* como cosas separadas, pero en esencia son uno y lo mismo. La sabiduría es la función dinámica de *samadhi*; *samadhi* es el aspecto pasivo de la sabiduría. Surgen del mismo lugar pero toman direcciones diferentes, diferentes funciones, como este mango aquí. Un pequeño mango verde finalmente crece más y más grande hasta que está maduro. Es todo el mismo mango, no mangos diferentes. El mango pequeño, el más grande y el maduro son todos el mismo mango, pero su condición cambia. En la práctica de Dhamma, una condición es llamada *samadhi*, la última condición es llamada *pañña*, pero en realidad *silā*, *samadhi* y *pañña* son todos la misma cosa, así como el mango.

De todas formas, en nuestra práctica, no importa a qué aspecto te refieras, debes empezar siempre por la mente. ¿Sabes qué es esta mente? ¿Cómo es la mente? ¿Qué es? ¿Dónde está? ... Nadie lo sabe. Todo lo que sabemos es que deseamos ir allí o allá, queremos esto y queremos aquello, nos sentimos bien o nos sentimos mal... pero la mente misma parece imposible de conocer. ¿Qué es la mente? La mente no tiene forma. A aquello que recibe impresiones, buenas y malas, lo llamamos 'mente'. Es como el dueño de una casa. El dueño se queda en casa mientras los visitantes vienen a verlo. Él es el que recibe a los visitantes. ¿Quién recibe las impresiones sensoriales? ¿Qué es lo que percibe? ¿Quién abandona las impresiones sensoriales? Esto es lo que llamamos 'mente'. Pero la gente no puede verlo, piensa en círculos... "¿Qué es la mente, qué es el cerebro?"... No confundas este tema así. ¿Qué es lo que recibe impresiones? Algunas impresiones le gustan y otras no le gustan... ¿Quién es este? ¿Hay alguien que gusta y no gusta? Seguro que lo hay, pero no puedes verlo. Esto es a lo que llamamos 'mente'.

En nuestra práctica no es necesario hablar de *samatha* (concentración) o *vipassana* (investigación), sólo llámala la práctica de Dhamma, eso es suficiente. Y conduce esta práctica desde tu propia mente. ¿Qué es la mente? La mente es aquello que recibe, o es consciente, de las impresiones sensoriales. Con algunas impresiones

sensoriales hay una reacción de agrado, con otras la reacción de desagrado. Este receptor de impresiones nos lleva a la felicidad y al sufrimiento, al bien y al mal. Pero no tiene ninguna forma. Suponemos que es un yo, pero en realidad es sólo '*namadhamma*'. ¿Tiene forma la 'bondad'? ¿La tiene el mal? ¿Tienen alguna forma la felicidad y el sufrimiento? No puedes encontrarla. ¿Son redondos o son cuadrados, cortos o largos? ¿Puedes verlos? Estas cosas son *namadhamma*, no pueden ser comparadas con cosas materiales, no tienen forma... pero sabemos que sí existen.

Por ello se dice que se empieza la práctica calmando a la mente. Pon conciencia en la mente. Si la mente es consciente estará en paz. Alguna gente no va en busca de conciencia, sólo quiere tener paz, una clase de vacío. Así que nunca aprende nada. Si no tenemos este 'el que sabe', ¿en qué basamos nuestra práctica?

Si no hay largo, no hay corto, si no hay bueno no puede haber malo. La gente actualmente estudia erróneamente, buscando lo bueno y lo malo. Pero de aquello que está más allá del bien y del mal no sabe nada. Todo lo que sabe es lo bueno y lo malo – "Sólo voy a tomar lo que es bueno. No quiero saber acerca de lo malo. ¿Por qué debería hacerlo?" Si intentas tomar sólo lo que es bueno, en poco tiempo se volverá malo de nuevo. Lo bueno lleva a lo malo. La gente sigue buscando entre lo bueno y lo malo, no intenta encontrar aquello que no es ni bueno ni malo. Estudia acerca del bien y el mal, busca virtud, pero no sabe nada de aquello que está más allá del bien y del mal. Estudia lo largo y lo corto, pero no sabe nada de aquello que no es ni largo ni corto.

Este cuchillo tiene una cuchilla, un canto y un mango. ¿Puedes levantar sólo la cuchilla? ¿Puedes levantar sólo el canto de la cuchilla, o el mango? El mango, el canto y la cuchilla son todas partes del mismo cuchillo: cuando levantas el cuchillo tienes todas las tres partes juntas.

De la misma manera, si levantas lo que es bueno, lo malo debe seguirle. La gente busca la bondad e intenta tirar el mal, pero no estudia aquello que no es ni bondad ni mal. Si no estudias esto no puede haber consumación. Si levantas la bondad, el mal le sigue. Si levantas felicidad, el sufrimiento le sigue. La práctica de aferrarse a la bondad y rechazar el mal es el Dhamma de los niños, es como un juguete. Seguro, está bien, puedes tomar sólo esto, pero si te agarras a la bondad, el mal le seguirá. El final de este camino es confuso, no es tan bueno.

Toma un ejemplo simple. Tienes hijos – ahora supón que sólo deseas amarlos y nunca experimentar odio. Este es el pensamiento de uno que no conoce la naturaleza humana. Si te agarras al amor, el odio le seguirá. De la misma forma, la gente decide estudiar Dhamma para desarrollar sabiduría, estudiando el bien y el mal tan de cerca como sea posible. Ahora bien, habiendo conocido el bien y el mal, ¿qué hacen? Intentan aferrarse al bien, y le sigue el mal. No estudiaron aquello que está más allá del bien y del mal. Esto es lo que debes estudiar.

“Voy a ser así”, “Voy a ser así”,... pero nunca dicen: “No voy a ser nada porque en realidad no hay ningún ‘yo’ ”... Esto no lo estudian. Todo lo que desean es el bien. Si obtienen el bien, se pierden en él. Si las cosas se ponen demasiado buenas empiezan a ir mal, y así la gente termina balanceándose hacia atrás y hacia adelante de esta forma.

Para calmar a la mente y volverse consciente del perceptor de las impresiones de los sentidos, debemos observarlo. Sigue a ‘el que sabe’. Entrena a la mente hasta que sea pura. ¿Cuán pura debes hacerla? Si es realmente pura, la mente debería estar por encima del bien y del mal, por encima incluso de la pureza. Está lista. Eso es cuando la práctica está lista.

Lo que la gente llama sentarse en meditación es simplemente una clase temporaria de paz. Pero incluso en esa paz hay experiencias. Si surge una experiencia debe haber alguien que la conoce, que mira dentro de ella, la indaga y la examina. Si la mente está simplemente en blanco, entonces eso no es tan útil. Puedes ver gente que se ve muy moderada y que piensa que es tranquila, pero la verdadera paz no es simplemente una mente tranquila. No es la paz que dice: "Que sea feliz y nunca experimente ningún sufrimiento". Con esta clase de paz, finalmente hasta la obtención de felicidad se vuelve insatisfactoria. Esto resulta en sufrimiento. Sólo cuando puedas hacer que tu mente esté más allá de la felicidad y el sufrimiento, encontrarás verdadera paz. Esa es la verdadera paz. Esta es el tema que la mayoría nunca estudia, nunca lo ven realmente.

La forma correcta de entrenar a la mente es hacerla brillante, desarrollar sabiduría. No pienses que entrenar a la mente es simplemente estar sentado en silencio. Esa es la roca cubriendo el pasto. La gente se emborracha por ello. Piensa que *samadhi* es estar sentado. Eso es sólo uno de los significados de *samadhi*, pero en realidad, si la mente tiene *samadhi*, entonces caminar es *samadhi*, estar sentado es *samadhi*... *samadhi* en la postura sentada, en la

postura caminando, en las posturas de estar parado y recostado. Es todo práctica.

Alguna gente se queja: “No puedo meditar, soy demasiado inquieto. Cuando me siento pienso acerca de esto y aquello... no puedo hacerlo. Tengo demasiado *kamma* malo. Debería consumir todo mi *kamma* malo primero y luego volver y tratar de meditar.” Seguro, sólo inténtalo. Intenta consumir todo tu *kamma* malo...

Así es como piensa la gente. ¿Por qué piensa así? Estos llamados obstáculos son las cosas que debemos estudiar. Cuando estamos sentados, la mente sale corriendo inmediatamente. La seguimos e intentamos traerla de vuelta y la observamos una vez más... luego vuelve a irse. Esto es lo que se supone que estés estudiando. La mayoría de la gente se rehusa a aprender sus lecciones de la naturaleza... como un escolar desobediente que se rehusa a hacer su tarea. No quieren ver cambiar a la mente. ¿Cómo vas a desarrollar sabiduría? Debemos vivir con el cambio de esta forma. Cuando sabemos que la mente es así, cambiando constantemente... cuando sabemos que esa es su naturaleza, la comprenderemos. Debemos saber cuando la mente está pensando bien y mal, cambiando todo el tiempo, debemos saber estas cosas. Si entendemos este punto, entonces incluso mientras estamos pensando podemos estar en paz.

Por ejemplo, supón que en tu casa tienes un mono. Los monos no se quedan quietos por mucho tiempo, les gusta saltar por ahí y agarrar cosas. Así es como son los monos. Ahora vienes al monasterio y ves al mono aquí. Este mono no se queda quieto tampoco, salta por ahí de la misma forma. Pero no te molesta, ¿no es cierto? ¿Por qué no te molesta? Porque has criado a un mono antes, sabes cómo son. Si conoces sólo a un mono, no importa a cuántas provincias vayas, no importa a cuántos monos veas, no serás molestado por ellos, ¿no es verdad? Este es alguien que comprende a los monos.

Si comprendemos a los monos entonces no nos volveremos un mono. ¡Si no comprendes a los monos quizás tú mismo te vuelvas un mono! ¿Comprendes? Cuando lo ves agarrando esto y aquello, gritas: “¡Ey!” Te enojas... “¡Ese maldito mono!” Este es alguien que no conoce a los monos. Alguien que conoce a los monos ve que el mono en su casa y el mono en el monasterio son iguales. ¿Por qué deberías molestarte por ellos? Cuando ves cómo son los monos eso es suficiente, puedes estar en paz.

La paz es así. Debemos conocer las sensaciones. Algunas sensaciones son placenteras, algunas son desagradables, pero eso no es importante. Ese es su asunto. Igual que los monos. Todos los monos son iguales. Nosotros interpretamos a las sensaciones como a veces agradables, o a veces no – esa es su naturaleza. Deberíamos entenderlas y saber cómo abandonarlas. Las sensaciones son inciertas. Son Transitorias, Imperfectas y Sin Dueño. Todo lo que percibimos es así. Cuando los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y el cuerpo reciben sensaciones, las conocemos, así como si conociéramos al mono. Entonces podemos estar en paz.

Cuando surgen las sensaciones, conócelas. ¿Por qué corres tras ellas? Las sensaciones son inciertas. En un momento son de una forma, en el momento siguiente de otra. Existen dependientes del cambio. Y todos nosotros aquí existimos dependientes del cambio. La respiración sale y luego debe entrar. Debe tener este cambio. Intenta sólo inhalar, ¿puedes hacerlo? O intenta sólo exhalar, sin inhalar de nuevo... ¿puedes hacerlo? Si no hubiera un cambio así, ¿cuánto podrías vivir? Deben haber ambos, inhalación y exhalación.

Las sensaciones son iguales. Debe haber estas cosas. Si no hubiera sensaciones no podrías desarrollar sabiduría. Si no hay malo no puede haber bueno. Debes estar en lo correcto primero para que puedas ver qué es incorrecto, y debes entender lo incorrecto primero para estar en lo correcto. Así es como son las cosas.

Para el estudiante realmente serio, cuantas más sensaciones, mejor. Pero muchos meditadores huyen de las sensaciones, no quieren tratar con ellas. Esto es como el escolar desobediente que no quiere ir al colegio, no quiere escuchar al maestro. Estas sensaciones nos están enseñando. Cuando conocemos a las sensaciones entonces estamos practicando Dhamma. La paz dentro de las sensaciones es como comprender al mono aquí. Cuando comprendes cómo son los monos ya no eres molestado por ellos.

La práctica de Dhamma es así. No es que Dhamma esté muy lejos, está aquí mismo con nosotros. Dhamma no es acerca de ángeles en lo alto o algo parecido. Es simplemente sobre nosotros, sobre lo que estamos haciendo ahora mismo. Obsérvate a ti mismo. A veces hay felicidad, a veces sufrimiento, a veces comodidad, a veces dolor, a veces amor, a veces odio... esto es Dhamma. ¿Lo ves? Deberías conocer este Dhamma, debes leer tus experiencias.

Debes conocer a las sensaciones antes de que puedas dejarlas. Cuando veas que las sensaciones son no permanentes no estarás afectado por ellas. En cuanto surja una sensación, sólo di:

“Mm... esto no es una cosa segura.” Cuando cambia tu humor... “Mm, no es seguro.” Puedes estar en paz con estas cosas, como viendo un mono y no siendo molestado por él. Si conoces la verdad de las sensaciones, eso es conocer Dhamma. Abandonas las sensaciones, viendo que son todas invariablemente inciertas.

A lo que llamamos incertidumbre aquí es Buddha. Buddha es Dhamma. Dhamma es la característica de incertidumbre. Sea quien sea que vea la incertidumbre de las cosas ve la realidad inalterable de ellas. Así es cómo es Dhamma. Y eso es Buddha. Si ves Dhamma ves Buddha, viendo Buddha, ves Dhamma. Si conoces *aniccam* , incertidumbre, abandonarás las cosas y no te aferrarás a ellas.

Tú dices: “¡No rompas mi vaso!” ¿Puedes prevenir de que algo que es rompible se rompa? Si no se rompe ahora se romperá más tarde. Si tú no lo rompes, alguien más lo hará. Si alguien no lo rompe, ¡uno de los pollos lo hará! El Buddha dice que aceptemos esto. El penetró la verdad de estas cosas, viendo que este vaso ya está roto. Cuando uses este vaso deberías reflexionar de que está roto ya. ¿Entiendes esto? La comprensión del Buddha era así. El vio el vaso roto dentro del entero. Cuando su tiempo haya pasado se romperá. Desarrolla esta clase de comprensión. Usa el vaso, cuidalo, hasta que un día resbala de tu mano... ‘¡Crash!’ ... no hay problema. ¿Por qué no hay problema? ¡Porque viste su rotura antes de que se rompiera!

Pero generalmente la gente dice: “Amo tanto a este vaso, ojalá nunca se rompa.” Más tarde el perro lo rompe... “¡Mataré a ese maldito perro!” Odias al perro por romper tu vaso. Si uno de tus hijos lo rompe, también los odiarás. ¿Por qué esto? Porque te has embalsado a ti mismo, el agua no puede fluir. Has hecho un dique sin un aliviadero. La única cosa que puede hacer el dique es reventar, ¿no es cierto? Cuando haces un dique debes hacer un aliviadero también. Cuando el agua sube demasiado alto, el agua puede desaguar sin peligro. Cuando está lleno hasta el borde abres tu aliviadero. Debes tener una válvula de seguridad como esta. La no-permanencia es la válvula de seguridad de los Nobles. Si tienes esta ‘válvula de seguridad’ estarás en paz.

Estando parado, caminando, estando sentado, acostado, practica constantemente, usando *sati* para vigilar y proteger a la mente. Esto es *samadhi* y sabiduría. Son ambos la misma cosa., pero tienen diferentes aspectos.

Si realmente vemos claramente a la incertidumbre, veremos aquello que es cierto. La certidumbre es que las cosas deben ser inevitablemente de esta forma, no pueden serlo de otra.

¿Comprendes? Sabiendo tan sólo esto puedes conocer al Buddha, puedes realmente rendirle homenaje .

Mientras no arrojes fuera al Buddha no sufrirás. En cuanto arrojes fuera al Buddha experimentarás el sufrimiento. En cuanto arrojes fuera las reflexiones sobre Transitoriedad, Imperfección y Falta de Dueño tendrás sufrimiento. Si puedes practicar sólo esto es suficiente; no surgirá el sufrimiento, o si surge puedes calmarlo fácilmente, y será una causa para que el sufrimiento no surja en el futuro. Este es el fin de tu práctica, en el punto en que no surge el sufrimiento. ¿Y por qué no surge el sufrimiento? Porque hemos apartado la causa del sufrimiento, *samudaya*.

Por ejemplo, si este vaso tuviera que romperse, normalmente experimentarías sufrimiento. Sabemos que este vaso será una causa de sufrimiento, así que nos sacamos de encima la causa. Todos los *dhammas* surgen por una causa. También deben cesar por una causa. Ahora bien, si hay sufrimiento por este vaso aquí, deberíamos dejar esa causa. Si reflexionamos de antemano que este vaso ya está roto, incluso cuando no lo está, la causa cesa. Cuando no hay más causa, ese sufrimiento no es capaz de existir más, cesa. Esto es cesación.

No debes ir más allá de ese punto, sólo esto es suficiente. Contempla esto en tu propia mente. Básicamente debes tener los Cinco Preceptos¹³ como base de conducta. No es necesario ir y estudiar el Tipitaka, sólo concéntrate en los Cinco Preceptos primero. Al principio harás errores. Cuando te des cuenta, para, vuelve y establece de nuevo tus preceptos. Quizás te descarríes y hagas otro error. Cuando te des cuenta, vuelve a establecerte.

Practicando así, tu sati mejorará y se volverá consistente, como gotas de agua cayendo de una pava. Si inclinamos la pava sólo un poco, las gotas salen lentamente... ¡plop! ... ¡plop! ... ¡plop!... Si inclinamos la pava un poco más, las gotas se vuelven más rápidas... ¡plop, plop, plop!... Si inclinamos aún más la pava, los ‘plops’ desaparecen y el agua fluye en un chorro continuo. ¿Adónde van los ‘plops’? No van a ningún lado, cambian a un chorro continuo de agua.

Debemos hablar acerca de Dhamma de esta forma, usando símiles, porque Dhamma no tiene forma. ¿Es cuadrado o redondo? No puedes decirlo. La única manera de hablar sobre ello es a través

¹³ El código moral básico para budistas practicantes: abstenerse de matar intencionalmente, robar, conducta sexual inapropiada, mentir y tomar intoxicantes.

de símiles como este. No pienses que Dhamma está lejos de ti. Está aquí mismo contigo, todo alrededor. Echa un vistazo... en un momento feliz, en el siguiente triste, en el siguiente enojado... es todo Dhamma. Míralo y comprende. Sea lo que sea lo que te cause sufrimiento, debes remediarlo. Si el sufrimiento aún está allí, echa otro vistazo, aún no ves claramente. Si pudieras ver claramente no sufrirías, porque la causa no estaría más allí. Si el sufrimiento aún está allí, si aún tienes que soportar, entonces aún no estás en el verdadero camino. Cuando estás atascado, cuando estás sufriendo demasiado, ahí mismo estás equivocado. Cuando estás tan feliz que estás flotando en las nubes... ¡vaya! ... ¡mal de nuevo!

Si practicas así tendrás *sati* en todo momento, en todas las posturas. Con *sati*, concentración, y *sampajañña*, conciencia de uno mismo, conocerás el bien y el mal, la felicidad y el sufrimiento. Conociendo estas cosas, sabrás cómo tratar con ellas.

Así enseño meditación. Cuando es el momento de sentarse a meditar, entonces siéntate, eso no está mal. Deberías practicar eso también. Pero meditación no es sólo estar sentado. Debes permitir a tu mente que experimente las cosas completamente, permitirles que fluyan y considerar su naturaleza. ¿Cómo deberías considerarlas? Vélas como Transitorias, Imperfectas y Sin Dueño. Todo es incierto. "Esto es tan bello, realmente debo tenerlo." Esto no es algo seguro. "Esto no me gusta para nada"... dite a ti mismo en ese instante: "¡No es seguro" ¿Es cierto esto? Absolutamente, sin duda alguna. Pero sólo intenta tomar a las cosas como reales... "Voy a tomar esta cosa por segura"... Ya te has salido del camino. No hagas esto. No importa cuánto te guste algo, debes reflexionar de que es incierto.

Algunas comidas parecen tan deliciosas, pero aún así debes reflexionar de que no es algo seguro. Puede parecer tan seguro, es tan delicioso, pero aún así debes decirte: "¡no es seguro!" Si deseas poner a prueba si es seguro o no, intenta comiendo tu comida favorita todos los días. Cada día, ¡cuidado! Finalmente te quejarás: "Esto ya no sabe tan bien." Finalmente pensarás: "En realidad prefiero esa clase de comida." ¡Eso tampoco es algo seguro! Debes permitir que las cosas fluyan, como las inhalaciones y exhalaciones. Tiene que haber ambos, la inhalación y la exhalación, la respiración depende del cambio. Todo depende del cambio así.

Estas cosas están en nosotros, en ningún otro lado. Si no dudamos más, ya sea sentados, parados, caminando o recostados, estaremos en paz. *Samadhi* no es solamente estar sentado. alguna

gente está sentada hasta que cae en estupor. Podrían estar muertos, no pueden diferenciar el norte del sur. No lo llesves a tal extremo. Si te sientes soñoliento entonces camina, cambia tu postura. Desarrolla sabiduría. Si estás realmente cansado entonces descansa. En cuanto despiertes continúa con la práctica, no te dejes llevar al estupor. Debes practicar así. Ten entendimiento, sabiduría, circunspección.

Empieza la práctica desde tu propia mente y cuerpo, viéndolos como no permanentes. Todo lo demás es igual. Ten en cuenta esto cuando pienses que la comida es tan deliciosa... debes decirte a ti mismo... “¡No es algo seguro!” Debes aporrearlo primero. Pero generalmente te aporrea cada vez, ¿no es cierto? Si no te gusta nada, sufres por ello. Así es como nos aporrean las cosas. “Si ella gusta de mí, yo gustaré de ella”, nos aporrean de nuevo. ¡Nunca consigues dar un puñetazo! Debes verlo así. Cuando te guste algo sólo dite: “¡Esto no es algo seguro!” Debes ir un poco a contrapelo para ver realmente Dhamma.

Practica en todas las posturas. Sentado, parado, caminando, acostado... puedes experimentar enojo en cualquier postura, ¿cierto? Puedes estar enojado mientras caminas, mientras estás sentado, mientras estás acostado. Puedes sentir deseo en cualquier postura. Así que nuestra práctica debe extenderse a todas las posturas; parados, caminando, sentados y acostados. Debe ser consistente. No hagas un espectáculo, realmente hazlo.

Mientras estés sentado en meditación, puede surgir algún incidente. Antes de que ese se calme, otro viene corriendo. Cuando estas cosas aparecen, sólo dite: “no es seguro, no es seguro”. Aporréalo antes de que tenga una oportunidad de aporrearte a ti.

Ahora bien, este es el punto importante. Si sabes que todas las cosas son no permanentes, todo tu pensar se desenroscará gradualmente. Cuando reflexionas sobre la incertidumbre de todo lo que pasa, verás que todas las cosas van por el mismo camino. Cuando algo surja, todo lo que necesitas decir es: “¡Oh, otro más!”

¿Has visto alguna vez agua que fluye? ... ¿Has visto alguna vez agua quieta? ... Si tu mente está tranquila será igual que agua quieta, fluente. ¿Has visto alguna vez agua quieta, fluente? ¡Vaya! Has visto sólo agua fluente y agua quieta, ¿no es así? Pero nunca has visto agua quieta, fluente. Allí mismo, allí donde tu pensar no te puede llevar, aunque esté tranquilo puedes desarrollar sabiduría. Tu mente será como agua fluyendo, y aún así es quieta. Es casi como si estuviera quieta, y aún así está fluyendo. Así que lo llamo ‘agua quieta, fluente’. La sabiduría puede surgir allí.

HACIA LO INCONDICIONAL

Hoy es el día en que nosotros los budistas nos reunimos para cumplir los preceptos de Uposatha¹ y para escuchar Dhamma, como es nuestra costumbre. El fin de escuchar Dhamma es, en primer lugar, para crear algún entendimiento de las cosas que aún no entendemos, para esclarecerlas, y en segundo lugar, para mejorar nuestra comprensión de las cosas que ya entendemos. Debemos confiar en las charlas de Dhamma para mejorar nuestra comprensión, y escuchar es el factor crucial.

Para la charla de hoy por favor prestad especial atención, primero de todo enderezando vuestra postura para hacerla adecuada para escuchar. No estéis demasiado tensos. Ahora, todo lo que queda es establecer vuestras mentes, afirmando vuestras mentes en *samadhi*. La mente es el ingrediente importante. La mente es aquello que percibe el bien y el mal, lo correcto e incorrecto. Si nos falta *sati* aunque sea por un minuto, estamos locos en ese minuto; si nos falta *sati* por media hora estaremos locos por media hora. Cuánto *sati* falte en nuestra mente, así es cuán locos estamos. Es por eso que es especialmente importante prestar atención cuando escuchamos Dhamma.

Todas las criaturas en este mundo son atormentadas por nada más que el sufrimiento. Sólo hay sufrimiento estorbando a la mente. Estudiar Dhamma es para destruir completamente este sufrimiento. Si el sufrimiento surge es porque no lo conocemos realmente. No importa cuánto intentemos controlarlo por la fuerza de la voluntad, o por prosperidad y posesiones, es imposible. Si no comprendemos completamente al sufrimiento y su causa, no importa cuánto intentemos ‘venderlo’ con nuestras acciones, pensamientos o riquezas mundanales, no hay forma de que podamos hacerlo. Sólo por conocimiento claro y conciencia, por conocer la verdad de él,

¹ *Uposatha*, o días de Observancia, son los días en los cuales los budistas practicantes generalmente van al monasterio a practicar meditación, escuchar una charla de Dhamma y mantener los ocho preceptos de *uposatha* – abstenerse de matar, robar, toda actividad sexual, mentir, tomar intoxicantes, tomar alimento después del mediodía, disfrutar de entretenimientos y engalanarse, y sentarse o dormir en asientos o camas lujosos.

puede desaparecer el sufrimiento. Y esto se aplica no sólo a los sin hogar, los monjes y los novicios, pero también a los que viven en familia: para cualquiera que conoce la verdad de las cosas, el sufrimiento cesa automáticamente.

Ahora bien, los estados del bien y del mal son verdades constantes. Dhamma significa aquello que es constante, que se mantiene a sí mismo. El alboroto mantiene su alboroto, la serenidad mantiene su serenidad. El bien y el mal mantienen sus condiciones respectivas – como agua caliente: mantiene su calor, no cambia para nadie. Lo tome una persona joven o una persona vieja, es caliente. Es caliente para cada nacionalidad. Así que Dhamma es definido como aquello que mantiene su condición. En nuestra práctica debemos conocer el calor y la frescura, lo correcto e incorrecto, el bien y el mal. Conociendo el mal, por ejemplo, no crearemos las causas del mal, y el mal no surgirá.

Los practicantes de Dhamma deben conocer el origen de los diversos *dhammas* . Reprimiendo la causa del calor, el calor no puede surgir. Lo mismo con el mal: surge de una causa. Si practicamos Dhamma hasta que conocemos Dhamma, conoceremos el origen de las cosas, sus causas. Si extinguimos la causa del mal, el mal también es destruido, no tenemos que ir corriendo tras el mal para extinguirlo.

Esta es la práctica de Dhamma. Pero son muchos los que estudian Dhamma, lo aprenden, hasta practican, pero que aún no son uno con Dhamma, y que aún no han extinguido la causa del mal y el alboroto dentro de sus propios corazones. Mientras la causa del calor aún está presente, no podemos prevenir que esté allí el calor. De la misma manera, mientras la causa de la confusión esté dentro de nuestras mentes, no podremos prevenir que la confusión esté allí, porque surge de ese origen. Mientras que el origen no sea extinguido, la confusión surgirá de nuevo.

Cuando creamos buenas acciones, surge el bien en la mente. Surge de su causa. Esto es llamado *kusala*² . Si comprendemos las causas de esta forma, podemos crear aquellas causas y los resultados seguirán naturalmente.

Pero la gente generalmente no crea las causas correctas. Desea tanto el bien, y aún así no trabaja para causarlo. Todo lo que obtiene son resultados malos, embrollando a la mente en sufrimiento. Todo lo que la gente quiere en estos tiempos es dinero. Piensa que si obtiene

² *Kusala*: acciones o estados mentales sanos o benéficos.

suficiente dinero todo estará bien; así que pasa todo su tiempo buscando dinero, no busca el bien. Esto es como desear carne, pero no querer sal para conservarla: sólo dejáis la carne por la casa para que se pudra. Aquellos que desean dinero deberían saber no sólo cómo encontrarlo, pero también cómo cuidarlo. Si deseáis carne, no podéis suponer que la compráis y luego la dejáis tirada por la casa. Sólo se va a pudrir.

Esta forma de pensar está mal. El resultado de pensar mal es alboroto y confusión. El Buddha enseñó Dhamma para que la gente lo pusiera en práctica, para conocerlo y verlo, y para ser uno con él, para hacer que la mente sea Dhamma. Cuando la mente es Dhamma obtendrá felicidad y contento. La inquietud de *samsara* está en este mundo, y el cese del sufrimiento también está en este mundo.

La práctica de Dhamma, por lo tanto, es para conducir a la mente a la trascendencia del sufrimiento. El cuerpo no puede trascender el sufrimiento – habiendo nacido debe experimentar dolor y enfermedad, envejecimiento y muerte. Sólo la mente puede trascender el aferrarse y agarrarse. Todas las enseñanzas del Buddha, que llamamos *pariyatti*³, son un medio hábil para este fin. Por ejemplo, el Buddha enseñó acerca de *upadinnasankhara* y *anupadinnasankhara* - las condiciones acompañadas por la mente y las condiciones no acompañadas. Las condiciones no acompañadas por la mente son definidas generalmente como cosas tales como árboles, montañas, ríos, etc. – cosas inanimadas. Las condiciones acompañadas por la mente son definidas como cosas animadas – animales, seres humanos, etc. La mayoría de los estudiantes de Dhamma dan por sentada esta definición, pero si consideráis este asunto profundamente, cómo la mente humana queda tan atrapada en vistas, sonidos, olores, gustos, sentimientos y estados mentales, podríais ver que realmente no hay nada que no sea acompañado por la mente. Mientras haya deseo en la mente todo se vuelve acompañado por la mente.

Estudiando Dhamma sin practicarlo, no seremos conscientes de sus significados más profundos. Por ejemplo, podremos pensar

³ *Pariyatti*, las enseñanzas tal como fueron establecidas en las escrituras, o pasadas de una persona a la otra de una forma o la otra; el aspecto ‘teórico’ del Budismo. ‘*Pariyatti*’ es referido a menudo en relación a otros dos aspectos del Budismo – *Patipatti*, la práctica, y *Pativedhi*, la realización. De este modo: Estudio – Práctica - Realización.

que los pilares de esta sala, las mesas, los bancos y todas las cosas inanimadas son ‘no acompañadas por la mente’. Sólo miramos un lado de las cosas. Pero intentad trayendo un martillo y rompiendo algunas de estas cosas ¡y veréis si son acompañadas por la mente o no!

Es nuestra propia mente, aferrándose a las mesas, las sillas y todas nuestras posesiones, que atiende a estas cosas. Incluso si se rompe una pequeña taza duele, porque nuestra mente está ‘atendiendo’ a esa taza. Sean árboles, montañas o lo que sea, lo que sea que sintamos que sea nuestro, tienen una mente atendiéndola – si no la suya entonces la de algún otro. Estas son todas ‘condiciones acompañadas por la mente’, no ‘no acompañadas’.

Es lo mismo para nuestro cuerpo. Normalmente diríamos que el cuerpo es acompañado por la mente. La ‘mente’ que atiende al cuerpo no es ninguna otra que *upadana*, aferrarse, agarrándose al cuerpo y aferrándose a él como si fuera ‘yo’ y ‘mío’.

Así como un hombre ciego no puede concebir los colores – no importa dónde mire, no puede ver colores – así, para la mente bloqueada por el deseo y la ilusión, todos los objetos de la conciencia se vuelven acompañados por la mente. Para la mente enviciada con el deseo y obstruida por la ilusión, todo se vuelve acompañado por la mente... las mesas, sillas, animales y todo lo demás. Si entendemos que hay un yo intrínseco, la mente se pega a todo. Todo de la naturaleza se vuelve acompañado por la mente, siempre hay aferrarse y apego.

El Buddha habló acerca de *sankhata dhammas* y *asankhata dhammas* – cosas condicionadas y no condicionadas. Las cosas no condicionadas son innumerables – materiales o inmateriales, grandes o pequeñas – si nuestra mente está bajo la influencia de la ignorancia, va a proliferar acerca estas cosas, dividiéndolas en buenas y malas, cortas y largas, ordinarias y refinadas. ¿Por qué prolifera así la mente? Porque no conoce la realidad determinada⁴, no sabe acerca de las condiciones. Al no saber estas cosas, la mente no ve Dhamma. Al no ver Dhamma, la mente está llena del aferramiento. Mientras la mente sea sujeta por el aferramiento no puede haber escape del mundo condicional. Mientras no haya escape, hay confusión,

⁴ *Sammutti sacca*, un término difícil de traducir. Se refiere a lo dual, o la realidad nominal, la realidad de nombres, determinaciones. Por ejemplo, una taza no es intrínsecamente una taza, es sólo *determinada* a serlo.

nacimiento, vejez, enfermedad y muerte, incluso en el proceso del pensamiento. Esta clase de mente es llamada la *dhamma sankhata* (mente condicionada).

Asankhata dhamma, la incondicional, se refiere a la mente que ha visto Dhamma, la verdad, de los Cinco *Khandhas* como son – Transitorios, Imperfectos y Sin Dueño. Todas las ideas de ‘yo’ y ‘ellos’, ‘mío’ y ‘suyo’, pertenecen a la realidad determinada. Realmente son todas condiciones. Cuando conocemos la verdad de las condiciones sabemos la verdad de lo determinado. Cuando conocemos a las condiciones como ni nosotros ni pertenecientes a nosotros, dejamos las condiciones y lo determinado. Cuando dejamos las condiciones obtenemos Dhamma, entramos en él y nos damos cuenta de Dhamma. Cuando obtenemos Dhamma sabemos claramente. ¿Qué sabemos? Sabemos que sólo hay condiciones y determinaciones, no ser, no yo, no ‘nosotros’ ni ‘ellos’. Esto es conocimiento de la forma en que las cosas son.

Viendo en esta forma la mente trasciende las cosas. El cuerpo puede envejecer, enfermar y morir, pero la mente trasciende este estado. Cuando la mente trasciende las condiciones, conoce lo incondicional. La mente se vuelve lo incondicional, el estado que ya no contiene factores condicionantes. La mente ya no está condicionada por las preocupaciones del mundo, las condiciones ya no contaminan a la mente. El placer y el dolor ya no la afectan. Nada puede afectar o cambiar a la mente, la mente está asegurada, ha escapado de todas las construcciones. Viendo la verdadera naturaleza de las condiciones y de lo determinado, la mente se libera.

La mente libre es llamada lo Incondicional, aquello que está más allá del poder de las influencias constructivas. Si la mente no conoce realmente las condiciones y determinaciones, es afectada por ellas. Encontrándose con lo bueno, lo malo, el placer o el dolor, prolifera acerca de ellos. ¿Por qué prolifera? Porque aún hay una causa. ¿Cuál es la causa? La causa es comprender que el cuerpo es el yo o pertenece al yo; que los sentimientos son el yo o pertenecientes al yo; que la percepción es el yo o perteneciente al yo; que el pensamiento conceptual es el yo o perteneciente al yo; que la conciencia es el yo o perteneciente al yo. La tendencia a concebir las cosas en términos del yo es el origen de felicidad, sufrimiento, nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Esta es la mente mundana, girando y cambiando por las directivas de las condiciones mundanales. Esta es la mente condicionada.

Si recibimos alguna ganga nuestra mente está condicionada por ello. Ese objeto influencia a nuestra mente a un sentimiento de placer, pero cuando desaparece, nuestra mente está condicionada por él al sufrimiento. La mente se vuelve una esclava de las condiciones, una esclava del deseo. No importa lo que el mundo le presente, la mente es movida en consecuencia. Esta mente no tiene refugio, no está aún segura de sí misma, no está libre aún. Aún le falta una base firme. Esta mente aún no conoce la verdad de las condiciones. Así es la mente condicionada.

Todos ustedes, escuchando Dhamma aquí, reflexionad por un instante... incluso un niño puede haceros enojar, ¿no es así? Incluso un niño puede induciros. Podría induciros a llorar, reír – podría induciros a toda clase de cosas. Incluso gente mayor es engañada por estas cosas. Para una persona engañada que no conoce la verdad de las condiciones, ellas siempre están formando a la mente a reacciones incontables, tales como amor, odio, placer y dolor. Moldean así a nuestra mente porque estamos esclavizados por ellas. Somos esclavos de *tanha*, deseo. El deseo da todas las órdenes, y nosotros simplemente obedecemos.

Escucho a la gente quejándose... “Oh, soy tan desdichado. Noche y día tengo que ir al campo, no tengo tiempo para estar en casa. En la mitad del día tengo que trabajar bajo el sol caliente sin sombra. No importa cuán frío esté no puedo quedarme en casa, tengo que ir a trabajar. Estoy tan agobiado.”

Si les pregunto: “¿Por qué no dejas tu hogar y te haces monje?”, dicen: “No puedo irme, tengo responsabilidades.” *Tanha* los tira hacia atrás. A veces, cuando estás arando, quizás estés reventando tanto por orinar que tienes que hacerlo mientras estás arando, ¡como los búfalos! Así es cómo los esclaviza el deseo.

Cuando pregunto. “¿Cómo estás? ¿Tienes tiempo para venir al monasterio?”, dicen: “Oh, estoy muy ocupado.” ¡No sé en qué es que están tan profundamente ocupados! Estas son sólo condiciones, maquinaciones. El Buddha enseñó a ver las apariencias como tales, a ver las condiciones como son. Esto es ver Dhamma, ver las cosas como realmente son. Si realmente veis estas dos cosas entonces debes arrojarlas, dejarlas ir.

No importa qué recibáis, no tiene verdadera sustancia. A lo primero parece bueno, pero finalmente se pondrá malo. Os hará amar y os hará odiar, os hará reír y llorar, os hará ir adonde sea que os arrastre. ¿Por qué sucede esto? Porque la mente no está desarrollada.

Las condiciones se vuelven los factores condicionantes de la mente, haciéndola grande y pequeña, feliz y triste.

En los tiempos de nuestros antepasados, cuando una persona moría, solían invitar a los monjes a ir y recitar el recuerdo de la no permanencia: *Anicca vata sankhara/ Uppadavaya dhammino/ Uppajitva nirujjan'ti/ Tesam vupasamo sukho*⁵ - Todas las condiciones son no permanentes. El cuerpo y la mente son ambos no permanentes. Son no permanentes porque no permanecen fijos e inalterables. Todas las cosas que son nacidas deben cambiar necesariamente, son transitorias – especialmente nuestro cuerpo. ¿Qué hay allí que no cambie dentro de este cuerpo? Cabello, uñas, dientes, piel ... ¿son aún iguales a como solían ser? La condición del cuerpo está cambiando constantemente, así que es no permanente. ¿Es estable el cuerpo? ¿Es estable la mente? Pensad sobre ello. ¿Cuántas veces hay surgimiento y cese incluso en un día? Ambos, cuerpo y mente, están surgiendo y cesando constantemente, las condiciones están en un estado de alboroto constante.

La razón por la cual no podéis ver estas cosas de acuerdo con la verdad es porque seguís creyendo lo falso. Es como ser guiado por un ciego. ¿Cómo podéis viajar seguros? Un hombre ciego sólo te guiará a bosques y matorrales. ¿Cómo podría guiaros a la seguridad cuando no puede ver? De la misma manera, nuestra mente está engañada por las condiciones, creando sufrimiento en busca de felicidad, creando dificultades en busca de paz. Una mente así sólo contribuye a dificultades y sufrimiento. Realmente deseamos quitarnos de encima sufrimiento y dificultad, pero en cambio creamos esas mismas cosas. Todo lo que podemos hacer es quejarnos. Creamos malas causas, y el motivo por el cual lo hacemos es porque no conocemos la verdad de las apariencias y condiciones.

Las condiciones son no permanentes, ambas, las acompañadas por la mente y las no acompañadas. En la práctica, las condiciones no acompañadas por la mente son no existentes. ¿Qué es lo que no es acompañado por la mente? Incluso vuestro propio toilette, que pensaríais que sería no acompañado por la mente... ¡intentadlo dejando que alguien lo aplaste con un mazo! Probablemente tendría que discutir con las 'autoridades'. La mente acompaña a todo, incluso las heces y la orina. Excepto para la persona que ve claramente la

⁵ No permanentes son todas las condiciones,/ Por naturaleza surgiendo y cesando/ Habiendo nacido, deben perecer todas/ La cesación de las condiciones es verdadera felicidad.

forma en que las cosas son, no hay cosas tales como las condiciones no acompañadas por la mente.

Las apariencias están determinadas a existir. ¿Por qué debemos determinarlas ? Porque no existen intrínsecamente. Por ejemplo, suponed que alguien quisiera hacer un marcador. Tomaría un pedazo de madera o una roca y la ubicaría sobre el suelo, y luego lo llamaría un marcador. En realidad no es un marcador. No hay ningún marcador, es por eso que debéis determinarlo a existir. De la misma manera ‘determinamos’ ciudades, gente, ganado - ¡todo! ¿Por qué debemos determinar estas cosas? Porque originariamente no existen.

Los conceptos tales como ‘monje’ y ‘persona laica’ también son ‘determinaciones’. Determinamos estas cosas a existir porque intrínsecamente no están allí .Es como tener una olla vacía – puedes poner todo lo que quieras en ella porque está vacía. Esta es la naturaleza de la realidad determinada. Hombres y mujeres son simplemente conceptos determinados, como lo son todas las cosas a nuestro alrededor.

Si conocemos la verdad de las determinaciones claramente, sabremos que no hay seres, porque ‘seres’ son cosas determinadas. Entendiendo que estas cosas son simplemente determinaciones, podéis estar en paz. Pero si creéis que la persona, el ser, el ‘mío’, el ‘suyo’, etc, son cualidades intrínsecas, entonces debes reír y llorar por ellas. Son la proliferación de los factores condicionantes. Si tomamos a tales cosas como nuestras siempre habrá sufrimiento. Esto es *micchaditthi*, Visión Errónea. Los nombres no son realidades intrínsecas, son verdades provisionales. Sólo luego de haber nacido obtenemos nombres, ¿no es así? ¿O ya teníais vuestros nombres cuando nacisteis? Los nombres vienen después, ¿no es cierto? ¿Por qué debemos determinar estos nombres? Porque intrínsecamente no están allí .

Debemos entender claramente estas determinaciones. Bien, mal, alto, bajo, negro y blanco son todas determinaciones. Estamos perdidos en determinaciones. Es por esto que en las ceremonias funerarias los monjes cantan, *Anicca vata sankhara ...* Las condiciones son no permanentes, surgen y desaparecen. Esa es la verdad. ¿Qué es lo que, habiendo surgido, no cesa? Todo surge y luego cesa. La gente nace y luego muere. Malos humores surgen y luego cesan. Buenos humores surgen y luego cesan. ¿Habéis visto alguna vez a alguien llorando por tres o cuatro años? A lo sumo,

podéis ver llorar a la gente toda la noche, y luego sus lágrimas se secan. Habiendo surgido, cesan...

*Tesam vupasamo sukho*⁶... Si comprendemos a las *sankharas*, las proliferaciones, y de este modo las dominamos, esta es la felicidad más grande. Esto es verdadero mérito, ser aliviado de las proliferaciones, aliviado del 'ser', aliviado de la individualidad, de la carga del yo. Trascendiendo estas cosas uno ve lo Incondicional. Esto significa que no importa lo que suceda, la mente no prolifera sobre ello. No hay nada que pueda sacar a la mente de su equilibrio natural. ¿Qué más podéis desear? Este es el fin, el final.

El Buddha enseñó cómo son las cosas. Nuestro hacer ofrendas y escuchar charlas de Dhamma, etc., es para buscar y darnos cuenta de esto. Si nos damos cuenta de esto, no necesitamos ir y estudiar *vipassana* (meditación de percepción), sucederá por sí mismo. Ambos, *samatha* (calma) y *vipassana* están determinados a ser, igual que otras determinaciones. La mente que sabe, que está más allá de tales cosas, es la culminación de la práctica.

Nuestra práctica, nuestra indagación es para trascender el sufrimiento. Cuando se ha terminado con el aferrarse, se termina con los estados del ser. Cuando se ha terminado con los estados del ser, no hay más nacimiento o muerte. Cuando las cosas van bien, la mente no se regocija, y cuando las cosas van mal, la mente no se lamenta. La mente no es arrastrada por todo el lugar por las tribulaciones del mundo, y así, la práctica está finalizada. Este es el principio básico para el cual el Buddha dio la enseñanza.

El Buddha enseñó Dhamma para el uso en nuestras vidas. Aún cuando morimos está la enseñanza *Tesam vupasamo sukho*... pero no dominamos estas condiciones, sólo las cargamos y lloramos por ellas. Esto es perderse en las condiciones. El Cielo, el Infierno y *nibbana*, todos pueden ser encontrados en este punto.

Practicar Dhamma es para trascender el sufrimiento en la mente. Si conocemos la verdad de las cosas como he explicado aquí, conoceremos automáticamente las Cuatro Verdades Nobles - el Sufrimiento, la Causa del Sufrimiento, la Cesación del Sufrimiento y el Camino que conduce a la Cesación del Sufrimiento.

La gente generalmente es ignorante cuando se trata de determinaciones, piensa que todas existen por sí mismas. Cuando los libros nos cuentan que los árboles, las montañas y los ríos son

⁶ 'La cesación es verdadera felicidad', o 'el calmar las condiciones es verdadera felicidad'.

condiciones no acompañadas por la mente, esto es simplificar las cosas. Esta es sólo la enseñanza superficial, no hay referencia al sufrimiento, como si no hubiera sufrimiento en el mundo. Esta es sólo la cáscara de Dhamma. Si tuviéramos que explicar las cosas en términos de la verdad última, veríamos que es la gente la que va y ata todas estas cosas con sus apegos. ¿Cómo podéis decir que las cosas no tienen poder para formar los hechos, que son no acompañados por la mente, cuando la gente golpearía a sus hijos hasta por una pequeña aguja? Un solo plato o una taza, una tabla de madera... la mente acompaña a todas estas cosas. Sólo observad qué sucede si alguien va y rompe una de ellas y lo descubriréis. Todo es capaz de influenciarnos de esta forma. Conocer completamente estas cosas es nuestra práctica, examinando aquellas cosas que son condicionadas, no condicionadas, acompañadas por la mente y no acompañadas por la mente.

Esto es parte de la ‘enseñanza externa’, como se refirió el Buddha a ellas una vez. Una vez, el Buddha estaba parando en un bosque. Tomando un puñado de hojas, le preguntó a los bhikkhus: “Bhikkhus, ¿cuál número es mayor, el de las hojas que tengo en mi mano o el de las hojas esparcidas sobre el suelo del bosque?”

Los bhikkhus respondieron: “Las hojas en la mano del Bendecido son pocas, las hojas esparcidas por el suelo del bosque son, con mucho, más.”

“De la misma manera, bhikkhus, todo la enseñanza del Buddha es vasta, pero estas no son la esencia de las cosas, no están relacionadas directamente con el camino fuera del sufrimiento. Hay tantos aspectos de la Enseñanza, pero lo que el Tathagata realmente desea que hagáis es trascender el sufrimiento, inquirir en las cosas y abandonar el aferrarse y el apego a forma, sentimiento, percepción, volición y conciencia.”⁷ Dejad de aferraros a estas cosas y trascenderéis el sufrimiento. Estas enseñanzas son como las hojas en la mano del Buddha. No necesitáis tanto, un poco es suficiente. Con respecto al resto de la Enseñanza, no necesitáis preocuparos sobre ello. Es como la vasta tierra, abundante de pastos, suelo, montañas, bosques. No hay escasez de rocas y guijarros, pero todas esas rocas no son tan valiosas como una sola joya. El Dhamma del Buddha es como esto, no necesitáis un montón.

Así que estéis hablando acerca de Dhamma o escuchándolo, deberíais saber Dhamma. No necesitáis preguntaros dónde está

⁷ Los Cinco Khandhas.

Dhamma, está aquí mismo. No importa donde vayáis para estudiar Dhamma, está realmente en la mente. La mente es la que se aferra, la mente es la que especula, la mente es la que trasciende, la que abandona. Todo este estudio externo es en realidad acerca de la mente. No importa si estudiáis el Tipitaka⁸, Abhidhamma⁹ o lo que sea, no olvidéis de dónde vino.

Cuando se trata de la práctica, las únicas cosas que realmente necesitáis para comenzar son honestidad e integridad, no necesitáis molestaros mucho más. Ninguno de vosotros, personas laicas, habéis estudiado el Tipitaka, pero aún así sois capaces de avaricia, ira e ignorancia, ¿no es así? ¿De dónde habéis aprendido acerca de estas cosas? ¿Tuvisteis que leer el Tipitaka o el Abhidhamma para tener avaricia, enojo e ignorancia? Esas cosas ya están en vuestras mentes, no necesitáis estudiar en los libros para tenerlas. Pero las Enseñanzas están para inquirir y abandonar estas cosas.

Dejad que el conocimiento se esparza desde dentro vuestro y estaréis practicando correctamente. Si deseáis ver un tren, sólo id a la estación central, no necesitáis viajar todo el recorrido de la línea Norte, la Línea Sur, la Línea Este y la Línea Oeste para ver todos los trenes. Si deseáis ver trenes, cada uno de ellos, estaríais mejor esperando en la Gran Estación Central, allí es donde terminan todos.

Alguna gente me dice: “Deseo practicar pero no sé cómo. No proyecto estudiar las escrituras, me estoy poniendo viejo ahora, mi memoria no es tan buena...” Sólo mirad aquí mismo, en la ‘Estación Central’. Aquí surge la avaricia, aquí surge la ira, aquí surge la ignorancia. Sólo sentaos aquí y podéis mirar mientras surgen todas estas cosas. Practicad aquí mismo, porque aquí mismo es donde estáis atorados. Aquí mismo es donde surge lo determinado, donde surgen las convenciones, y aquí mismo es donde surgirá Dhamma.

Por eso, la práctica de Dhamma no distingue entre clase o raza, todo lo que pide es que miremos dentro, veamos y comprendamos. A lo primero, entrenamos el cuerpo y las palabras para estar libres de vicios, que es *sila*. Alguna gente piensa que para tener *sila* debes memorizar frases en Pali y cantar todo el día y toda la noche, pero realmente todo lo que debéis hacer es que vuestro cuerpo y vuestras palabras sean intachables, y eso es *sila*. No es tan

⁸ El Canon Budista en Pali.

⁹ El tercero de los ‘Tres Canastos’, el Tipitaka, siendo la sección de la filosofía más alta del Budismo.

difícil de entender, es como cocinar comida... ponéis un poquito de esto y un poquito de aquello, hasta que está justo... ¡y es delicioso! No necesitáis agregar nada más para hacerlo delicioso, ya es delicioso, si sólo agregas los ingredientes correctos. De la misma manera, cuidar de que nuestras acciones y palabras sean apropiadas nos dará *sila*.

La práctica de Dhamma puede ser hecha en cualquier lado. En el pasado viajé por todas partes buscando un maestro porque no sabía cómo practicar. Siempre temía estar practicando mal. Solía estar yendo constantemente de una montaña a otra, de un lugar a otro, hasta que paré y reflexioné sobre ello. Ahora entiendo. En el pasado debo haber sido bastante estúpido, fui por todo el lugar buscando lugares para practicar meditación – no me di cuenta que ya estaba allí, en mi corazón. Toda la meditación que deseáis está aquí mismo dentro vuestro. Hay nacimiento, vejez, enfermedad, muerte aquí mismo dentro vuestro. Es por esto que el Buddha dijo *Paccattam veditabbo viññuhi*: Los sabios deben saber por sí mismos. He dicho las palabras antes pero aún no entendía su significado. Viajé por todas partes buscándolo hasta que estaba listo para caer muerto de agotamiento - sólo entonces, cuando paré, encontré lo que estaba buscando, dentro mío. Así que ahora puedo contaros sobre ello.

En vuestra práctica de *sila*, practicad como he explicado aquí. No dudéis de la práctica. Aunque alguna gente diga que no podéis practicar en casa, que hay demasiados obstáculos... si ese es el caso entonces hasta comer y beber serán obstáculos. ¡Si estas cosas son obstáculos para practicar entonces no comáis! La práctica realmente es fructífera, ¿por qué debería haber algún obstáculo? Si estáis parados sobre una espina, ¿es bueno eso? ¿No es mejor *no* estar parados sobre una espina? La práctica de Dhamma trae beneficio a toda la gente, sin distinción de clase. Cuanto practiquéis, eso es cuanto conoceréis la verdad.

Alguna gente dice que no puede practicar como persona laica, el ambiente está demasiado atestado. Si vivís en un lugar demasiado poblado, entonces mirad dentro de la superpoblación, hacedla abierta y ancha. La mente ha sido engañada por la superpoblación, entrenadla para conocer la verdad de la superpoblación. Cuanto más descuidéis la práctica, cuanto más descuidéis ir al monasterio y escuchar a la enseñanza, tanto más se hundirá la mente en la ciénaga, como una rana entrando en un agujero. Alguien viene con un gancho y la rana está perdida, no tiene chance. Todo lo que puede hacer es estirar su cuello y ofrecérselos. Así que cuidad de que no os estéis

metiendo en una pequeña esquina – alguien puede pasar con un gancho y engancharos. En casa, siendo molestados por vuestros hijos y nietos, ¡estáis peor que la rana! No sabéis cómo separaros de estas cosas. Cuando vengan vejez, enfermedad y muerte, ¿qué haréis? Este es el anzuelo que os atraparé. ¿Hacia dónde iréis?

Este es el estado en que están nuestras mentes. Ocupadas en los hijos, los parientes, las posesiones... y no sabéis cómo dejarlas. Sin moralidad o comprensión para liberar las cosas no hay salida para vosotros. Cuando el sentimiento, la percepción, la volición y la conciencia producen sufrimiento siempre quedáis atrapados en ello. ¿Por qué hay ese sufrimiento? Si no investigáis no lo sabréis. Si surge felicidad simplemente quedáis atrapados en la felicidad, deleitándoos en ella. No os preguntáis: "¿de dónde viene esta felicidad?"

Cambiad vuestra comprensión. Podéis practicar en cualquier lado, porque la mente está con vosotros en todos lados. Si pensáis buenos pensamientos mientras estáis sentados, podéis estar conscientes de ellos; si pensáis malos pensamientos podéis estar conscientes de ellos también. Estas cosas están con vosotros. Mientras estáis acostados, si pensáis buenos pensamientos o malos pensamientos, podéis conocerlos también, porque el lugar para practicar es la mente. Alguna gente piensa que debes ir al monasterio cada día. Eso no es necesario, sólo mirad a vuestra propia mente. Si sabéis donde está la práctica estaréis asegurados.

La enseñanza del Buddha nos dice que nos observemos, que no corramos tras modas y supersticiones. Es por eso que dijo, *Silena sugatim yanti, Silena bhogasampada, Silena nibbutim yanti, Tasma silam visodhaye*¹¹ : *Sila* se refiere a nuestras acciones. Buenas acciones traen buenos resultados, malas acciones traen malos resultados . No esperéis que los dioses hagan cosas por vosotros, o que los ángeles y deidades protectoras os protejan, o que os ayuden los días auspiciosos. Estas cosas no son verdad, no creáis en ellas. Si creéis en ellas sufriréis. Estaréis siempre esperando el día correcto, el mes correcto, el año correcto, los ángeles y las deidades protectoras... de esta forma sólo sufriréis. Mirad dentro de vuestras acciones y

¹¹ ‘La rectitud moral lleva al bienestar, lleva a la salud, lleva al nibbana. Por eso, mantened puros vuestros preceptos’ – una frase Pali dicha al final del tradicional dar los preceptos.

palabras, dentro de vuestro propio *kamma*. Haciendo bien heredáis el bien, haciendo mal heredáis el mal.

Si comprendéis que bien y mal, correcto e incorrecto están dentro vuestro, entonces no tendréis que ir buscando esas cosas en algún otro lugar. Sólo buscad estas cosas donde surgen. Si perdéis algo aquí, debéis buscarlo aquí. Incluso si no lo encontráis aquí al principio, seguid buscando donde se os cayó. Pero generalmente, lo perdemos aquí y luego vamos a buscarlo por allá. ¿Cuándo lo encontraréis? Las acciones buenas y malas están dentro vuestro. Un día estaréis destinados a verlo, seguid buscando allí mismo.

Todos los seres la pasan según su *kamma*. ¿Qué es *kamma*? La gente es demasiado crédula. Si hacéis acciones malas, dicen que *Yama*, el Rey del Infierno, lo anotará todo en un libro. Cuando vais allí saca sus listas y os busca... Todos tenéis miedo de *Yama* en la vida después de la muerte, pero no conocéis al *Yama* dentro de vuestras propias mentes. Si hacéis malas acciones, aún si os escabullís y lo hacéis a solas, este *Yama* lo anotará todo. Entre las personas sentadas aquí, probablemente haya muchas que han hecho secretamente cosas malas, sin dejar que nadie más lo vea. Pero vosotros lo veis, ¿no es así? Este *Yama* lo ve todo. ¿Podéis verlo por vosotros mismos? Todos vosotros, pensad por un momento... *Yama* ha anotado todo, ¿no es cierto? No hay forma de que podáis escapar de ello. Ya sea que lo hagáis solos o en un grupo, en un campo o donde sea...

¿Hay alguien aquí que ha robado algo alguna vez? Probablemente hay algunos pocos de nosotros que son ex-ladrones. Aún si no robáis las cosas de otra gente, quizás aún robáis las vuestras. Yo mismo tengo esa tendencia, es por eso que calculo que algunos de vosotros son iguales. Quizás habéis hecho cosas malas secretamente en el pasado, sin dejar que nadie más lo sepa. Este es el *Yama* que os vigila y anota todo. Dondequiera que vayáis anota todo en su libro de anotaciones. Sabemos nuestra propia intención. Cuando hacéis malas acciones hay maldad, si hacéis buenas acciones, hay bondad. No hay dónde podáis ir a esconderos. Aún si vais a un agujero profundo os encontraríais a vosotros mismos allí. No hay forma de que cometáis malas acciones y os libréis del castigo. De la misma manera, ¿por qué no veríais vuestra propia pureza? Lo veis todo – lo tranquilo, lo agitado, la liberación o la esclavitud – vemos todo esto por nosotros mismos.

En esta religión budista debéis estar conscientes de todas vuestras acciones. No actuamos como los brahmanes, que entran a

vuestra casa y dicen: “Que estés bien y fuerte, que vivas mucho.” El Buddha no habla así. ¿Cómo se va a ir la enfermedad sólo con charla? La forma del Buddha de tratar a los enfermos era diciendo: “Antes de que estuvieras enfermo, ¿qué pasó? ¿Qué provocó tu enfermedad?” Entonces le contáis cómo sucedió. “Oh, es así, ¿no es cierto? Toma esta medicina y pruébala.” Si no es la medicina correcta prueba otra. Si es correcta para la enfermedad, entonces esa es la correcta. Esta forma es científicamente válida. En cuanto a los brahmanes, sólo atan un cordel alrededor de vuestra muñeca y dicen. “Bien, que estés bien, que estés fuerte, cuando deje este lugar levántate y come una suculenta comida y estarás bien.” No importa cuánto le paguéis, vuestra enfermedad no se irá, porque sus métodos no tienen una base científica. Pero esto es lo que la gente quiere creer.

El Buddha no quería que diéramos demasiada importancia a estas cosas, quería que practicáramos con entendimiento. El Buddhismo ha estado por miles de años ahora, y la mayoría de la gente ha continuado practicando como le enseñaron sus maestros, sin importarle si está bien o mal. Eso es estúpido. Ellos simplemente siguen el ejemplo de sus antepasados.

El Buddha no alentó esto. Quería que hiciéramos las cosas con entendimiento. Por ejemplo, una vez, cuando estaba enseñando a los monjes, le preguntó al Venerable *Sariputta*: “*Sariputta*, ¿crees en esta enseñanza?” El Venerable *Sariputta* replicó: “Aún no creo en ella.” El Buddha alabó su respuesta: “Muy bien, *Sariputta*. Una persona sabia no cree demasiado rápido. Mira dentro de las cosas, dentro de sus causas y condiciones, y ve su verdadera naturaleza antes de creer o no creer.”

Pero la mayoría de los maestros hoy en día diría: “¡¡¿Qué?!! ¿No me crees? ¡Sal de aquí!” La mayoría de la gente tiene miedo de sus maestros. Sea lo que sea lo que hagan sus maestros, ellos los siguen ciegamente. El Buddha enseñó a adherir a la verdad. Escuchad la enseñanza y luego consideradla inteligentemente, inquiriendo dentro de ella. Lo mismo con mis charlas de Dhamma – id y consideradlas. ¿Es verdad lo que digo? Realmente mirad dentro de ello, mirad dentro vuestro.

Se dice que vigiléis vuestra mente. Quienquiera que vigile su mente se liberará de los grilletes de *Mara*. Es sólo esta mente la que va y agarra las cosas, conoce cosas, ve cosas, experimente felicidad y sufrimiento... esta misma mente. Cuando conocemos completamente

la verdad de las determinaciones y condiciones, arrojaremos naturalmente al sufrimiento.

Todas las cosas son sólo como son. No causan sufrimiento por sí mismas, como una espina, una espina realmente puntiaguda. ¿Os hace sufrir? No, es sólo una espina, no molesta a nadie. Pero si vais y os paráis sobre ella, entonces sufriréis. ¿Por qué hay sufrimiento? Porque habéis pisado la espina. La espina está sólo metiéndose en lo que le importa, no daña a nadie. Sólo si pisáis la espina sufriréis por ella. Es por nosotros mismos que hay dolor. *Forma, sentimiento, percepción, volición, conciencia...* todas las cosas en este mundo están allí simplemente como son. Somos nosotros los que buscamos pelea con ellas. Y si las golpeamos van a golpearnos de vuelta. Si son dejadas por su cuenta no molestarán a nadie, sólo el borracho fanfarrón les da problemas. Todas las condiciones cesan de acuerdo a su naturaleza. Es por eso que el Buddha dijo, *Tesam vupasamo sukho*: Si dominamos a las condiciones, viendo a las determinaciones y condiciones como realmente son, como ni ‘yo’ ni ‘mío’, ni ‘nosotros’ ni ‘ellos’, cuando vemos que estas creencias son simplemente *sakkayaditthi*, las condiciones son liberadas de la ignorancia del yo.

Si pensáis ‘Yo soy bueno’, ‘Yo soy malo’, ‘Yo soy maravilloso’, ‘Yo soy el mejor’, entonces estáis pensando erróneamente. Si veis todos estos pensamientos como meras determinaciones y condiciones, entonces cuando otros dicen ‘bien’ o ‘mal’, podéis dejarlo así. Mientras aún lo veáis como ‘yo’ y ‘tú’ es como tener tres nidos de avispas – en cuanto decís algo las avispas salen zumbando para picarte. Los tres nidos de avispas son *sakkayaditthi*, *viccikiccha*, y *silabbataparamasa*¹³.

Una vez que miréis dentro de la verdadera naturaleza de las determinaciones y condiciones, el orgullo no puede prevalecer. Los padres de otras personas son igual que nuestro padre, sus madres igual que las nuestras, sus hijos igual a los nuestros. Vemos la felicidad y el sufrimiento de otros seres como los nuestros.

Si lo vemos de esta forma podemos encontrarnos cara a cara con el futuro Buddha, no es tan difícil. Todos están en el mismo bote. Entonces el mundo será tan suave como la piel de un tambor. Si deseáis esperar para encontraros con *Phra Sri Ariya Mettiya*, el futuro Buddha, entonces no practiquéis ... probablemente estaréis por aquí lo suficiente como para verlo. ¡Pero Él no es tan loco como para

¹³ Creencia en el yo, duda y apego a ritos y prácticas.

tomar como discípulos a gente así! La mayoría de la gente sólo duda. Si no dudáis más acerca del yo, entonces no importa que pueda decir la gente sobre vosotros, no estáis preocupados, porque vuestra mente ha abandonado, está en paz. Las condiciones quedan dominadas. Aferrarse a las formas de práctica... ese maestro es malo, ese lugar no es bueno, esto está bien, eso está mal... No. No hay nada de eso. Toda esta forma de pensar está quitada de en medio. Os encontráis cara a cara con el futuro Buddha. Aquellos que sólo levantan sus manos y rezan no llegarán allí.

Así que aquí está la práctica. Si hablara más sólo sería más de lo mismo. Otra charla sería igual a esta. Os he traído hasta aquí, ahora pensad sobre ello. Os he traído al camino, quienquiera que vaya, está allí para vosotros. Aquellos que no van a ir pueden quedarse. El Buddha sólo te acompaña hasta el comienzo del camino. *Akkhataro Tathagata* – el Tathagata sólo muestra el camino. Para mi práctica sólo me enseñó esto. El resto corrió por mi cuenta. Ahora os enseño, os puedo decir sólo esto. Sólo os puedo traer al comienzo del camino, quien desee volver puede volver, quien desee seguir viajando puede seguir viajando. Ahora corre por vuestra cuenta.

Reprinted and donated by
Edición donada por
**The Corporate Body of the Buddha
Educational Foundation**
11th floor, Hang Chow S.Rd.Sec.1, Taipei,Taiwan R.O.C.
Tel: 886-2-3951198, Fax: 886-2-3913415

**This book is for free distribution, not to be sold.
Este libro es para su distribución gratuita, no para ser vendido.**

Impreso en Taiwan

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

*** THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL***

Taking Refuge with a mind of Bodhichitta

**In the Buddha, the Dharma and the Sangha,
I shall always take refuge
Until the attainment of full awakening.**

**Through the merit of practicing generosity
and other perfections,
May I swiftly accomplish Buddhahood,
And benefit of all sentient beings.**

The Prayers of the Bodhisattvas

**With a wish to awaken all beings,
I shall always go for refuge
To the Buddha, Dharma, and Sangha,
Until I attain full enlightenment.**

**Possessing compassion and wisdom,
Today, in the Buddha's presence,
I sincerely generate
the supreme mind of Bodhichitta
For the benefit of all sentient beings.**

**"As long as space endures,
As long as sentient beings dwell,
Until then, may I too remain
To dispel the miseries of all sentient beings."**

With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

*** The Vows of Samantabhadra ***

I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.

*** The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra ***

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【西班牙文：LIVING DHAMMA】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

La distribución de este libro es gratuita, prohibida su venta.

Printed in Taiwan

3,000 copies; March 2017

SP002-14915



