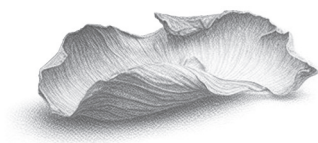


NO TOMES TU VIDA
PERSONALMENTE



Ajahn Sumedho

NO TOMES TU VIDA
PERSONALMENTE



Ajahn Sumedho

NO TOMES TU VIDA PERSONALMENTE

INTRODUCCIÓN

Durante dieciocho años (1989-2006) el Grupo de Publicación Budista (Buddhist Publishing Group) sostuvo encuentros de duración de una semana mayormente en la Universidad de Leicester Beaumont Hall, y a estos se los conocía como “Las Escuelas de Verano de Leicester”. Esta actividad no favoreció solamente a una tradición, y proveyó una plataforma no solo para las tres escuelas principales del budismo, sino también a otras. Ajahn Sumedho asistió a cada Escuela de Verano de Leicester desde la primera hasta la última, dando una charla al día, y a veces dos. Él también entró dentro del espíritu de la actividad misma, diciendo que era ‘su vacación’.

Después de sentarse en meditación grupal, tal vez haciendo una caminata rápida en los jardines, tomando un desayuno ruidoso con el resto de nosotros, Ajahn Sumedho daba su disertación —o lo que llamaba él una “ofrenda para la reflexión”— frente a 50 a 70 personas (dependiendo de cuántos había en la Escuela de Verano cada año). Los últimos seis años de estas charlas son las que componen este libro.

Ajahn Sumedho no trata de enseñar budismo, porque en verdad no puede enseñarse. De modo que estas charlas son acerca de enseñar cómo ver por uno mismo, o hacer la experiencia en uno mismo, lo que es realmente el budismo, o qué es la realidad. Él habla sobre la conciencia, la atención plena, mirando dentro de la realidad de este momento y no quedar atrapados en creencias, puntos de vista y opiniones; y se refiere continuamente a sus propias experiencias. Presenta entonces la verdad del budismo por medio de la historia personal que es dada con humor, ingenuamente y a veces con brutal honestidad. De modo que no pretende nada, y deja claro que el budismo no trata de llegar a ser un modelo para la humanidad o escapar el resultado natural de los hechos del pasado —el *kamma* de uno—sino de ver qué es lo que está realmente tomando lugar ahora, sin importar lo que es. De modo que él puso a un lado toda pretensión sobre su propia vida y sugiere que hagamos lo mismo —así como lo hizo su venerado maestro, Ajahn Chah; así como el Buda hace 2.500

años, y quien sabe cuánta gente más desde entonces— porque eso es lo que él ve como el camino, el sendero, la ruta hacia la liberación del sufrimiento.

Con mucha paciencia, Ajahn Sumedho se empeña para hacernos ver lo que él ve tan obviamente sobre sí mismo una y otra vez; de nuevo nos echa hacia atrás de nuestros propios recursos para despertar a la verdad y sabiduría dentro de nuestra propia esfera de consciencia, en vez de esperar que provenga de alguna fuente de afuera. Entonces, él no trata de persuadir a nadie para adoptar una forma particular del budismo o sugerir que su camino es el mejor; sino meramente que veamos más allá de la cultura, más allá de la naturaleza de nuestra propia personalidad, más allá de cualquier técnica que podamos haber adoptado, y más allá de todas las ideas del budismo mismo, para solo encontrar la realidad de este momento, este mismo momento que no puede ser definido.

Su enseñanza, entonces, es la de no enseñar nada más que instigar a la gente para que vea por sí misma lo que es ya, ‘aquí y ahora’. Y mientras uno lo escucha, se hace claro que mientras él vive con gratitud y alegremente en la tradición Theravada que tomó por más de cuarenta años, reconoce su contexto cultural como un americano, como monje budista y demás, y no se identifica con esas cosas, no se ve a sí mismo como esas cosas, es libre de esas cosas y toma refugio en el Buda-Dhamma-Sangha —así como lo llama— o simplemente la conciencia de cada momento sin apegarse a la idea de ‘yo’ o a ninguna idea totalmente, solo dejando que lo que venga, se vaya nuevamente sin aferrarse, sin bloquear el flujo natural de la vida. “Uno comienza a darse cuenta”, dice él, “que la liberación ocurre mediante el dejar ir, mediante permitir que la vida fluya, mediante la apertura y la atención”.

Nos habla sobre sus propios desafíos en la vida, en el monasterio, la vida de un monje, el sentido de la lealtad y responsabilidad que han influenciado sus acciones —a veces para su propia incomodidad—; no para quejarse, sino simplemente decir cómo se maneja con lo que viene en su camino en cuanto a la realidad del momento, en los términos del Dhamma. De modo que subyaciendo a todo está el énfasis en darse cuenta de que la “liberación es ahora, la libertad es ahora, Nibbāna es

ahora”, y es disponible para todos nosotros —jóvenes o viejos, hombre o mujer, monásticos o legos— no importa quiénes somos o qué se despliega en nuestras vidas. Deja bien claro que somos todos libres para vivir el Dhamma, la verdad del budismo: si elegimos hacer eso, nada puede detenernos.

Diana St Ruth

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
EMPEZANDO DESDE AQUÍ	11
COMENZAR A SENTIR LO NO-NACIDO	19
MÁS ALLÁ DEL EGO	32
EL BUDA CONOCE EL DHAMMA	41
DARLE LA BIENVENIDA A TODO.	53
NO TENGAN MIEDO DE CONFIAR EN SÍ MISMOS.	65
EL DHAMMA NO ES UN IDEAL.	78
LA DISRUPCIÓN, PERTENECE	91
SER HUMANO	107
SENTIR LO SAGRADO	118
ESTE SUJETO PURO NO TIENE NOMBRE.	129
SABER DEL NO SABER	144
VER EL CAMINO	159
CONCIENCIA INTUITIVA.	172
EL SENTIDO DE LO ATEMPORAL	181

QUIETUD INQUEBRANTABLE	193
VER LA NATURALEZA DE LA FORMA	207
NO HAGAN UN PROBLEMA DE USTEDES MISMOS	221
EL RENACIMIENTO SIN FIN	234
RECIBIR EL ELOGIO Y LA CULPA.	248
'ESTO' ES LO INMORTAL	257
ANTES DE QUE SURJA EL 'YO SOY'	268
EL PUNTO INCLUYE TODO.	280
EL FIN DEL SUFRIMIENTO	291
NINGUNA PERSONA EN EL PRESENTE.	303
TRES CADENAS.	318
TENER RAZÓN NO ES LA LIBERACIÓN	329
SER LA CONCIENCIA MISMA	337
LA INFORMACIÓN NUNCA DESCIFRA EL ENIGMA	349
¡PÓNGANLO A PRUEBA!.	359
GLOSARIO.	370
BIOGRAFÍA DE AJAHN SUMEDHO	377

31 DE JULIO 2001

EMPEZANDO DESDE AQUÍ

Calmen sus mentes, miren hacia el interior y tengan conciencia del ‘aquí y ahora’ —el cuerpo, la respiración, el estado de la mente, en qué estado de ánimo están— sin tratar de controlar o juzgar, o hacer cualquier cosa; solo permitan que todo sea como es.

Para mucha gente la actitud hacia la meditación es tratar siempre de cambiar algo, siempre buscando alcanzar un estado particular o recrear algún tipo de experiencia maravillosa del pasado, o esperar alcanzar cierto estado por medio de la práctica. Cuando practicamos la meditación con la idea de tener que hacer algo, incluso la *idea* de la práctica —también la palabra ‘meditación’— traerá esta idea de que “si estoy de mal humor, debería deshacerme de esto”, o “si la mente está dispersa y yo estoy desconcentrado, debería llevarla a un único punto”. En otras palabras, hacemos que la meditación sea un trabajo duro. De modo que entonces, hay mucho fracaso en ello porque tratamos controlar todo a través de estas ideas, pero eso es imposible.

Ayer, Geshe Tashi¹ decía que la idea de irse a una cueva es muy atractiva porque en ella tienen realmente más control. No tienen que hablar con la gente o quedar atrapados en la confusión del impacto mundano de lo sensorial. Mientras se establecen en la soledad, sienten un nivel de tranquilidad dado por la falta de estimulación sensorial; es una forma de privación sensorial. Esa tranquilidad, no obstante, es fácilmente perturbada. No pueden sostenerla cuando el impacto de los sentidos los vapulea nuevamente; y entonces dicen: “¡Déjenme ir a mi cueva!”, ese tipo de mentalidad, y comienzan a odiar a la gente. Los ven como una amenaza: “¡Aquí vienen nuevamente! ¡Van a interrumpir mi *samādhi!* (concentración)”. De ninguna manera esto puede ser el camino a la liberación. El otro extremo es pensar que *no* deberían ir a la cueva y practicar meditación: “¡Solo sean naturales y dejen que todo suceda!”, que es

1. Geshe Tashi Tsering del Centro Budista Jamyang, Londres.

verdad si pueden hacerlo de esta manera. Pero si todavía ni siquiera saben qué es “natural”, es difícil que se confíen a ustedes mismos.

La palabra “meditación” cubre muchas experiencias mentales, pero la meta de la meditación budista es la de ver las cosas como son; es un estado de atención consciente. Y esta es una cosa muy simple. No es complicada o difícil, ni algo que tarde años en lograrse. De hecho, es tan fácil que ni siquiera se dan cuenta. Cuando piensan en términos de que deben practicar meditación, están concibiéndola como algo que tienen que obtener —tienen que vencer sus impurezas, tienen que controlar sus emociones, tienen que desarrollar virtudes a fin de lograr algún tipo de estado ideal de la mente—. Podría ser que tuvieran imágenes de muchos yoguis sentados en lugares remotos en la cima de una montaña y en las cuevas. Incluso una imagen del Buda puede llevar este sentido de distancia y separación si no comprenden cómo usar ese ícono en particular; y todo parece muy remoto y lejano de lo que puedan esperar de una vida como seres humanos.

Entonces, al desarrollar una actitud hacia la práctica formal o la práctica en la vida cotidiana, separamos muy a menudo las dos: la “formal” y la de “vida cotidiana”. Pensamos en la práctica formal como una situación muy controlada, como en un retiro en el que todos vivimos mediante una rutina, una estructura; y cuando nos vamos de ese retiro estructurado, nos remitimos a la “meditación en la vida cotidiana”. Pero eso parece inútil, ¿no es cierto? Si comparamos la vida cotidiana con un retiro de meditación muy controlado, son muy diferentes. Pero no podemos vivir en esa estructura controlada como en una experiencia corriente. Geshe Tashi enfatizó este punto la otra noche, cuando dijo que el desafío real es el desarrollo de la atención, la concientización en el flujo de la vida. Esto no quita la opción de ir a un retiro o disminuir su valor de cualquier manera. Se trata de ver la meditación como un despertar y concientizar a través de la vida cotidiana, de cualquier manera en que vivamos y en cualquier condición. Hay en ello el sentido de permitir que las cosas *estén* en el momento presente, permitiendo cualquier manera en que el cuerpo sea; o los estados mentales de la manera en que son, ahora mismo. Sean solo el observador de cualquier cosa que sea. En este mismo momento, el estado de ánimo es “este”, “lo siento así”. Solo

sean conscientes si están confundidos, indiferentes, felices, tristes, inciertos o cualquier otra cosa. Sean aquello que permite que las cosas sean tal como son.

En los próximos pocos minutos traten de mirar en el interior con esta actitud de observar su estado anímico, la calidad de la mente, la calidad emocional. Lo que encuentren podría ser muy preciso como la ira, o podría ser algo que es muy agudo. Muchas de nuestras emociones son solo nebulosas, cosas deambulantes y sin forma, pero solo pónganse ustedes en la posición del Buda, *buddho*, el que conoce; ese sentido de atención consciente que no juzga, sino simplemente mira y toma nota qué tipo de humor o sensación tienen en este mismo momento. Mientras comienzan a darse cuenta, escuchando o poniendo realmente atención y sosteniendo conscientemente solo este estado de ánimo o estado mental, se darán cuenta de las tensiones del cuerpo, quizá emociones o perplejidad; o quizá sin saber todavía qué se supone que ustedes deberían hacer. Pero si el desconcierto está allí, sean conscientes de él como un objeto de la mente. Pónganse ustedes en la posición del Buda, el *buddho*. Su estado emocional y este “¿qué se supone que debo estar haciendo?” serán entonces vistos como un objeto de la mente.

Relájense en el presente. Si tratan demasiado duramente, se ponen ustedes mismos en un estado de tensión. De modo que no es una cuestión de hacer demasiado esfuerzo, pero tampoco es de no tratar en absoluto; es más bien una cuestión de usar solo la cantidad correcta de atención para escuchar, solo lo suficiente para estar abierto en el momento presente. Si lo fuerzan, si tratan demasiado, no se relajan. Por supuesto, si les digo “¡relájense!” eso podría también significar “flojos”, y entonces se duermen: tómelo con el significado de “dejar ir”, no teniendo que hacer cualquier cosa o lograr algo.

La conciencia o el poner atención no es una situación ganadora; no es algo que debe hacerse a fin de tomar algo o lograr cualquier cosa; este no es un estado mundano que debemos alcanzar. No somos incentivados a *conseguir* nuestro *samādhi* (o concentración, tal como nosotros interpretamos generalmente esta palabra), ni tampoco es el caso de probar cualquier cosa. Esto va generalmente con el miedo de que no seremos capaces de hacerlo. “¿Quizá soy uno de los que *nunca*

se iluminará!”, es otro pensamiento al que, a veces, volvemos todos. “No espero iluminarme en esta vida; es solo porque no tengo lo que se necesita”. Bueno... ¡no crean tampoco en esto!

Hoy en día, hay muchos tipos de programas para la reducción de la tensión, porque la vida moderna, realmente, se mueve demasiado rápido para nosotros. La alta tecnología y todo lo demás nos impulsa hacia la tensión; vidas que pasan en el carril rápido, sea que nos guste o no. Y esto nos afecta. Sentimos que nos impulsan, nos sentimos inquietos; y tendemos a distraernos de manera interminable, que luego crea tensión y estrés. Sin embargo, cuando le hacemos eso al cuerpo, nos crea problemas. De modo que la relajación es algo que se estimula ahora en nuestra sociedad, solo en un nivel popular, mundano.

Estuve escuchando recientemente una grabación de una mujer que enseñaba relajación. Decía que no podía usar ahora la palabra “relajación”, porque la gente trata de relajarse; de modo que ella usa tonos de voz suaves y amables: “...calma...calma...” Este es un método apropiado. Las palabras y las técnicas están allí para ayudarnos. No son como órdenes o cosas con las cuales nos obsesionamos. Cualquier clase de técnica de meditación, o incluso el lenguaje que usamos, no debe tomarse como una orden para relajarse. “¡RELÁJENSE!” ... en lo que hace la reducción del estrés, no ayuda mucho. ¿Qué significa para ustedes “relajación”? Yo no puedo decirles eso, pero es la habilidad de dejar ir las tendencias obsesivas, que sienten que tenemos que hacer algo; es la capacidad de dejar ir y dejar que la vida sea. “Tengo que obtener algo que no tengo; tengo que deshacerme de las cosas que no debería tener!” Estas son influencias subconscientes, tal como Geshe Tashi dijo la noche anterior. Hay influencias subyacentes que son tan profundas que ni siquiera las notamos. Es por eso que la palabra “relajar” puede volverse otra cosa que tenemos que hacer. “¡Él dice que me tengo que relajar! *Debería* ser capaz de relajarme, ¡pero no puedo! ¿Cuál es mi problema?” Esto es cuando entra en juego “solo permitiendo que las cosas sean tal como son”, simplemente permitiendo que la tensión sea. Incluso si están estresados en este momento, déjenlo en la manera que es. Dejen cualquier estado mental en el que estén —incluso sus tendencias compulsivas, sus tendencias

obsesivas— sea lo que son en lugar de verlas como “¡hay algo que está mal en mí! ¡Hay algo de lo que tengo que deshacerme!” Permitan incluso los malos hábitos, los malos pensamientos, tensiones, dolor, tristeza, soledad o lo que sea; que *sea* en este momento; permitan el dejar ir y dejar que la vida sea lo que es.

Parecería que hay problemas en el mundo occidental acerca de la culpa. Esta es en gran parte una tendencia cultural. En Tailandia, donde viví muchos años, parecería que no mucha gente tuviera esta misma sensación obsesiva. Sabían cuándo habían hecho algo que no deberían haber hecho; sentían la misma sensación de vergüenza cuando decían una mentira y otras cosas, pero no se agarraban de este sentimiento de vergüenza al punto de que se transformara en un tipo de obsesión, de la manera en que nos parece. Sentimos culpa porque respiramos el aire o estamos vivos, y eso puede transformarse en tendencias neuróticas. De todos modos, esta es solo mi reflexión particular sobre el tema. El Dalai Lama decía que los tibetanos, básicamente, se quieren a sí mismos; tienen un sentido de respeto de sí mismos. En realidad, pueden ver esto. Una de las cosas que muchos occidentales encuentran atractivas de los países asiáticos, es el hecho de que la gente allí, parece de alguna manera feliz; aceptan más la vida y no parecen ver las cosas de una manera complicada. Yo ciertamente disfruté viviendo en Tailandia. La vida allí fue fácil para mí, aunque en otros temas era más difícil, porque tenía que aprender una nueva cultura y un nuevo lenguaje. Sin embargo, en un nivel emocional, lo encontraba fácil. Y Ajahn Chah tenía una incuestionable aceptación de las cosas tal como son, y de mí tal como era. Nunca me sentí de esa manera en los Estados Unidos. Nunca me sentía aceptado o aceptable tal como era; siempre sentía que debía ser mejor. Si estaba en una buena posición, pensaría: “Bueno, puedo estar en un lugar mejor que este”. En consecuencia, la tendencia hacia la culpa y la negatividad significa que uno nunca se siente suficientemente bien, aunque trate duramente.

En América, se educa con este sentido de vivir estando a la altura de roles ejemplares e ideales. Están siempre mirando hacia arriba y comparando las realidades de lo que son con algún ideal acerca de cómo debería ser. De modo que siempre uno sale sintiéndose inferior.

¿Cómo podría ser de otra manera? No hay salida de esto. No somos ideales. Esto no es un ideal. Esta es una realidad de carne y sangre, nervios y sentidos; todo es sensibilidad. Esto no es una estatua griega esculpida en mármol y perfecta en su forma. La estatua griega no tiene que manejarse con las terminales nerviosas, dolores de dientes, la vejez o cualquier cosa parecida. Es un ideal, un ícono como la imagen del Buda: es perfecta.

En el caso de la escuela Theravada, el *arahant* (el completamente iluminado) es el ideal. La tendencia ahí es la de llevar la palabra *arahant* y colocarla en un pedestal de idealismo, de modo que permanece remota y demasiado elevada para nosotros. No podemos relacionarnos con ella; apenas la veneramos aquí desde lo bajo, y tal vez nos sentimos mejor por hacerlo. Mirar hacia arriba y adorar un ideal puede ser inspirador —puede hacernos sentir bien— pero entonces cuando volvemos nuevamente a nosotros, en el camino en que estamos, ¿qué pasa en nuestras vidas con nuestras familias, hijos, maridos, esposas, vecinos y gobiernos?

En la vida comunitaria, como en Amaravati, estamos viviendo con gente básicamente buena y es una vida muy linda, una vida bien sostenida. Sin embargo, el sufrimiento de los conflictos de personalidad es interminable. Esta persona no se lleva bien con esta otra, y aquella no se lleva bien con otro más. Pero no puedo imaginar que en algún momento será posible resolver estos problemas con todos los que están desarrollando la misma personalidad. Dejando que las cosas sean lo que son, es la actitud que yo encuentro más útil —permitiendo a mis propios estados mentales, la manera en que soy a nivel personal, mis hábitos emocionales, mi personalidad en cualquiera de estos aspectos, buena o mala—. Esto también me permite aceptar a los demás tal como son. Se trata de comenzar desde aquí. Si no puedo hacerlo aquí, no seré capaz de hacerlo con los demás. A veces, la manera en que criticamos a los demás, es realmente un reflejo de cómo nos vemos a nosotros mismos.

Ajahn Chah decía que la meditación es una vacación para el corazón. Tendemos a ver la meditación como algo que tenemos que *lograr* —otra cosa que *tenemos* que alcanzar, hacer y conseguir— pero Ajahn Chah lo ponía en el contexto de una vacación. Entonces

traten esto, traten de ver la meditación de esta manera. Esta es nueva vacación aquí, ¿no es cierto? La escuela de verano es una vacación, pero pongan esta palabra “vacación” también en el contexto de la meditación. No tienen que lograr nada, ninguna gran introspección, alcanzar estadios elevados, purificarse a uno mismo, deshacerse de los pensamientos malignos, o absolutamente nada. No estamos tratando de juzgar los pensamientos por su calidad, por ejemplo; estamos simplemente notando que son “como esto”. Si emerge un pensamiento maligno —“¡Ve y mata a Ajahn Sumedho!”— entonces solamente no lo hagan. Absténganse de actuar. Es solo otro pensamiento, ¿no es así? Es lo que es, y se irá.

Noten que nos gustan los desafíos. A alguna gente le gusta ir a los extremos, especialmente la gente joven. Los monjes jóvenes a menudo quieren ir a una cueva, hacer ayuno, matarse de hambre, probándose a sí mismos en tareas difíciles que la mayoría de la gente no puede hacer, porque es parte de la juventud. Se fuerzan ellos mismos para hacerlo. Pero nosotros no podemos hacer ese tipo de cosas en todas nuestras vidas; no podemos estar siempre pensando que la meditación es de alguna manera un desafío de esfuerzo para nosotros. El verdadero desafío, en realidad, es el de ser capaces de integrar la conciencia en las cosas más ordinarias, en las realidades mundanas de la vida diaria, hacia los aspectos menos impactantes de lo que hacemos cada día. Esto es ser consciente de manera continua. Ser consciente de situaciones especiales es una cosa, pero tener una conciencia conectada —el continuo de la conciencia— no es tan fácil; hace falta tener paciencia. Cuando captan la idea de la conciencia continua, quieren llevarla a cabo; pero la realidad es que se distraen y fácilmente caen dentro de los viejos hábitos... de modo que se requiere paciencia.

Una sugerencia de cómo mantener la conciencia, es tener un sentido de humildad y simplicidad. Estas cosas ayudan. Hay un monje en Amaravati que intenta esforzarse duramente, entonces fracasa; y luego se deprime, se frustra con el pensamiento de que necesita más soledad, más aislamiento y un entorno diferente. Piensa que hay demasiadas distracciones en Amaravati, demasiada gente. Una manera con la que he manejado esto es ser agradecido

por los momentos en que soy consciente. Si me atrapa la vida del monasterio, empujado de una y otra manera, no soy muy consciente y luego, de repente: ¡Me acuerdo! Y aprecio eso; lo valoro en vez de pensar: “Oh, estoy tratando de ser consciente pero no puedo hacerlo”; y castigarme a mí mismo porque yo hice un voto en la mañana para ser consciente todo el día, pero fallé. Y entro en estos estados de: “Oh, otra vez lo mismo; no debería haber hecho esto”; me quejo a mí mismo, me critico y siento un fracaso. Pero incluso si hay un solo momento en todo el día en el que soy consciente, puedo sentir este “¡gracias!” Para mí, es más útil que castigarse a uno mismo, porque eso no ayuda de ninguna manera. La meditación no es un tema para el éxito, o para ser capaz de lograr metas y probarse a uno mismo. Recuerden esto.

Nuestros hábitos emocionales se construyen a menudo alrededor del éxito y el fracaso —eufóricos por el éxito y deprimidos por el fracaso—. No obstante, la manera de trascender esto es mediante la conciencia justo en el momento presente, este simple acto de atención, esta escucha, apertura y receptividad. Entonces hay una sensación de alivio: ¡qué alivio!

31 DE JULIO 2001
(SESIÓN VESPERTINA)

COMENZAR A SENTIR LO NO-NACIDO

Cuando contemplan las Cuatro Nobles Verdades² y las usan como su paradigma para la práctica, se hace claro que las tercera y cuarta verdades son definitivamente la materialización de lo no-nacido o lo no-condicionado (Nibbāna). En estos días, mucho de la meditación que se enseña dentro del budismo Theravada es la meditación *vipassanā* (introspección), y en esto se les da un énfasis tremendo a las “Tres Características de la Existencia”: transitoriedad, insatisfacción y ‘no-yo’ (*anicca, dukkha, anattā*). Estas tres características son comunes en todos los fenómenos y son para la reflexión. No se trata de adoptar estas tres palabras y proyectarlas en la experiencia. Algunas personas tratan de hacer esto. Se aferran a estos conceptos particulares e interpretan sus experiencias a través de la creencia en ellos, en lugar de tomar los conceptos y reflexionar en la experiencia. Solo quiero enfatizar que el camino es a través de la atención plena, la atención intuitiva y abierta, en vez de tomar conceptos, ideas, doctrinas o posiciones.

Veo mucha gente que practica la meditación de introspección quedando atascada, notando continuamente la transitoriedad o inconstancia de los fenómenos. No obstante, la realidad del cese tiende a no realizarse de una manera práctica. Por eso, parecería que muchos de los centros de meditación introspectiva en occidente recurren a otras maneras de ayudar a la gente a alcanzar la realización del cese y de lo no-nacido, y hay gran interés en el

2. Las Cuatro Nobles Verdades: la verdad del sufrimiento (*dukkha*); que todo sufrimiento es el resultado del anhelo o el deseo (*taṇhā*); que el fin del anhelo o el deseo es el fin del sufrimiento (*nirodha*); que el sendero (*magga*), que es el recurso para el fin del sufrimiento, tiene ocho factores: visión correcta, pensamiento correcto, habla correcta, acción correcta, modo de vida correcto, esfuerzo correcto, atención plena correcta, concentración correcta.

Dzogchen tibetano, Advaita Vedanta, y las enseñanzas de Poonjaji³. La meta total de estas enseñanzas es hacer real lo no-nacido, lo inmortal, y podríamos decir “la realidad última”.

Ahora, bien, podría parecer abstracto usar palabras para referirse a algo que no existe. Entonces, para nosotros, lo no-nacido puede ser solo otra abstracción de la mente y nos preguntamos qué es o dónde está; si es verdadero en realidad, y si hay realmente algo como lo inmortal. Y cuanto más tratamos de analizar o pensar sobre eso de esta manera, más nos limitamos a la mente conceptual y las condiciones de la mente que creamos. En nuestra ordenación como monjes en la tradición Theravada tenemos que decir que estamos tomando el monacato para hacer real Nibbāna. Pero, ¿qué significa eso? ¿Qué significa realizar la ausencia del deseo, la cesación, el vacío, o el ‘no-yo’ (*virāga, nirodha, suññatā, anattā*)? Estas son todas abstracciones; son palabras que apuntan hacia algo que no pueden definir. La realización, entonces, tiene que venir por medio de la intuición. Esto es lo que enfatizo y estimulo ahora, en la manera que enseño. Veo que a menudo la gente no tiene suficiente confianza o fe en su propia experiencia del vacío y el ‘no-yo’. Es muy fácil caer de nuevo en la modalidad de perplejidad o cuestionamiento: “¿Qué es?” Y así tratar de objetivarlos de alguna manera, queriendo localizar o sujetar, o transformarlos en algún tipo de objeto mental que pueda ser verificable y probado, tal vez científicamente.

Cuando usamos palabras tales como “existiendo” o “no existiendo”, transmiten este darse cuenta de que algo está por surgir, existiendo, para luego desaparecer y no existir más. Algunos años atrás, cuando apareció la moda de “Dios-ha-muerto”, yo me había convertido recientemente en monje (*bhikkhu*), en Tailandia. Recuerdo una revista tailandesa, que colocó un titular sorprendente: “¡Dios ha muerto!” Es más bien algo fuerte para anunciar, y por cierto creó en ese momento todo tipo de reacciones emocionales. Alguna gente no se interesó, pero otros sintieron que era un ataque real a la

3. H.W.L. Poonjaji falleció en 1997 y era un discípulo cercano de Ramana Maharshi. No formaba parte de ninguna tradición formal pero llegó a ser altamente respetado por las tradiciones del Advaita Vedanta y Bhakti. Estas enseñanzas, mayormente dadas en Lucknow, India, fueron muy populares entre los practicantes de *vipassanā* británicos y americanos.

creencia básica de la cual dependían. Si Dios es algo creado, algo que surge y cesa, entonces por supuesto, eso significa que Dios muere. La palabra “Dios” —una de esas palabras que se dan por hechas— puede no obstante colocarse en la categoría de lo no-nacido, lo no-creado. Incluso en la teología cristiana —el misticismo cristiano— la realización de Dios es a través del no-apego, mediante el dejar ir en vez de encontrar a alguien llamado “Dios” que va y viene en nuestra propia vida.

En el cristianismo, generalmente, le han otorgado a Dios cualidades antropomórficas, de modo que esto lo hace personal, como una figura paterna, un patriarca: Dios el Padre. Y en un nivel, esto crea el sentido de una relación personal. Todos podemos relacionarnos con la idea de un padre, porque es un condicionamiento cultural que hemos tenido. De modo que asumimos que Dios es una clase de padre celestial, una figura poderosa. Pero la realidad de este momento lo guarda como un tipo de abstracción de la mente. “¿Dónde está? ¿Dónde está Él?”, pregunta el movimiento femenino. “¿Por qué Dios tendría que ser un Él? ¿Por qué Dios no podría ser Ella?” Y es un punto válido. Pero ¿por qué tenemos que definir en absoluto a Dios con un género? En el budismo no existe este problema porque “Dios”, por así decirlo, no fue nunca antropomórfico; no se le otorga ninguna clase de cualidad humana, o ninguna cualidad de cualquier otra cosa —excepto del despertar a la realidad de este momento—.

Cuando enfatizamos las características de los fenómenos condicionados, entonces, ¿qué pasa? La mente va de una cosa a la otra, tal como un pensamiento. Cuando nos perdemos en el pensamiento, un pensamiento conecta con otro, y los pensamientos proliferan. Y si uso un pensamiento con algún tipo de lógica, veo en este momento y en este cuarto, por ejemplo, que este es Roberto y ella es Catalina, y aquella es Rocana; voy desde uno al otro. Pero el espacio entre Catalina y Rocana es algo presente. Pero eso puede pasar completamente inadvertido, porque el interés está en las condiciones que tienen cualidades y que pueden causar algún tipo de reacción emocional en la conciencia.

Los seres que no se han despertado a lo no-nacido sino que simplemente miran a la vida por medio de las experiencias

condicionadas que tienen, perciben la vida de manera dualista, siempre en términos de correcto o equivocado, bien y mal, varón y mujer, negro y blanco. Estas cualidades se convierten en factores decisivos en sus vidas. Podría haber la lógica de “hagan el bien y absténganse de hacer el mal”, pero en términos de la comprensión de la manera en que las cosas son, están atrapados en el reino de la muerte, en las cosas que existen, que surge y cesan, vienen y van. Sus vidas están a menudo cargadas con el sufrimiento porque no pueden conservar nada como una posesión permanente. Cuando ponen su fe en otra persona, por ejemplo, y quieren que esa persona esté allí todo el tiempo, hay siempre una sensación de pérdida cuando él o ella se van, incluso cuando es solo por un momento, y vuelven nuevamente. Inevitablemente, también, está el momento de la muerte y un sentido de pérdida cuando aquello de lo que se dependía, se muere. Entonces, ¿Qué hace uno si el refugio es otra persona? ¿O en una institución? ¿O en una manera de pensar? ¿O en la vida de familia? ¿O un punto de vista político? ¿O en cualquier cosa que está sujeta al cambio, al nacimiento y la muerte?

Los seres humanos no iluminados (los que llamamos en pali, *puthujjanas*) están para siempre sufriendo porque sus vidas están amenazadas por las cosas que influyen la conciencia. No pueden aferrarse a ninguna cosa; no pueden sostener ninguna cosa. Pueden ser capaces de sostener una ilusión, por supuesto, es por eso que sus demandas a la vida son algunas veces solo por la estabilidad, solo por algo de lo que no pueden contar: “No actúes de manera extraña, no hagas nada excéntrico, no te hagas el gracioso. Guarda la ilusión de que todo está bien y que todo estará bien. Y entonces en el más allá, cuando morimos, vamos a ir todos al cielo ¡y tendremos un curso de verano en el colegio de Leicester allá en el cielo, todo el tiempo!”; aunque pienso que incluso eso sería aburrido después de unas pocas semanas.

El Buda apuntaba al sufrimiento como la primera Noble Verdad: “Hay *dukkha* (lo insatisfactorio)”. Cuando van a los encuentros entre religiones, y se encuentran con gente de religiones teístas, descubren que muchos de ellos consideran que la primera Noble Verdad es más bien depresiva. Tienden a verla como una clase de posicionamiento

que tomamos en la vida, y piensan que nosotros creemos que todo es insatisfactorio (*dukkha*). Si tomamos este punto de vista (lo que sería una interpretación equivocada de la primera Noble Verdad) entonces, por supuesto, nos sentiremos obligados a interpretar todo de esta manera. Y yo me he encontrado con gente que sentía que contemplar las flores es peligroso porque “después de todo, ¡se marchitarán y morirán! Se apegan a ellas y al final se secan”. Esta es una clase de aproximación perpetua a la vida como aguafiestas, que lleva a la depresión. Y si ustedes guardan esa clase de actitud, solo van a sentir que no hay un propósito o un sentido en sus vidas. Pero reconozcan que lo que el Buda estaba realmente haciendo, era tomar esta condición muy ordinaria que todos experimentamos, y poniéndola dentro del contexto de una noble verdad, en vez de considerarla como un hecho horrible, una clase de declaración miserable acerca de la vida o alguna visión pesimista.

Noten la palabra “noble”, en la noble verdad. Esta es una verdad que hay que hacer real. No se nos dice que tomemos o creamos esta verdad; no es una creencia; no es un dogma; no es una verdad metafísica; no es la realidad última. Es una experiencia humana muy común de la pérdida, identificándose con aquello que es insatisfactorio, con el cambio, con los autoengaños que creamos, y las expectativas y suposiciones que hacemos acerca de nuestras vidas.

En el budismo, hay lo que se llama “los mensajeros celestiales” (*devadūtas*), que son la vejez, la enfermedad y la muerte. En vez de ver estas cosas como espectros depresivos que vienen hacia nosotros y nos asustan, podemos verlos como mensajeros. ¿Qué es lo que significa en relación a nuestra propia experiencia de la vida? ¿Qué *devadūtas* hemos encontrado? Todos los hemos encontrado, ¿no es cierto? Todos hemos experimentado la pérdida —vemos a nuestros propios padres envejeciendo, enfermándose y muriendo; tal vez nos vemos a nosotros mismos envejeciendo y ahora nos enfermamos con dolor— esto es común para todos los seres humanos, y no hay nada equivocado en ello; no es nada malo. El tema es ver que el reino de lo condicionado es algo para contemplar y comprender en vez de hacer suposiciones acerca de eso, o tratar de controlar y

torcerlo hacia nuestro deseo y voluntad. Cuanto más tratamos de controlar el reino de lo condicionado, más decepcionante va a ser, hasta que al final sentimos el desespero, el miedo, la depresión y todos los estados mentales negativos que pueden dominar nuestra experiencia consciente.

Sea lo que fuese que amamos y estimamos, es inevitablemente susceptible a la muerte. Y cuando algo que amamos muere, sentimos el dolor y la pena. Al darse cuenta de esto — aceptar la primera Noble Verdad (la verdad del sufrimiento)— deseamos aprender de esto en vez de solo sentir miedo u oponernos. Si tratamos de desprendernos del sufrimiento, negarlo, rechazarlo, nunca podremos realmente comprenderlo; nuestras reacciones serán siempre de algún tipo de resistencia frente a una posibilidad de comprensión. Comprender significa que hay una inclinación hacia el sufrimiento. Esto no es ninguna forma de masoquismo, sino un sentido positivo de confianza, una disposición a ver nuestro propio sentido de desesperanza, inadecuación, miedo, pérdida o dolor, de una manera que no es solo pensar sobre esto, sino darse cuenta de que es “como esto”. Entonces, mientras examinamos estos estados mentales —al comprenderlos, aceptándolos, y acogiéndonos— comenzamos a ver que también cesan. Comenzamos a darnos cuenta de que no podemos sostenerlo. Incluso aunque sintamos que nunca podremos sobreponernos de la pérdida de alguien amado, en realidad, podemos. Notamos que hay momentos en que pensamos acerca de esa persona y sentimos pena, y hay momentos en que no pensamos en ellos. Sin embargo, podrían darse cuenta de que en esos momentos no pensamos sobre ellos, porque suponen que tenemos este estado de dolor como un estado mental continuo. Si son capaces de confiar en la propia conciencia del dolor, entonces, vamos a reconocer que cambia. Entonces, al aceptar la pena, no nos apegamos a ella: no estamos más diciendo que es mía o haciendo juicios de valor sobre ella. En su lugar, estamos queriendo sentir y comprender la pena, queriendo estar con ella, aceptando que sea lo que es; y lo que sucede entonces, cesa. Mientras observamos el cese de la pena o dolor, podemos anotar mentalmente que la ausencia de la pena “es así”.

En la tercera Noble Verdad, entonces, hay cesación o la ausencia de una condición que existía pero que no está más presente. Ahora, ¿cómo alcanzamos esto?... siendo que es una realidad. Lo alcanzamos por medio de la conciencia intuitiva. Si piensan mucho sobre esto, no pueden estar en realidad con ello; se pierden en su propia lógica, razonando, con asociaciones, y un sentido de sí mismos. Pero si están dispuestos a aceptar algo por lo que es — permítanle que sea de la manera que es— mírenlo a través de la sabiduría y la comprensión, en lugar de una distorsión personal de ello. Mientras sientan el dolor en términos de “tengo pena y la pena es mía, ¿cómo puedo deshacerme de este dolor? ¿Qué puedo hacer con esto? La vida no va a ser nunca como era”, uno va proliferando. Uno de estos pensamientos conectará y serán atrapados en perpetuar sentimientos o penas y proyectarlas dentro de toda la experiencia de vida. Verán las cosas a su alrededor como detrás de un velo, a través de esta distorsión a la que se apegan.

En la segunda Noble Verdad, la introspección es la de dejar ir la causa del sufrimiento, que es el apego a lo condicionado, lo que ha surgido o nacido. Este apego es el resultado de no comprender. Es como un hábito que tenemos y ni siquiera sabemos que lo estamos haciendo. No estamos ciertamente pensando de manera intencional: “¡Voy a apegarme a este dolor, no obstante cualquier cosa!” A menudo tratamos de quitarnos de encima la pena y el dolor, de empujarla a un costado o haciendo cualquier cosa para distraernos de nosotros mismos. Este deseo verdadero de sacarse de encima, no obstante, es un apego que surge de la ignorancia. Significa que no queremos aprender de los mensajeros celestiales; estamos apenas tratando de denegar o resistir esto. Entonces, dejar ir el sufrimiento no es un rechazo que surge del miedo, de la negación o de la ignorancia, sino que es mediante la comprensión. Soltar, no es lanzar o empujar el sufrimiento hacia afuera, sino dejándolo ser. Dejen que esta sensación, esta emoción, sea en el presente, sea como es, y esto trae una cierta confianza en su habilidad para soportar el sufrimiento, lo indeseable, el dolor, la mala suerte, el fracaso y todas las decepciones de la vida.

Ahora, cuando exploramos nuestra experiencia consciente, cuando miramos en ella cercanamente, notamos el espacio, como

el espacio entre Rocana y Catalina, por ejemplo. Esto no parece como algo muy importante, y podrían decir: “Bueno, ¿Qué hay ahí para mirar? Es solo espacio”. Pero estamos notando la realidad. Cuando miro entre estas dos personas puedo ver el espacio entre ellas con mis ojos. No es que lo estoy inventando. Y si comienzo a observar el espacio a un nivel visual, el resultado es una sensación de espaciosidad (pues el espacio no tiene ninguna cualidad en él, excepto la espaciosidad). Dentro del espacio puede haber azul y rojo, hombre y mujer, y sillas y mesas, y estas tienen ciertas cualidades y propiedades en ello. Pero todo lo que se puede decir acerca del espacio mismo, en relación con la experiencia, es que es espacioso. Esta es una manera de entrenarse a ustedes mismos notando la manera en que es, una manera de soltar solo la tendencia habitual de ir de una cosa a la otra, o admirar cualidades particulares o consternarse por lo desagradable de las condiciones.

En consecuencia, en este momento no estamos interesados en analizar, comparar, o hacer algo a partir de las condiciones. Le estamos permitiendo que sean lo que son. Nos abrimos al espacio y vemos que nos contiene a todos nosotros. El espacio no está solo aquí o allí, está en todas partes, penetra todo. Entonces haciendo esto podríamos comenzar a alcanzar un poco más de conciencia, un poco más de introspección hacia lo no-nacido que está ‘aquí y ahora’, pero que no nos damos cuenta. El espacio es algo obvio, por supuesto; podemos contemplarlo visualmente. Y mediante solo tomar “espacio” como una palabra que apunta a la realidad que existe aquí, en vez de algo para agarrar, significa que no estamos tomando un interés particular en las condiciones. No tengo que pedirles a todos que se vayan y que saquen el mobiliario, o sientan que la habitación se pone en el camino, o desear que el edificio sea demolido —no se trata de destruir o aniquilar nada— es más bien que la conciencia comienza a expandirse y ofrece este sentido de infinitud al cual no podríamos todavía ser conscientes de ello.

Antes de que nunca hubiera meditado, me acuerdo que leí una declaración que decía: “¡La eternidad es ahora!”; y pensaba: “¿Pero dónde está el ahora? Todo en mi mente que estaba asociado con el ahora, era de tiempo limitado, como mi personalidad, por ejemplo.

El sentido de mí mismo como una persona es una condición, y el cuerpo también es una condición limitada en el tiempo. Es como este edificio. Puedo llegar a saber cuándo se hizo este edificio, seguir su historia, tratar de comprender todo este lugar en términos de cuándo las cosas fueron erigidas, cuándo los jardines botánicos aparecieron al comienzo, cómo se desarrollaron y así seguidamente. Puedo tener un interés sobre estas cosas, pero eso es tomar un interés de condiciones de tiempo limitado. La flora y la fauna en esos jardines son ciertamente interesantes y fascinantes en sí mismos, pero si permanezco en ese nivel, algo en mí quedará atado a estas condiciones y no veré a través de ellas más allá.

Explorando los fenómenos condicionados en cuanto a la transitoriedad, lo insatisfactorio y el ‘no-yo’ (*anicca, dukkha, anattā*), y al hacer esto de la manera correcta en vez de solo creer en ideas sobre ellos y proyectándolas dentro de la experiencia, comienzo a notar la suposición que hago de las personas, son las percepciones que tengo de ellas en mi mente. En un retiro de meditación en Amaravati, muchos años atrás, les pregunté a todos: “¿Dónde está su madre en este mismo momento?”, y la gente respondía con comentarios como: “Oh, está ahora en Norfolk?”, o donde fuera. Pero yo estaba tratando de que interrogaran la percepción “mi madre”, y al reconocer esto en realidad, la percepción de “madre” está siempre en la mente. Tienen una memoria, tienen una percepción, podrían incluso tener una imagen de su madre en sus mentes, pero estas cosas son ‘aquí y ahora’; las han creado; son memorias que vienen y van de acuerdo con condiciones. Pero ¿esa percepción es verdaderamente su madre, o es solo lo que es —una percepción, una memoria, un pensamiento, una imagen—? Y cuando sueltan esa percepción, ¿dónde está su madre? Para mí, ahora mismo, no tengo respuesta a esto. La percepción de mi madre es que está muerta y el sacerdote dijo que ella está en el paraíso. Pero yo no lo sé. No obstante, sí conozco que no lo sé, y sé que no *necesito* saber. No necesito más sostener una imagen sobre mi madre estando en el paraíso con el Señor, como una manera de hacerme sentir bien en este momento presente. No es que no me importe, pero acepto admitir las limitaciones en las que estoy sumido como un ser humano, como esta experiencia consciente de ser una entidad humana.

Entonces, en la práctica de meditación, comenzamos a despertarnos a la manera en que estamos dentro de las limitaciones de este estado humano. Podemos suponer que tenemos un vínculo en común de humanidad, una base en común de muchas maneras, pero cada uno de nosotros es una única entidad individual. Hábitos de patrones diferentes, diferentes identidades culturales, maneras de pensar diferentes, diferentes condiciones emocionales están siendo experimentadas ahora por cada uno, y está más allá de la habilidad de cada uno de nosotros saber todo lo que está pasando a cada uno en esta pieza, en este momento. Pero puedo saber los estados mentales y las condiciones emocionales que estoy testimoniando en este tiempo. Y como permito que el estado mental sea consciente, en vez de simplemente reaccionar a ello tratando de controlar o ignorarlo, comienzo a darme cuenta de que no puedo sostener ese estado. Comienzo a ver que cambia rápidamente, y si yo no los alimento con el pensamiento o el juicio, cesa. Entonces, si paro de pensar y solo observo, solo noto, solo confío en mi habilidad de estar completamente atento, despierto y consciente, entonces es “de esta manera”.

Ahora, me referí muchas veces a mi uso del “sonido del silencio”, una práctica que he explorado durante muchos años. Me di cuenta de que es una manera muy útil para reflexionar en las experiencias. Cuando dejo ir todo y estoy solo en un estado de pura presencia, puro ser, pura conciencia; reconozco este tipo de sonido vibratorio en el trasfondo, ¿o es una vibración? En cuanto a la percepción, parecería un sonido. Es así como hago la experiencia de eso en cuanto a etiquetarlo o explicarlo. Y sin embargo, a diferencia del sonido ordinario, tiene una continuidad, una cualidad de vibración en él que se sostiene a sí mismo y es el telón de fondo de todos los otros sonidos. En este mismo momento, puedo estar presente con este “sonido del silencio”, y al mismo tiempo hablo y los miro a ustedes, porque es como un trasfondo abarcador; tiene un sentido de infinitud sin límites, como el espacio o la conciencia. En otras palabras, no estoy atrapado en la manipulación de mis pensamientos y emociones, reaccionando y jugando con las condiciones que surgen en mi conciencia, sino reconociendo la pura subjetividad. Entonces,

en lo que concierne de este momento, es absoluta subjetividad, pero no-personal. Si comienzo a afirmar que “es mío”, estoy creando una persona que lo apropia. Sin embargo, si no hago esto y rechazo el pensar, crear o hacer cualquier otra cosa a partir de ello, entonces es lo que es.

Prestando atención al “sonido del silencio”, simultáneamente me doy cuenta de que otros sonidos emergen y cesan dentro él. Si escucho el sonido de una corriente o una caída de agua, por ejemplo, puedo en realidad reconocer el “sonido del silencio” detrás de ellos. Y mientras sintonizo con el “sonido del silencio” y comienzo a descansar en él más, me doy cuenta de que el sonido de la corriente o la caída de agua se realza. En lugar de anular o borrar todos los otros sonidos, el “sonido del silencio” parecería que los destaca y sostiene. Puedo oírlos en el trasfondo de música o de ruidos de maquinarias como la motosierra o la máquina de cortar pasto.

Ahora, querer afirmar eso como una clase de logro, se vuelve a un sentido de ‘yo’ siendo alguien que *tiene* algo. ¡Pero no hay necesidad de afirmar! Se trata de confiar en esta habilidad que todos tenemos de la atención al momento presente. La eternidad es ahora. La enseñanza del Buda es la enseñanza del despertar. La palabra “Buda” significa en realidad “el despierto”, y en la tradición tailandesa del bosque tienen este mantra⁴ “*buddho*”, que es la referencia al Buda. Los monjes mayores de la foresta, —por ejemplo Ajahn Mun— lo llamaba “el que conoce”. Pero no es como una persona que conoce algo; es solo un conocer, solamente la realidad del conocimiento.

El tiempo ahora es interesante respecto de esta palabra “conciencia”, porque está siendo examinada muy atentamente. No obstante, la tendencia es la de ver la conciencia como un tipo de función mental y la definen como el “pensar”; siendo el opuesto inconsciencia. La inconsciencia es a menudo usada para significar el no pensar o no estar despierto o no darse cuenta. En este caso, la inconsciencia significa que la conciencia no existe más para nosotros y no está operando de esta forma particular. No obstante, para mí,

4. Mantra: una palabra o sonido repetido como una ayuda de la concentración en la meditación.

en lugar de ver la conciencia de esa forma tan limitada —como una suerte de función mental del cerebro— es más que “esta” es la experiencia de la conciencia, esta conciencia es el estado natural del ser, y que estas formas particulares son maneras de experimentarla. Tenemos la experiencia de sujeto-objeto. De modo que, ahora mismo, el sujeto está aquí, y ustedes son el objeto; están en conciencia. Pero no están en mi cerebro; no es algo que puedo afirmar como cualquier tipo de creación propia mía a nivel personal; es simplemente “como eso”. Puedo ver sus caras, pero no puedo ver mi propia cara. Yo puedo ver sus ojos, pero no puedo ver mis propios ojos. No necesitan ver sus propios ojos, por supuesto, porque “ver” es la cuestión. Y “conociendo las cosas como son” es la cuestión, en lugar de tratar de encontrar quién es el que conoce. Esa es otra cuestión. ¿Qué es lo que conoce? ¿Quién es el que conoce? ¿Qué hay detrás de todo esto? Queremos averiguar. ¿Es Dios o es la verdad última? Queremos un nombre para eso de alguna manera porque el nivel de condicionamiento que tenemos quiere que se definan las cosas, quiere sostener las cosas con formas, con percepciones. Si no tenemos esas formas y percepciones, entonces tendemos a descartar, ignorar, rechazar o incluso sentir miedo de esta experiencia de lo no-nacido.

Afinde apreciar la primera Noble Verdad (la verdad del sufrimiento), por supuesto que tenemos que despertarnos a esa verdad. El punto es que podríamos saber que estamos sufriendo porque no tenemos lo que queremos, de modo que vemos el sufrimiento mediante una interpretación personal. Culpamos a los demás o al mundo; o nos enojamos con Dios por crearnos y hacernos sufrir de esta manera; o simplemente nos culpamos a nosotros mismos: “Es por mi culpa que sufro”. Sin embargo, cuando despertamos al sufrimiento no lo interpretamos de estas maneras; vemos solo meramente que es de la manera en que es; comenzamos a aceptar y a permitir cosas que habíamos resistido previamente, rechazado y alejado de eso. Y una vez que comenzamos a apreciar esto, podemos realmente confiar la conciencia despierta —un sentido del presente como intuición despierta— como algo para desarrollar y cultivar en la vida. Podemos ser conscientes de nuestro propio cuerpo que en este momento es “de esta manera”, sentado es “de esta manera”, respirando es “de

esta manera”, sintiendo calor o frío es “de esta manera”. Podemos ser conscientes de nuestro estado mental —sea lo que fuese— porque todas las cosas están acogidas dentro de la vasta aceptación abierta, una aceptación despierta de este momento.

Sin embargo, “la eternidad es ahora” no significa que ninguna de las condiciones es eterna. Cada una surge y cesa, y pronto se dan cuenta de ello. Pero si confían en el estado del despertar y lo cultivan, van a ver que eso dura más allá de la condición que están experimentando. Es por esto que les recomiendo e incentivo a confiar en esto.

En cuanto a la meditación se refiere, la gente tiende a verse a sí misma respecto de lograr o no lograr. Una cosa que se oye muy comúnmente es: “Hace años que estoy practicando y no pienso que haya llegado a algo; no creo que haya logrado algo”. En este caso, la confusión básica no ha sido nunca penetrada en realidad. Ese “no he logrado nada todavía”, es un pensamiento creado en el presente. Al darse cuenta de que eso es un pensamiento creado, no obstante, uno no cree más tal declaración, o cualquier pensamiento sobre uno mismo que sea la realidad. Uno comienza a sentir en vez la infinitud, lo no-nacido, lo incondicional, lo inmortal; en los que uno mismo no limita más o no se ata a la condición de la muerte como destino que uno tiene. Uno comienza a darse cuenta de que la liberación es mediante el soltar o dejar ir, mediante permitir que la vida fluya, a través de la apertura y la atención.

1º DE AGOSTO 2001

MÁS ALLÁ DEL EGO

Me gustaría que consideráramos las palabras “darse cuenta” y “conciencia”, porque es importante ver la diferencia entre ellas. La cuestión es que podemos ser conscientes pero no darnos cuenta. De hecho, podemos ser conscientes y estar totalmente engañados. Pero los engaños en los que creemos afectan la conciencia. Por lo tanto, lo que estamos haciendo en la meditación budista es utilizar la sabiduría (*paññā*) para informar a la conciencia con el fin de dejar ir las distorsiones o ilusiones que experimentamos.

Ahora bien, las enseñanzas como las Cuatro Nobles Verdades están destinadas a ser investigadas, practicadas, realizadas y reconocidas por cada uno de nosotros mismos; yo no puedo hacerlo por ustedes. Y estas enseñanzas apuntan al sufrimiento. Hablamos de grandes penurias, hambrunas y guerras en el mundo, pero a menos que esas penurias nos afecten en el momento, nuestro sufrimiento puede consistir simplemente en sentirnos cansados o incómodos por haber desayunado demasiado; nuestro sufrimiento puede no ser terriblemente importante. Pero sea lo que fuese, es una noble verdad. Las pequeñas irritaciones y frustraciones del momento son verdades nobles, si estamos dispuestos a verlas de ese modo.

Palabras como “atención plena” y “conciencia” tienen el sentido de “¡despierta!” Se refieren al simple acto de abrirse, de prestar atención ahora. Pueden estar perdidos en sus problemas personales y entonces alguien les dice: ¡“Presten atención!” Entonces se abren al presente. Es un simple acto de darse cuenta de cómo es. Empiezan con la base de lo que está ‘aquí y ahora’, simplemente observando cómo es el cuerpo ahora mismo, por ejemplo. El cuerpo es tosco, ¿verdad? No es refinado como un pensamiento o un sentimiento; es una condición real, de sangre y vísceras. Está aquí, es ahora, y es “como esto”. Por eso se fijan en las cuatro posturas: sentados, de pie, caminando y acostados. No se trata de alcanzar una postura ideal ni de pensar que no se pueda llegar a ninguna parte si no

se adopta la postura del loto. Sea cuales sean sus posturas, sean conscientes de ella, aunque sea una mala postura. El propósito es ser consciente, darse cuenta.

A medida que presten más y más atención al cuerpo, descubrirán que se ajusta solo. Intentar forzar el cuerpo para que haga lo que quieran, solo crea mucha tensión. Muchas personas hacen esto; intentan que el cuerpo haga lo que no está preparado para hacer o no pueda hacerlo, y en consecuencia lo someten a mucha tensión. Sin embargo, en la meditación incluimos al cuerpo. Al principio, yo no quería que el cuerpo me molestara, ¡demasiado aburrido! Quería llegar a lugares refinados de mi mente en lugar de estar simplemente con este bulto, esta cosa aburrida; quería llegar a estados refinados, maravillosos. Así que me esforzaba mucho en las prácticas de concentración, que en realidad eran como mi intento de ignorar el cuerpo. Pero no funcionaba. El cuerpo insistía: “¡Mírame!”; y se volvía muy doloroso y desagradable cuando lo ignoraba. De modo que aprendemos a incluir el cuerpo en la práctica, y se convierte en una base para la atención plena, en lugar de una clara obstrucción a la misma.

Contemplan el cuerpo sentado ahora mismo. Observen cómo es. Noten que estar sentado, “es así”. Observen la presión del cuerpo sobre el cojín y lo que aflora a la conciencia mientras mantienen la atención en la experiencia de estar sentado. Al abrir ustedes la puerta, por así decirlo, el cuerpo los informará. Intentar que el cuerpo se sienta derecho —haciendo un esfuerzo decidido para forzar el cuerpo a lo que creen que es sentarse derecho— es un acto voluntario y crea mucha tensión. E incluso si consiguen mantener el cuerpo en una posición tensa y rígida, no podrán mantenerla durante mucho tiempo. Si por el contrario, confían más en la conciencia y le dan al cuerpo la oportunidad, se ajustará solo. En realidad, sabe lo que necesita más que ustedes. Eso es porque no es de ustedes; no son ustedes realmente. Cuando lo solicitan, reclaman algo que no es realmente de ustedes; así que es mejor aprender a vivir con él. Intentar adueñarse del cuerpo o abusar de él de diversas maneras, no es ser muy considerado con él.

Esta sensación de relajación y apertura, este tipo de atención, no es “¡ATENCIÓN!” como una orden militar. Es una invitación, un

estímulo para mantener la atención. Si sienten tensión en el cuerpo, déjenla que sea; no intenten que desaparezca. Confíen en dejar que exista. De ese modo, el cuerpo podrá hacer lo que tenga que hacer.

Lo mismo ocurre con el dolor físico. Cuando sientan un dolor, acéptenlo. Dejen que sea doloroso en lugar de intentar deshacerse de él. Todo este alejamiento, esta negación, este rechazo sin fin de condiciones o experiencias que no les gustan y no quieren, es una de las causas del sufrimiento. Por lo tanto, la actitud que hay que fomentar es más bien la de acoger, permitir. Si hay dolor, permite que sea lo que es.

Goenka⁵ enseña una técnica de meditación que consiste en recorrer mentalmente el cuerpo y darse cuenta de las sensaciones. De hecho, es muy buena. Yo la utilizo a menudo. Pero el método se ha convertido en una técnica principal. Se empieza, normalmente, con la atención a la respiración (*ānāpānasati*) y luego se pone la atención en la parte superior de la cabeza y se toma conciencia de las sensaciones que se sienten allí arriba. No pueden ver la parte superior de la cabeza, por supuesto, pero pueden sentirla. A continuación, recorran la parte posterior de la cabeza, bajen por la cara —los ojos, la boca, las orejas y la nariz (esta zona tan sensible del cuerpo)— y desciendan hasta la garganta, el cuello y los hombros, sigan por cada brazo hasta cada mano, el tronco del cuerpo, bajan por las piernas y vuelven a subir. Perciben sensaciones neutras, como el roce de la ropa con la piel, que no es ni agradable ni doloroso, pero sin duda lo sienten. La cuestión es que así mantienen la atención en lo que está presente ‘aquí y ahora’, y lo hacen de un modo que no esté cargado ni de sentido del ego ni de hábitos personales; lo observan de un modo bastante objetivo, como experiencia. Está el cuerpo con su placer, el dolor y las sensaciones neutras; y está la respiración, y simplemente ponen la atención en lo que está sucediendo ahora mismo, sin juzgar, criticar o hacer ningún tipo de esfuerzo voluntario. No se trata de intentar ser el mejor, de conseguir la postura perfecta, tratando de deshacerse del dolor o de sentarse a través de la barrera del dolor; es simplemente “así”.

5. S.N Goenka, un alumno de Sayagyi U Ba Khin

Mucha gente considera la meditación como algo que hay que lograr, o como una forma de intentar demostrar algo. Pero no se trata de alcanzar un nivel de logro o de ser mejor que nadie. Querer tener éxito no es más que sostener un sentido de ser una personalidad, un ego. Confiar en uno mismo como persona se basa en la ilusión de “tengo que demostrar que puedo hacerlo”. Sin embargo, en lugar de verlo a través de la vanidad o el egoísmo, mírenlo a través de un sentido interno de apertura, observando y dándose cuenta de aquello en lo que normalmente no se fijan: el simple hecho de sentarse, las sensaciones neutras de la ropa tocando la piel, el tacto de una mano sobre la otra, el labio superior tocando el inferior... simplemente se dan cuenta de cosas que son tan ordinarias que normalmente no les prestarían ninguna atención, no las considerarían importantes. En realidad, es a través de este tipo de práctica que empezamos a comprender, a desarrollar la sabiduría y a romper con viejos hábitos adquiridos por ignorancia y por no comprender la verdad.

El cuerpo está ‘aquí y ahora’, la respiración está ‘aquí y ahora’, el “sonido del silencio” está ‘aquí y ahora’, la conciencia está ‘aquí y ahora’; pero el pensamiento y la emoción surgen y cesan. Estamos mirando las cosas respecto a su presencia y ausencia, en lugar de sus cualidades, si son altas, bajas, buenas o malas. Esto es aprender a confiar en la atención intuitiva del presente. La mente deambula porque creemos en el tiempo como una realidad. Estamos muy comprometidos con la identificación de la edad del cuerpo, con la idea del futuro como algo que tenemos que planificar, o del pasado como algo de lo que nos arrepentimos. Nos resentimos por las injusticias que hemos sufrido en el pasado y nos sentimos culpables por las cosas que hemos hecho a los demás. En la meditación podemos sentirnos de repente increíblemente culpables por algo que hicimos hace quizá treinta años, o podrían repentinamente surgir preocupaciones sobre el futuro.

Se trata de sentir la presencia del cuerpo y la respiración, especialmente en las etapas del principio de la meditación. Solo se trata de tener la sensación de estar en la amplitud del momento presente, sin intentar resolver todos sus problemas ni analizarse a uno mismo de ninguna manera. Entonces, las cosas empiezan a

afloorar en la conciencia de forma natural. En los retiros, la gente a veces recuerda cosas en las que no había pensado durante años, o surge algo en la conciencia que en sus vidas han intentado siempre rechazar. Pero yo lo veo como una señal de que están empezando a soltar esa tendencia a controlarlo todo. En lugar de estar atrapados en el miedo y la tensión del control, empiezan a permitir que entre en la conciencia lo que nunca habían permitido. Y una vez que permiten que las cosas entren en la conciencia, pueden dejarlas ir. Pero primero tienen que permitirles, tienen que permitir que el resentimiento, la ira, el miedo, la culpa o cualquier otra cosa se hagan conscientes.

La primera Noble Verdad consiste en aceptar o acoger la insatisfacción o el sufrimiento (*dukkha*) en lugar de intentar resistirse a él. Se darán cuenta entonces de que su naturaleza es cambiar y desaparecer. La forma de liberar la mente de los miedos y ansiedades subconscientes que todos tenemos, es simplemente permitiéndoles ser. Una buena psicoterapia se basa en permitir que las cosas se hagan conscientes. Si la vida es solo un largo esfuerzo de negación y represión, es una miseria, ¿no es cierto? Pasarse toda la vida controlando la mente por miedo e ignorancia, es un infierno. Entonces empiezan a comprender que, en realidad, no hay nada que temer. No importa lo asustados que estén o lo mucho que piensen que no pueden soportarlo: en realidad, sí pueden. La voz que dice: “¡Oh, no puedo hacerlo! No puedo soportarlo”: no lo crean. Así es cómo uno está condicionado a pensar, ¡pero no es verdad!

Ajahn Chah fue muy bueno en hacerme ver esto en mí mismo. Sentado en un caluroso monasterio tropical, sintiéndome totalmente miserable, pensaba: “¡No puedo soportar más esto! —el calor, los mosquitos, este aburrido estilo de vida—: ¡ya he tenido suficiente!” Pero, en realidad, *podía* soportarlo. Empecé a darme cuenta de que lo que pasaba por mi mente era algo que no debía creer; y que si lo seguía, siempre me limitaría. Sin embargo, si me detenía en ese punto, simplemente desaparecería, ¡porque no tenía vida propia! Era solo un hábito.

La confianza es importante. Hay tanto miedo y desconfianza en nuestras vidas que no confiamos mucho en nosotros mismos, ni en nadie. A veces solo vivimos en la superficie, simplemente nos las

arreglamos. No estoy hablando de confiar en el ego, por supuesto: no hay ego en el que puedan confiar, incluido el mío; pero podemos confiar en nuestra conciencia. Insisto en esto porque es muy importante. No puedo obligarlos a hacerlo, por supuesto, pero puedo estimularlos. La cuestión es que si no confían lo suficiente en la conciencia, siempre van a caer en la duda y el autodesprecio. Cuando confío, es en esta atención. Confío en la capacidad de escuchar. No confío en la voz que dice: “No puedo soportarlo”. Pero confío en mi capacidad para escucharla y saber lo que es. Cuando surge algún tipo de condición o emoción, o cuando no hay nada en absoluto, “es así”. Confíen en eso. Confíen en el simple hecho de saber lo que es. Si no hay nada, entonces nada, “es así”.

Gran parte de nuestra experiencia es confusión, duda e incertidumbre, pero no nos gustan este tipo de sentimientos, ¿verdad? Preferimos la claridad y la certeza. Hay mucha resistencia a la confusión y a la duda. Pero confíen en la capacidad para conocer esa confusión. A veces la vida es simplemente confusa. En realidad, no podemos esperar que esté siempre perfectamente ordenada en el nivel de la experiencia condicionada. Nos gustaría que todo fuera completamente eficiente, que nada nos confundiera, que supiéramos qué hora es y cuándo hay que hacer esto y cuándo hacer lo otro: un paquete ordenado de certidumbre como en Suiza. Los suizos son maestros en organizar la vida, ¿verdad? Pero no son necesariamente un pueblo alegre, y también hay mucha confusión allí. Cuando dependemos de que todo sea seguro y claro, nos resistimos a la confusión y podemos enfadarnos mucho cuando las cosas no funcionan bien. Es como querer que la India tenga la certeza de, por ejemplo, Gran Bretaña. Se ve a los occidentales enloquecer cuando van a la India, simplemente estallando porque no pueden soportar la incertidumbre o la confusión que suele rodear la vida allí.

Si empezamos a percibir la confusión como confusión y la incertidumbre como incertidumbre, hay claridad en ello. La claridad está en saberla tal y como es, en lugar de intentar enderezar el mundo condicionado para que nunca nos altere ni nos confunda. No tiene sentido pedir lo imposible, exigir algo que en realidad nunca puede ser. El mundo condicionado está cambiando según las condiciones

y no tenemos mucho control sobre él. La claridad viene a través de nuestra conciencia de este hecho, en lugar de tratar de organizar y doblar el mundo condicionado para que encaje en una imagen que nos hace sentir bien y nos da una sensación de seguridad.

La cuestión es que el ego es un objeto mental. Así que, cuando le dan al ego su poder, están dando poder a algo que no tiene ninguna sabiduría. La experiencia de la vida siempre estará distorsionada por eso, y como resultado, sufrirán infinitamente. Las enseñanzas del Buda consisten en ir más allá del ego (¡sin intentar aniquilarlo!) y llegar al sujeto puro, al sujeto absoluto, al *buddho*, al Buda, a la conciencia, a la simple atención, a la escucha, a la apertura. No pueden ir más allá de este centro, de este punto inmóvil en el que tienen perspectiva del mundo que gira a su alrededor. Si están fuera de la rueda, están atrapados en el vertiginoso impulso de dar vueltas en círculos. Lo llamamos *saṃsāra* —*saṃsāra-vaṭṭa* significa “girar en círculos”— ciclos interminables que no van realmente a ninguna parte, sino que giran. Por eso, cuando hacen las cosas desde la ignorancia, se encuentran volviendo y repitiendo las mismas cosas una y otra vez. Están en el perímetro, dando vueltas con él. En cambio, para llegar al centro, al punto de quietud, basta con prestar atención. No hace falta que pasen años aprendiendo a hacerlo; no es una habilidad demasiado refinada ni demasiado remota para ninguno de ustedes; es solo aprender a reconocerla y a confiar en ella. Desde este punto de quietud pueden observar las cosas que están girando; ver las condiciones cambiantes por lo que son, sin dejarse llevar por ellas, por aquello con lo que se identificaban anteriormente. Y ven que la personalidad o visión de uno mismo está condicionada.

Presten atención ahora mismo y digan su nombre a ustedes mismos: “Yo soy...”. (y usen su propio nombre). Escúchense repetir: “Yo soy (Ajahn Sumedho), yo soy (Ajahn Sumedho)”. Eso es escuchar la capacidad de pensar y crearse a ustedes mismos como personas, como nombres. Y cuando dejan de pensar: “Yo soy (Ajahn Sumedho)”, hay conciencia, ¿verdad? Es subjetividad pura, subjetividad absoluta; están atentos, conscientes. Pero, ¿qué le pasó a Ajahn Sumedho? Puede que al principio no se den cuenta de la profundidad de esta técnica, pero a medida que la exploren, verán la diferencia entre

la subjetividad pura y esos momentos en los que se crean a ustedes mismos como sujetos, como personas.

Cuando entro en la perspectiva de “Ajahn Sumedho”, es un tema de “¡Ya no aguanto más!” y entrar en el gusto, el disgusto y todos los hábitos de esta personalidad. Pero si confío en la conciencia de ella, entonces no es personal. Puedo ser consciente de esta personalidad si refunfuña o se queja o lo que sea, y ya no sentir el impulso de creer en ella, darle poder o seguirla. La forma en que se ha desarrollado mi personalidad a lo largo de los años me causa mucho sufrimiento, así que si dependo de ella para que me dé la felicidad, ¡no la tendré!

La cuestión a tener en cuenta es la diferencia entre convertirse en una personalidad que es el sujeto de su experiencia, o ser el sujeto absoluto (su conciencia). Ahora bien, esto es un sentido intuitivo. Mi experiencia es confiar en el sujeto absoluto. La personalidad ya no es algo en lo que confíe o crea. Sin embargo, se necesita voluntad para investigar esto. No se trata de partir de un rechazo de la personalidad, sino de conocer su limitación y dejar de operar a partir de reacciones personales. Esto es algo que hay que experimentar.

Aferrarse al creer en la personalidad es una cadena o traba que siempre impide ver el sendero: la entrada en la corriente.⁶ Por lo tanto, es importante explorar qué es la creencia en la personalidad (*sakkāyadiṭṭhi*). Si creen que son este cuerpo físico y esta persona con estos recuerdos, operarán desde ahí. Sus reacciones emocionales y hábitos serán todos suyos, y eso es por lo que estarán infinitamente influenciados. Por otro lado, llegar al punto de quietud, llegar al sujeto absoluto más allá de la personalidad, es donde empiezan a escuchar a la personalidad y no la juzgan, no hacen afirmaciones desagradables sobre ella ni intentan cambiarla —“¡Me gustaría tener una personalidad mejor!”— sino conocerla como un objeto mental, como algo que va y viene. Tendemos a suponer que somos esa personalidad todo el tiempo. Sin embargo, en términos de experiencia directa, lo vemos más como una mera convención.

6. Entrada en la corriente (*sotāpanna*): aquel que, tras la desaparición de las tres cadenas o trabas (creencia en la personalidad, duda escéptica, apego a reglas y rituales) ha ‘entrado en la corriente’ hacia Nibbāna, ya no está más sujeto al renacimiento en mundos inferiores y está firmemente establecido, destinado a la iluminación plena.

Cuando hablo de creer en la personalidad, me refiero a aquello que creamos, aquello que creemos ser como personas. Todos tenemos nuestras obsesiones, identidades, peculiaridades, etc.; las llevamos con nosotros y nos identificamos con ellas. Ahora bien, no se trata de descartarlas o negarlas, sino de ponerlas en perspectiva. Si queremos saber lo que somos realmente, es este sujeto puro. A nivel personal, creamos separación obsesionándonos con “mi punto de vista”, “lo que pienso de ti”, “lo que necesitas”, etcétera. La forma en que nos hablamos e incluso la forma en que pensamos sobre nosotros mismos, puede ser muy agresiva.

Los monjes y monjas de Amaravati se han interesado mucho por la comunicación no violenta. La llamamos “hablar correctamente”. Es aprender a no culpar a nadie. En Estados Unidos, tendemos a poner a la gente contra la pared: “¿Qué piensas? Quiero una respuesta *ahora mismo*”. En Asia son muy buenos en la técnica de “salvar la cara”, en la que las cosas se dicen de forma indirecta para dejar espacio a la gente. Al menos eso es considerado, mejor, creo yo, que: “¡Puedo decirte lo que te pasa! ¡Puedo decirte lo que tienes que hacer!” Que la gente se diga lo que piensa puede ser cruel y arrogante: “¡Yo sé lo que tú necesitas!”

En lugar de actuar así, podemos desarrollar la voluntad de escuchar tanto a los demás como a nosotros mismos. Podemos escuchar nuestra propia personalidad, aunque esté siendo desagradable y horrible. ¡No tenemos por qué estar de acuerdo con ella! Si estamos de muy mal humor, refunfuñando, quejándonos y culpando a los demás, podemos aprender a escuchar de forma tolerante y ver qué pasa. En lugar de ser el crítico o el controlador, podemos ser más compasivos, más aceptadores, podemos ser esa presencia pura y vivir en este mundo sin miedo y sin crear conflictos y problemas personales con los demás.

2 DE AGOSTO 2001

EL BUDA CONOCE EL DHAMMA

Fui a Tailandia para hacerme monje en 1966, cuando la tradición del Bosque ya gozaba de gran prestigio allí. Antes de que hubiera carreteras y ferrocarriles decentes en Tailandia, poca gente conocía a los monjes *dhutanga*⁷, estos monjes del bosque. Ahora son los más famosos. Incluso Ajahn Maha Boowa apareció recientemente en el periódico *The Guardian* de Inglaterra y se ha convertido en una especie de figura célebre internacional. A lo largo de los años ha habido mucha desilusión con los monasterios tradicionales de pueblos y ciudades de Tailandia, y se han publicado escándalos sobre ellos en los periódicos tailandeses. Ahora se venera la tradición del bosque. Incluso el Rey se ha inclinado por ella, y todo lo que hace el Rey lo suelen hacer todos los demás.

Ahora bien, en la tradición del bosque tailandés las prácticas se dan en torno a la palabra '*buddho*' (Buda, el despierto). Se utiliza como una especie de mantra. En lugar de divagar en el pensamiento y enredarse en proliferaciones conceptuales, se puede utilizar esta palabra de dos sílabas *bud-dho*. Luang Por Chah⁸ la utilizaba, al igual que Ajahn Maha Boowa, Ajahn Mun y todos estos célebres maestros del bosque tailandés. Basan su práctica en la disciplina (Vinaya) y la atención plena en torno a la vida cotidiana, y entonces el *buddho* puede utilizarse como mantra. Si uno repite este mantra una y otra vez, la tendencia de la mente a merodear disminuye y al cabo de un tiempo solo se sostienen estas dos sílabas *bud-dho*. Uno puede llegar incluso al punto de abandonar esas dos sílabas, y queda una sensación de vacío y tranquilidad que es el resultado de la cesación de la mente proliferante y pensante. De modo que este *buddho* puede utilizarse como una especie de canto interior y técnica tranquilizadora.

7. *Duthanga bhikkhus*: monjes que practican observancias especiales.

8. Luang Por Chah y Ajahn Chah son la misma persona. "Luang Por" en tailandés significa "padre venerado" (un título de respeto para un monje mayor) y "Ajahn" en tailandés significa "maestro".

Sin embargo, descubrí que su verdadero valor consistía en recordarme el *buddho* interior, esa sensación de atención despierta, ese refugiarse en el Buda, ese *Buddham saraṇaṃ gacchāmi* (me refugio en el Buda), como decimos nosotros. Poner esto en la conciencia, el desarrollo de la atención a la vida, tiene un gran significado. Empiezan a ver el poder de la propia palabra “Buda” como lo despierto, lo que está despierto, consciente. El Buda puede permanecer en nuestra mente como una figura histórica, o podemos hablar del Buda como una especie de fuerza en el universo. También podemos especular sobre él. Sin embargo, en la práctica de la meditación introspectiva (*vipassanā*) no especulamos sobre nada, no intentamos averiguar si realmente existió el Buda ni cuestionamos si su vida es históricamente exacta. ¿Podemos probar que el Buda realmente caminó sobre siete lotos cuando nació? ¿Vamos a decir que no lo creeremos hasta que tengamos pruebas históricas reales? ¡Eso es ridículo! Eso es preocuparse por cosas que no son realmente importantes y que solo se pueden suponer. O creen o no creen, pero no hagan problemas con ello. *Buddho*, entonces, es algo que interiorizamos.

Cuando decimos *Buddham saraṇaṃ gacchāmi* (la fórmula tradicional Theravada en Pali para refugiarse en el Buda), puede llevarse a cabo como una especie de ceremonia, o puede convertirse en algo superficial: la gente se limita a decirlo como un loro, sin darse cuenta de su significado como sentido de refugio. En la meditación, sin embargo, nos enfrentamos a las fuerzas de la naturaleza, y muchas de ellas son bastante aterradoras y oscuras, así que si no tenemos una sensación de seguridad en nosotros mismos, podemos asustarnos mucho por las cosas que surgen en la conciencia. Pueden ser amenazadoras a nivel personal. Pero en esta sensación de refugio trascendemos los hábitos personales que tenemos. La cuestión es que necesitamos un espejo para ver nuestra propia personalidad como una serie de reflejos y no como una realidad. Así que *buddho* es como ese espejo. También se lo puede llamar “atención plena”, “despertar” o “conciencia”.

Llevo años utilizando *buddho* en mi práctica y me ha resultado muy útil. Si tienen la mente muy activa —pensando, proliferando—, pueden mantenerla ocupada con algo como *buddho* en lugar de

preocuparse por si se va a caer el cielo encima o por lo que va a ocurrir el año que viene. También se pueden utilizar cuentas de *māla*⁹ mientras se usa el *buddho*, *buddho*, *buddho*, simplemente manteniendo este estribillo y manteniendo la mente ocupada de una forma que no sea simplemente seguir y reforzar los hábitos negativos de preocupación, miedo y ansiedad sobre uno mismo, el futuro o el pasado. Si van a pensar, piensen solo *buddho*. Como he dicho, pueden usarlo con cuentas *māla*, que funcionan muy bien, o con la respiración: inhalar “*bu*” y exhalar “*ddho*”. Esto mantiene la atención; la mente no divaga; solo están pensando en esta palabra de dos sílabas, solo pensando deliberadamente de una manera que no transmita proliferación. *Buddho* es independiente, así que no los lleva a pensar en otra cosa.

Ahora bien, ser el *buddho*, ser el Buda, ¿es lo realmente importante; qué les parece? “¡Ajahn Sumedho piensa que él es el Buda!” Pero si yo pienso que soy el Buda, eso no es *ser* el Buda, ¿verdad? Es mi personalidad la que tiene un pensamiento engañoso. Ser el Buda no es una cuestión de personalidad; no es un logro personal, sino un acto inmanente de atención. Sin embargo, si yo soy el Buda, por así decirlo, eso refleja el “Ajahn Sumedho”, este sentido de ‘yo’ siendo esta persona que quiere ser o no quiere ser, o lo que sea.

Ahora tengo nombres diferentes. Cuando entran en el sistema monástico, les dan todo tipo de nombres. Mi madre me puso Robert. Sin embargo, en mi generación, en Estados Unidos, los nombres de dos sílabas eran demasiado, como una expectativa para quien lo lleva, así que acabé llamándome “Bob” todo el tiempo, y nunca me gustó cómo sonaba... “¡Bob!” Así que me alegré al cambiarlo. Creo que “Sumedho” es un poco más digno. Pero en Tailandia, cuando llegan a mi edad, también les ponen apodos venerables, como “Luang Por”, que significa algo así como “padre venerado”, y cosas por el estilo. Pero no son más que convenciones que se han introducido en el sistema; no pretenden ser cosas que retengan a nivel personal. El verdadero refugio está, por supuesto, en la conciencia.

9. Similar a un rosario.

Buddho, entonces, es “El Buda conoce el Dhamma”¹⁰. Este es el paradigma de la conciencia, donde existe el sujeto y el objeto. Cuando hablo del sujeto absoluto, esto es el *buddho* (se puede decir así). También pueden llamarlo “refugio en el Buda” o “ser el Buda”. Es simplemente la tensión del momento en el que descansan en este punto de quietud y silencio, y no pueden ir más allá de este punto. Pueden salir a la rueda giratoria, pero si se quedan en el punto de quietud —“el punto de quietud del mundo que gira” de T.S. Eliot, es una buena imagen—; eso es ser el Buda. Ahora bien, esto es solo para contemplar, para empezar a ver cómo utilizar las palabras tradicionales para ayudarnos realmente a despertar y estar atentos, en lugar de dejarlas como términos exóticos que adoptamos como parte de nuestro vocabulario. Mírenlas como formas útiles de recordarse a uno mismo que deben estar en este estado de atención, de conciencia.

La relación del Buda con el Dhamma, por lo tanto, es “lo que está despierto conoce el Dhamma”. Así pues, el Dhamma es la verdad de de la manera en que es. La palabra “Dhamma” se refiere a nuestra experiencia en el presente; todo es Dhamma. Las condiciones son *dhammas*: surgen y cesan. Y el *amatadhamma* (lo inmortal o lo no-nacido) es la realidad que empezamos a reconocer en esta posición de *buddho*, de ser el Buda.

A veces decimos: “¡Bueno, así es la vida! ¡Así son las cosas!”, de un modo negativo, quejumbroso, con un sentimiento de resignación ante la injusticia o lo que sea. Decimos: “Bueno, ¿qué se puede hacer?” Pero eso no es el Buda conociendo el Dhamma. En el sentido en que el Buda conoce el Dhamma, “tal y como es” no contiene juicios; no se trata de comparar cómo es, con los ideales de lo que nos gustaría o lo que debería ser; es simplemente “así”. Y hay una sensación de mantener este *buddho*, esta atención. También me doy cuenta de que, simplemente descansando en el “sonido del silencio” (este tipo de vibración resonante), la mente pensante se detiene y, sin embargo, hay una sensación de estar en esta presencia pura, este estado de ser el Buda que es bastante natural y sostenible. No es un estado

10. Dhamma (pali); *dharma* (sct.): la realidad, tal y como es.

cultivado ni antinatural. Luang Por Chah solía llamarlo “nuestro verdadero hogar”. Es donde podemos descansar, donde podemos ser, y es natural, así que no tenemos que crearlo, mantenerlo o seguir dependiendo de las condiciones para permitir que exista. Cuando empezamos a reconocer esto, nos damos cuenta de que es “como es” todo el tiempo, tanto si las condiciones son agradables como si son horribles. Este es el refugio.

Aprender a confiar en este refugio nos permite integrarnos en la vida que tenemos con todas sus distracciones, problemas, dificultades, placeres y dolores. Una vez que realmente sentimos y comprendemos esta realidad, podemos ir adonde queramos y estar siempre en este estado de conciencia, porque no lo destruyen las condiciones que estamos experimentando. Esto, sin embargo, requiere verdadera entrega y fe.

La palabra “rendición” a menudo da la impresión de que uno se da por vencido, de una especie de rendición negativa e incondicional. Tal vez sea mejor utilizar la palabra “relajación” si la palabra “rendición” es demasiado para nosotros. A lo que me refiero es a ese dejar ir, soltar; a esa confianza en algo que no podemos sostener objetivamente ni dar a conocer a los demás. Podemos conocerlo intuitivamente, por supuesto, y podemos empezar a confiar en ello en lugar de confiar solo en la personalidad que duda sin cesar y se queda atrapada sintiéndose intimidada por lo que dicen los demás, o por todas las demás experiencias que tenemos.

Como monje budista, estoy en el centro de un movimiento budista mundial, por lo que recibo todas estas cosas: diferentes actitudes, puntos de vista, opiniones y desafíos. Si no tuviera esta fuerza interior, a veces sería bastante difícil; uno puede sentirse como una pelota de ping-pong que es golpeada de un lado a otro de la mesa por lo tantos puntos de vista y opiniones fuertes. El mundo budista está repleto de ellas, y luego están los grupos de la Nueva Era, los grupos interreligiosos, los científicos, etcétera. Sin embargo, yo los incentivo a que aprendan a reconocer la sabiduría intuitiva. No es *tan* difícil, no es tan refinada y especial que esté más allá de cualquiera de nosotros, no es algo que nos perderemos si no estamos absolutamente en nuestro mejor momento. Empezamos a darnos

cuenta, de hecho, que la sabiduría intuitiva es tan ordinaria que ¡puede que no nos demos cuenta!; como el espacio en la habitación, o el pez en el agua que dice: “Estoy buscando agua”, mientras está rodeado de ella. Estamos rodeados. El *buddho* está en todas partes. No se trata de un tipo especial y refinado de *samādhī*, de un estado de concentración que se consigue viviendo en una cueva durante diez años. Es accesible en todo momento, porque está ‘aquí y ahora’. Y el ‘aquí y ahora’ puede contener cualquier cosa: guerra o paz, salud o enfermedad, una vida floreciente o una vida que se desmorona, lo que sea. Ninguna de estas cosas es un problema, en realidad, para este sentido de refugio. El problema no está en el reino condicionado, sino en cómo lo entendemos.

El Buda-Dhamma-Sangha¹¹ nos lleva a la realidad de nuestra propia limitación humana. No es solo en términos de *Buda-Dhamma* (las enseñanzas del Buda), sino también en términos de nuestra humanidad (la Sangha, o comunidad), al ser hombres y mujeres con intereses y la determinación de practicar. La Sangha no es algo personal; no se trata de tomarla como una especie de cualidad personal; siempre tiene este sentido de grupo: “la Iglesia” en el cristianismo y “la Sangha” en el budismo. No operamos a nivel individual: “Soy Ajahn Sumedho. Voy a hacer mi práctica de forma independiente. No *te* necesito; puedo hacerlo por mí mismo. No necesito a esos monjes y monjas y a toda esa gente; ¡voy a demostrar que puedo hacerlo y conseguirlo todo por mí mismo!” Eso no tiene nada de humildad. Ese es el ego que está decidido a mantenerse como una condición independiente. La Sangha, entonces, tiene este sentido de grupo, de todos nosotros refugiándonos en lo que es bueno, en nuestra humanidad que se abstiene de hacer el mal y hace el bien en términos de moralidad (*sīla*) o generosidad (*dāna*). No pensamos solo en nosotros mismos. Siempre se nos anima a ayudar, a compartir, a ser generosos. Y existe el compromiso de practicar, la intención de renunciar a las preferencias egoístas y personales por el bienestar de la Sangha. Así que la Sangha funciona como un refugio

11. Buda-Dhamma-Sangha: el Iluminado, la enseñanza o verdad, y la comunidad o comunidad monástica.

en el mundo de la humanidad viva, que respira. Pero entonces se malinterpreta, se idealiza o se relega a significar solo *arahants* o solo seres altamente avanzados, o solo monjes. Se oye decir que para refugiarse en la Sangha hay que hacerse monje o monja. Alguien me dijo que no podía ser budista porque no quería afeitarse la cabeza. Pero pueden ser budistas y *conservar* su cabello.

Como he dicho antes, para mí el “sonido del silencio” es este punto inmóvil. Podemos ver un punto como algo pequeño, apuntar hacia él y excluir todo lo demás en el proceso; o podemos ver el punto como algo que lo incluye todo, como en el caso de la conciencia intuitiva (*satisampajañña*). Cuando estamos en los aspectos más condicionados de nuestra personalidad, vemos un punto, nos concentramos en él y tenemos que suprimir y separar todo lo que está fuera de ese punto. La otra forma de verlo, es ver el punto como aquello que incluye. Para mí, esto es lo que realmente significa “concentración correcta” en el Óctuple Sendero¹². No es cerrar el mundo, no es absorberse solo en este pequeño punto muy refinado para conseguir la concentración correcta (*sammāsamādhi*); es el punto que lo incluye todo. Todo pertenece, y eso significa tanto lo bueno como lo malo. Así que cuando descanso en este silencio, en esta quietud, es como un punto, pero lo incluye todo. No tengo que cerrar los ojos, darme la vuelta y mirar hacia otro lado, ni siquiera dejar de hablar, para estar en este punto de quietud, porque incluye también mi forma de hablar en este momento. Hablar así no interfiere con este punto de quietud. El “punto de quietud” o el “sonido del silencio” tiene esta sensación de expansividad; no tiene límites y parece impregnar todas partes.

Al principio pueden pensar que el “sonido del silencio” es una especie de zumbido en el oído. A algunas personas, cuando lo oyen, no les gusta porque lo identifican como *tinnitus* o algo molesto. La palabra “zumbido” en sí, no es especialmente agradable, ¿verdad? Cuando hablamos de zumbidos, normalmente nos referimos a sonidos desagradables. Si lo llamamos zumbido, sería mejor, porque cómo lo llamen ayuda a aceptarlo. Si lo llaman *tinnitus*, lo van a odiar. Pero

12. Óctuple Sendero: visión correcta, pensamiento correcto, habla correcta, acción correcta, modo de vida correcto, esfuerzo correcto, atención correcta, concentración correcta.

si lo llamamos “sonido primordial”, “zumbido cósmico” o “flauta de Krishna”, es más interesante. Parece ser aquello que está antes de todo, porque si lo reconocen y se quedan con él durante un tiempo, empiezan a descubrir que dejan de pensar. Y cuando dejan de pensar, dejan de recrear sus hábitos emocionales, dejan de ocuparse de proteger y controlar.

El pensamiento prolifera, así que cuando piensan, simplemente van de un pensamiento a otro. Puede que consigan dejar de pensar, pero entonces vuelven a empezar y se enfadan con ustedes mismos por pensar demasiado cuando no quieren hacerlo. Entonces se preguntan: “¿Cómo puedo dejar de pensar? Soy un pensador obsesivo, pienso demasiado. ¿Cómo puedo dejarlo? Pero si van a pensar, háganlo deliberadamente. No se limiten a vagar en el pensamiento, sino que piensen deliberadamente “*buddho*”. Entonces dejarán de tener aversión a la mente pensante, dejarán de *intentar* dejar de pensar y simplemente lo aceptarán; descansarán en el silencio. Entonces tendrán esta sensación de vacío. El “sonido del silencio” puede parecer un zumbido en el oído, tal vez, pero a medida que confían más en él, se dan cuenta de que es expansivo, que no tiene límites, que está en todas partes y lo impregna todo. Así es como yo lo experimento. Incluso llamarlo “sonido” puede ser engañoso, porque entonces uno piensa en la percepción que tiene del sonido. Es más bien algo que está detrás de los sonidos de todo: si se fijan, subyace, es el fondo, es “el único punto que incluye” y, por lo tanto, incluye todos los sonidos.

En la tradición del Bosque, ponerse y quitarse la túnica se considera como una de las prácticas. Tienen que ponerse una túnica complicada y cuando se ordenan por primera vez, les dicen: “El monje debe ser consciente cuando se pone y se quita la túnica...”. Este es el ideal. Puede que no estemos acostumbrados a estar atentos al vestirnos y desvestirnos; al menos yo no lo estaba, no era algo que me interesara en especial y probablemente no pensaba en otra cosa que en lo que estaba haciendo en ese momento. Ponerse la túnica, pues, se da como una práctica. En realidad, a muchos monjes les encantaría que lleváramos pantalones en su lugar, y a una parte de mí, no le importaría en absoluto. Pero, por otro lado, siento de

alguna manera que, después de llevar esta túnica durante tanto tiempo, sería una pena renunciar. Además, es una forma de aceptar algo que no es del todo conveniente, un poco problemático, y que me ha enseñado mucho. La mente prolifera, se queja y juzga, pero desde este punto inmóvil ven cómo pueden hacerse realmente infelices por cosas que no son tan importantes. Tal y como yo lo veo, si es así como lo hacen, háganlo así. No lo conviertan en un problema. Descansar en esta quietud permite el sentido de ponerse la túnica sin perderse en la mente errante o quedar atrapado en el hábito superficial de apresurarse y ponérsela lo más rápido posible. Son formas de ralentizar y prestar más atención a los detalles de la vida ordinaria. Lo mismo ocurre con fregar los platos o darse un baño. Estas cosas pueden ser meditaciones en el “sonido del silencio”.

Me gustaba lavar los platos en Amaravati después de los copos de avena de la mañana, ¡porque en esa colina hace frío en invierno! Pueden entrar en el fregadero, donde hay unas ventanas bonitas. Entra el sol y hay fregaderos profundos de acero inoxidable con mucha agua caliente y espuma. Lavar los platos en silencio me resulta incluso placentero desde el punto de vista sensual. Cuando era niño, mis padres nos obligaban a mi hermana y a mí a fregar los platos después de cenar. Por eso desarrollé una aversión a lavar los platos. Así que mi reacción personal inmediata al hacerlo fue: “¡Oh, no, lavar los platos!” Por supuesto, al ser el monje más antiguo de Amaravati, puedo librarme de trabajos como ese con bastante facilidad; no es que me pidan que lo haga. Pero lo que quiero decir es que la percepción de fregar los platos puede ser negativa: “Hay que fregarlos, saquémoslos del medio para poder ir al templo a practicar”. Mi personalidad piensa así: “Tienes que lavar los platos. ¡Tienes que ser responsable! No puedes dejar todos estos platos sucios por ahí. Hay que lavarlos, eso es sensato, así que los lavaré. Los lavaré lo antes posible para poder ir a mi práctica, porque la práctica está en el templo, no en el fregadero”. Así que uno puede cambiar de esa percepción a esta sensación de expansión, al silencio y la quietud que lo contienen todo. Entonces el “punto único que incluye” permite que el fregadero sea un lugar de práctica. Cuando uno permanece en esta quietud, puede encontrar una especie de placer incluso en

hacer algo tan ordinario como fregar los platos. Y como algo que hay que hacer todos los días, en realidad no es tan desagradable. Esto es aprender a integrar la conciencia.

Si tienen la idea de que solo tienen que ser conscientes sin este sentido de incluir lo que surja, siempre van a fracasar en ello. Entonces se desanimarán y pensarán: “No puedo practicar en la vida diaria; solo puedo practicar de verdad en los retiros, donde no tengo que lavar los platos, ni cocinar, ni hablar con la gente. Entonces puedo practicar de verdad. Ahí es donde está. En la oficina, en el supermercado, en la cocina, en casa con los niños gritando... ¡no puedo hacerlo!” Eso es ver la práctica solo en términos de ser capaces de concentrarse, en términos de no ser agravados por un fuerte impacto o mucha actividad. Pero eso es como la privación sensorial, el tipo de concentración que obtienen cortando el contacto sensorial con lo que sea que esté sucediendo donde están. Su refugio, sin embargo, está en el punto de quietud, no en alguna idea de que las cosas están en su camino. Si tengo la idea de que solo puedo ser consciente en un retiro de meditación muy controlado, entonces ya estoy preparado para ver todo lo demás en la vida como una obstrucción. Así que estoy siendo demasiado estrecho. Estoy idealizando la atención plena y convirtiéndola en algo que solo es posible cuando las condiciones son determinadas.

Hace años, cuando era un monje novicio (*sāmañera*), me derrumbé en el suelo de mi *kuṭī* y empecé a llorar: “¡No puedo hacer esto! ¡Es demasiado! Nunca podré hacerlo”. Y sin embargo, mientras sollozaba de angustia, había algo que lo observaba todo. Era como si estuviese pasando un programa, pero yo no era ese programa; era como si ya no fuese yo, pero estaba pasando y había algo que sabía que estaba pasando y que no era mucha angustia. Y todo estaba muy claro. Si alguno de ustedes me hubiera visto en ese momento, habría pensado: “Oh, Ajahn Sumedho lo está pasando realmente mal. Está teniendo un colapso. Nunca lo había visto tan alterado”. Por eso digo que no pueden juzgar estas cosas, porque si lo hubieran juzgado por cómo apareció, no lo habrían entendido.

Estoy seguro de que muchos de ustedes se han sentido emocionalmente alterados, pero con algo en el fondo que sabe que

no es así. Las emociones están condicionadas en nosotros, ¿verdad? Por eso podemos tener emociones muy inmaduras incluso cuando somos bastante mayores. Es vergonzoso tener emociones infantiles cuando eres un tipo digno de sesenta y siete años como yo, sobre todo cuando se supone que eres una especie de “sabio maestro de meditación”. Pero no me desespero porque, en realidad, no significa nada. La enseñanza sobre el Origen Dependiente (*paṭīccasamuppāda*) o lo que también llaman en pali *idappaccayatā* es que cuando surgen ciertas condiciones, hay ciertos resultados. Entonces, las condiciones surgen por las emociones, y las emociones siguen. Por eso, si están en el *buddho* (esta conciencia), tienen más perspectiva de lo que ocurre, aunque a un nivel maduro, intelectual, de juicio, lo que ha surgido pueda parecer tonto o insensato. Hay una especie de superego al que le gusta derribarlos y decirles lo tonto que son. Pero tampoco lo crean. Ese es otro hábito que tenemos. Alternativamente, podemos confiar en *buddho* y ver que esta cosa emocional —no importa lo tonta o disparatada que pueda parecer— pertenece a este momento. Es lo que está incluido en el punto que incluye, así que pertenece; no es algo que no deba ser. Cuando se relacionan con cosas así, en realidad pueden dejarlas ir. Si las ven a nivel personal, todavía se están aferrando a ellas de alguna manera, y no están permitiendo que se vayan.

Hace poco, un monje fue a ver a su familia y durante la visita tuvo unos cambios emocionales increíbles. Se daban las condiciones para los sentimientos que antes no se habían resuelto. Aunque tiene más de treinta años, al estar en casa le surgió esa sensación de “niño pequeño” y de “madre y padre” y todo ese tipo de cosas. Si se dan las condiciones —no importa la edad que tengan— así es como se sienten. Podemos estar molestos o enfadados con nuestros padres porque pensamos que nos están haciendo sentir así, pero no es así; es solo que las condiciones están ahí. Cuando empezamos a entenderlo, al menos podemos trabajar a partir de este punto. No tenemos tanto control, por supuesto, sobre lo que hacen nuestros padres. Si grito: “¡SIEMPRE ME TRATAS COMO A UN NIÑO!”, se sentirán culpables y quizá intenten actuar como creen que yo quiero que lo hagan. Y entonces volvemos a lo mismo. Pero no se

trata de convertirlo en un problema, sino de reconocer cómo nuestra naturaleza emocional puede quedarse atascada en patrones que adquirimos cuando somos niños.

Cuando crecemos, intentamos asumir el papel del adulto, pero debajo de eso puede haber hábitos emocionales que nunca han sido aceptados y comprendidos, y estos pueden salir a la luz en crisis nerviosas y demás. Y cuando la gente envejece suele pasar por todo tipo de cosas. Mi padre pasó por toda una serie de rabietas derivadas de todas las pequeñas cosas que nunca había resuelto en su vida, ¡a los noventa años! Es triste verlo, ¿verdad? Pero dense cuenta de que van a tener que enfrentarse a esto en algún momento de su propia vida. Así que quiero incentivarlos a que vean que la meditación incluye esto; no es que busquemos solo un estado dichoso. En determinadas situaciones podemos volver a las reacciones más infantiles. Sin embargo, a medida que reconocemos esto y confiamos más en nuestra conciencia, cuando surgen estas cosas —y no tenemos que hacer que ocurran, simplemente ocurrirán en nuestras vidas— podemos confiar en ser *buddho*, el conocedor, ¡en lugar de la personalidad que está teniendo una rabieta!

3 DE AGOSTO 2001

DARLE LA BIENVENIDA A TODO

Observen que desayunar y hablar estimula y agita la mente. Ahora tienen la oportunidad de observarlo. Observen sin intentar hacer nada al respecto. Observen esta sensación de haber desayunado y hablado con la gente, y el resultado “es así”. Están dándose cuenta de cómo es. No se trata de aprobar o desaprobar nada, sino simplemente de notar este estado despierto en el que hay conciencia. Y es inteligente: sabe cómo es. No hay comentarios acerca de cómo debería o no debería ser; solo se da cuenta de que *esto* “es así”. De modo que existe esta actitud de bienvenida en lugar de estar atrapado en un patrón habitual, de tratar de controlar o deshacerse de, o tratar de alcanzar algún estado mental en particular. La gente a veces quiere recrear experiencias dichas de *samādhi* que recuerda haber tenido en retiros anteriores. Intentan que vuelvan a ocurrir suprimiendo el pensamiento o controlando las cosas. La cuestión es que la conciencia lo incluye todo, así que no se trata de pensar que no deberían desear nada, que deberían sentarse ahí y no tener ningún deseo; eso sería volver a partir de un ideal, un ideal de cómo deberían ser las cosas. Así que, en la conciencia, no estamos operando desde la comparación de la realidad de este momento, con un ideal; sino más bien aceptando y dando la bienvenida a la forma en que es, incluso si no nos gusta así como es. No se trata de que nos guste, sino de aprender a acoger, incluso, lo que no nos gusta y no queremos.

Hace años desarrollé una práctica de acogida. Esto se debe a que soy una persona a la que le resulta muy difícil dar la bienvenida, especialmente en el caso de ciertos estados mentales. Hay estados que no me gustan y que rechazo habitualmente. Tengo la sensación de apartarlos, de hacerle esto a la vida. Esta era mi manera de encarar la vida: no dejar que se acercara. Así que esta sensación de bienvenida se me ocurrió como una forma de recordar que no debía rechazar los estados mentales. No es que tuviera la intención

de rechazarlos cuando llegaban, sino que era la fuerza de la costumbre. Así que la intención era dar la bienvenida, incluso a lo que no me gustaba o no quería: esos estados mentales desagradables, esas situaciones difíciles.

En la tradición Theravada tenemos esta palabra *mettā* (benevolencia), y *mettā* consiste en dar la bienvenida, aceptar todo. No hay nada divisivo o crítico en *mettā*. Entonces, cuando desarrollan *mettā*, es hacia todo en el universo. Tienen *mettā* para los diablos, los demonios, los ángeles, el enemigo, los amigos, los mosquitos, las moscas, los gérmenes, los pájaros, los preciosos gatitos y los queridos perritos... todo. No hay preferencias. No se trata de decir: “Quiero que el 90% de *mettā* vaya a esta persona y el 1,1% a los demonios”. En esto, no pueden ser selectivos. Acojan totalmente los fenómenos condicionados, toda la gama que va del cielo al infierno, desde lo mejor hasta lo peor.

Entonces, ¿cuál es el efecto en la mente cuando empiezan a desarrollar esta actitud de bondad (*mettā*)? Contrarrestan sus tendencias críticas, ¿no es cierto? La mente crítica excluye cosas: “Esto es mejor que aquello. Así es como debería ser, no de otro modo. Apruebo a esta persona, pero a esta otra no. No debería haber gente mala. No debería haber criminales. No debería haber pedófilos. No debería haber esto, solo debería haber aquello”. Pueden quedar atrapados en preferencias personales y sopesar una cosa contra la otra. Pero *mettā* no es crítica ni idealista, no genera una cualidad amorosa hacia todo, en el sentido de que les guste o lo aprueben. El querer depende de que las condiciones sean tales que les gusten. *Mettā* se parece más al amor incondicional. Esta bienvenida es una especie de generosidad, una aceptación acrítica de toda la gama de fenómenos, en cualquier forma que tomen.

Como muchos de ustedes saben, desarrollamos *mettā* empezando por nosotros mismos. La fórmula que utilizamos es algo así como: “Que pueda permanecer en el bienestar”. Así que la primera parte de la práctica siempre va dirigida a uno mismo, a aprender a aceptarse por lo que uno es. Eso significa acoger y aceptar todo lo que hay en ustedes —su lado oscuro, su lado bueno, su lado luminoso, su lado estúpido, su lado malo, lo que sea—, aprender a aceptar sin críticas,

incluso las cosas que realmente no les gustan de ustedes mismos. Y esto es lo que me ha resultado más difícil. Mis facultades críticas no son tan desenfrenadas cuando se vuelven hacia el exterior, pero tienden a desbordarse cuando se vuelven hacia el interior. Soy mucho más crítico conmigo mismo que con los demás.

Así pues, “que pueda morar en el bienestar” es un recordatorio de desear el bien a este ser aquí, a esta condición, a este cuerpo humano, a esta persona con sus hábitos y emociones, sean los que fuesen. En lugar de pensar sin cesar que tienen que deshacerse de las cosas porque no deberían ser así, no deberían sentirse así, hay una sensación de dar la bienvenida incluso a algo muy desagradable. Así que *mettā* permite todas las cosas porque pertenecen. Todo pertenece a este momento porque está aquí, es así. Si vengo y digo: “Esto no debería estar aquí”, es mi sensación personal de no querer algo. Sin embargo, la realidad del momento es que pertenece, porque está aquí.

Una de las cosas que descubrí cuando vivía en Asia era ese sentimiento de pertenencia —a pesar de ser obviamente un extranjero— y esto solía desconcertarme. He vivido en India, Malasia y Tailandia. Y en todos esos países me he sentido como en casa; siempre he tenido la sensación de pertenecer. Sin embargo, en muchos aspectos, no era así. Allí estaba yo, un gran hombre blanco viviendo en un monasterio del bosque con todos esos pequeños monjes tailandeses. Parecía fuera de lugar, un anacronismo, un extranjero en su aspecto. En el plano emocional, sin embargo, siempre me sentí como en casa, y empecé a reconocer que lo que a muchos de nosotros nos gusta de los asiáticos es que tienen ese sentido de pertenencia de todo: los leprosos, los locos, los guapos, los feos, los ricos, los pobres, la casta alta, la baja, quien sea. Los asiáticos parecen tener esta aceptación total de todo; de que cualquiera tiene tanto derecho a estar allí como cualquier otro, y porque están allí, pertenecen.

Mettā, entonces, es esta sensación de estar en casa, de permitir, de aceptar y ser paciente con lo que no les gusta y no quieren; de permitir lo que les parece irritante, desagradable y repugnante, lo que sea. Se trata de aprender a no perderse en las reacciones, sino

a ser pacientes y aceptar; dar la bienvenida incluso al lado oscuro de su experiencia. Eso requiere paciencia, ¿verdad? Al menos para mí, porque emocionalmente estoy condicionado a intentar alejar las cosas, a intentar deshacerme de ellas. La aceptación paciente también consiste en acoger el lado bueno, pero sin exigirlo. Cuando hay felicidad, acójanla, dejen que surja. Pero también permitan que cese. Ser capaz de hacer esto requiere atención, requiere este *buddho*, este punto de quietud, este sentido de presencia pura que incluye todo lo que es, ahora mismo.

Esta mañana hablaba con alguien sobre el duelo. Es una emoción que todos experimentamos. En Occidente, sin embargo, parece que no sabemos cómo afrontarla, y a menudo la consideramos una indulgencia, una especie de “hacer mucho de la nada”. Podemos pensar que estamos siendo bastante racionales al desestimar los sentimientos de dolor. Lo veo en otras personas y también en mí mismo. Antes de que practicara la meditación, mi tendencia era descartar el dolor cada vez que aparecía en mi vida. Me parecía más noble decir: “Oh, sigue con tu vida, no montes una escena”. Me parecía más noble que sentarme a llorar y hacer que todo el mundo se sintiera fatal. Eso, por supuesto, es un ideal y puede parecer noble, pero al mismo tiempo no es respetar lo que uno siente; es simplemente intentar apartar los propios sentimientos. Por lo tanto, en la conciencia estamos dispuestos a lamentarnos, no en términos de complacernos en la pena —no se trata de aferrarnos a ella, revolcarnos en ella y sentir lástima por nosotros mismos—, sino de estar dispuestos a permitir que la emoción se haga consciente, a respetarla porque es una experiencia emocional natural.

El Buda señaló la insatisfacción (*dukkha*) como la primera Noble Verdad, y en ese contexto se refirió a la vejez, la enfermedad, la muerte, la pena, el dolor, la desesperación y la angustia. La pena es, pues, la primera Verdad Noble. Se trata de acogerla porque es una noble verdad y no una especie de debilidad personal. Pónganla en ese contexto de comprensión. Y comprender la primera Noble Verdad (*dukkha*) es una de las introspecciones. Si su reacción ante la pena es siempre rechazarla y apartarla, no tienen forma de comprenderla.

Esta benevolencia es, pues, una forma de aceptar. El dolor es algo que hay que acoger en lugar de rechazar o ignorar.

Desde este punto de quietud, cada vez que sientan una sensación de pérdida o separación de lo amado, es más como notar: “es así”; se siente “así”. ¿Cómo se siente aquí en el propio cuerpo? ¿Lo sienten en la parte inferior del cuerpo o en el corazón? Me doy cuenta, y es mi propia experiencia, de que cuando me abro a la gente en el presente, siento como si las puertas que estaban cerradas aquí, en el corazón, se abrieran. Antes pensaba que no tenía corazón. La gente no paraba de hablar de “sentimientos del corazón”, y yo pensaba: “Creo que no tengo ninguno”. Era una persona con la cabeza tan alta que nunca era consciente de lo que sentía. Así que me esforcé por ser consciente a nivel del corazón. Pero había una gran resistencia. Mi mente racional pensaba: “Me parece bastante sensiblero...”. No quería identificarme con esos sentimientos del corazón. La tendencia a pensar que esas cosas suenan emotivas y débiles es una crítica, ¿no? Pero cuando lo contemplo, encuentro esta sensación de que las puertas se abren. Y cuando estoy en este punto de quietud y con alguien directamente, lo encuentro muy real. Con este grupo de aquí hay una sensación de relación de corazón. Puedo sentir una sensación de apertura en esta zona del corazón, y es una sensación intuitiva. No creo que se pueda medir con instrumentos científicos, pero es lo mejor que puedo hacer para describir la experiencia. También noto, cuando entro en un modo crítico de reactividad, que parece como si las puertas se cerraran de nuevo. Entonces vuelvo a la antigua pauta de no sentir nada.

Cuando están atrapados en el pensamiento, en realidad no sienten mucho, porque el pensamiento no tiene sensibilidad. Por eso las personas que piensan todo el tiempo suelen ser muy insensibles. Viven en un mundo racional que es muy bonito a su manera, pero en el que no hay sentimientos. Abrirse a la sensibilidad no consiste en decirse a uno mismo que sea sensible, sino en reconocer que el mundo en el que viven “es así”. Y este no es un reino ideal, no es el lugar perfecto; no es como *deberían* ser las cosas según los ideales de lo que es mejor, lo que es justo o perfecto. En este reino las cosas cambian. Así que lo justo no siempre va a ser lo que experimenten.

Las atrocidades, los asesinos en serie, las guerras, la injusticia y las tiranías, así como la justicia, la equidad y la bondad, todo pertenece a este reino. Y por mucho que intenten hacer de la vida un Jardín del Edén, abrazan junto con ella las fuerzas de su propia destrucción y la destrucción del propio jardín, porque así es como es. No es que haya algo malo.

¿Qué se supone que debemos aprender de esto? Pregúntenselo a ustedes mismos. Es obvio que hay algo para aprender, ¿no? Si es culpa mía, quizá debería hacer algo al respecto —acudir a un chamán para que exorcice las serpientes de mi mente, quizá—. La idea de que es culpa mía, es una forma de verlo. Pero no lo es. El Buda señaló al Dhamma, que lo incluye todo. Me doy cuenta de que, solo por contemplar la vida de esta manera, de repente me interesa más. Ya no parece una lucha interminable con todo. Cuando se opera a nivel personal —desde cómo *deberían* ser las cosas— parece que la vida es siempre una lucha, y que nunca puedo ganar la batalla. Por mucho que intente controlar las cosas, intentar hacerlas bien y convertirme en lo que creo que debería ser, siempre está ese otro lado que hay que rechazar y negar. Inevitablemente sigue martilleando en mi conciencia, reclamando atención, tomándose todo de una manera muy personal, y luego la sensación de inutilidad y desesperanza, e incluso: “¡Quizá no debería estar aquí! ¡Quizá no pertenezco a este lugar!”.

En términos de refugiarse en el Dhamma, entonces, existe este sentido del despertar, el *buddho*: darse cuenta de cómo son las cosas. Los tailandeses tienen una aceptación de la vida que los estadounidenses no tienen. Luang Por Chah nunca fue idealista en cuanto a que los monjes fueran perfectos, siempre amables y altruistas. De hecho, encontraba muy divertidas nuestras debilidades y errores, y la forma en que nos tomábamos en serio a nosotros mismos. Entonces nos hacía ver lo absurdo de nuestras expectativas, lo absurdo de intentar convertirnos en algo que nunca podríamos ser. Creo que este fue uno de los mayores regalos de Luang Por Chah.

Entonces, ser consciente es simplemente darse cuenta de cómo son las cosas —por ejemplo, de cómo son sus cuerpos y de cómo son sus estados mentales—; es aceptar, acoger, darse cuenta, pero

no críticamente. Así que ser consciente es estar alerta, despierto e inteligente; es un sentido vivo del ser, pero no es pasivo ni una aceptación negativa de la vida a través de ningún tipo de resignación al destino. Puede que en el pasado hayan negado y rechazado cosas, pero en la conciencia las incluyen y se abren a ellas. La conciencia incluye también el sentimiento de que “no debería ser así”, ¡también lo incluye! No hay nada que puedan pensar, decir o hacer que no pertenezca a este momento. No importa lo complicado que puedan ser sus procesos del pensamiento, pertenece; no importa en qué estado estén sus cuerpos o sus estados emocionales —si se sienten exitosos y felices o deprimidos y fracasados — todo pertenece.

Entonces tengo la sensación de: “¡Qué alivio! Ya no tengo que intentar purificarme o mejorar sin cesar. Puedo descansar un poco, relajarme y confiar, ¡qué alivio! Pero luego pensamos: “¿Qué voy a hacer si no tengo que hacer nada? Si nos aferramos a la idea de “no tener que hacer nada”, eso también se vuelve absurdo. Así que “no tener que hacer nada” es una afirmación reflexiva más que un ideal al que aferrarse. Si se aferran a: “Ahora no tengo que hacer nada”, eso vuelve a ser un ideal.

Se trata de intentar utilizar el lenguaje para reflexionar y no para posicionarse sobre nada. Esa sensación de “tengo que conseguir algo que no tengo”. ¿Qué es eso? Sean el observador de ello. “No soy lo bastante bueno tal y como soy; tengo que mejorar; tengo que hacer algo para mejorar”. ¿Cómo es eso cuando lo observan como un estado mental? Para mí es un empuje increíble todo el tiempo, una sensación de que siempre me están incitando. Y mientras no lo reconozca y no lo vea en términos del Dhamma, afecta a todo lo que hago; es una especie de influencia subyacente de cómo experimento la vida. Esta sensación constante de que tengo que conseguir algo que no tengo, de que soy incompleto, imperfecto, no lo suficientemente bueno, y de que tengo que iluminarme, es *bhavataṇhā* en la segunda Noble Verdad. Este es el deseo de llegar a ser, por lo que es la causa del sufrimiento.

Cuando nos aferramos a este deseo de llegar a ser (*bhavataṇhā*), experimentamos insatisfacción (*dukkha*). *Vibhavataṇhā* es cuando tienen la sensación de que tienen que deshacerse de algo. Tienen que

deshacerse de la avaricia porque son demasiado ávidos, y tienen que deshacerse de la ira porque la gente buena no se enfada; y tienen que deshacerse de los celos porque es repugnante estar celoso, y tienen que conquistar sus miedos porque una persona valiente no tiene miedos, tienen que deshacerse de... lo que sea. Todo es *vibhavataṇhā*: “No soy lo suficientemente bueno tal como soy. Soy codicioso. Me enfado. Me pongo celoso y me asusto. Y tengo que deshacerme de estas emociones”. Fíjense en este apego a lo que parece muy bueno.

En un sentido lógico, debemos purificar la mente; debemos liberarnos de esas pasiones. Estos son imperativos en la vida santa: tener que purificarnos y liberarnos de los reinos inferiores, las pasiones, el egoísmo. No es que eso esté mal, pero fíjense en el apego a la idea de que “tengo que librarme de esto; es mi problema y nunca me iluminaré mientras tenga esta ira”. Esto es lo que el Buda señalaba constantemente, este apego (*upādāna*), que proviene de la sensación de: “Yo soy esta persona; yo soy este cuerpo; estos son mis problemas y me impiden la iluminación; tengo que deshacerme de ellos”. Todo se basa en la ilusión de “yo soy esta persona”.

Así pues, *buddho* trasciende lo personal, la creencia en la personalidad (*sakkāyadiṭṭhi*); lo abarca todo y, por lo tanto, abraza la personalidad en lugar de juzgarla. Es entonces cuando hablamos de “el sujeto absoluto”, en lugar de “el sujeto personal”. Cuando nos apegamos a una personalidad, nos *convertimos* en una personalidad e interpretamos la experiencia a través de las distorsiones de nuestros hábitos personales. Y mientras no veamos a través de esa ilusión, no nos demos cuenta de ella y la aceptemos, siempre tendremos miedo. Si somos el cuerpo humano y si somos la persona, podemos sufrir daños físicos y humillaciones emocionales. Todos experimentamos estas cosas de muchas maneras. Los cuerpos son vulnerables, y emocionalmente podemos ser dañados solo por lo que alguien pueda decirnos o por cómo nos mire. Por lo tanto, a nivel personal, sufrir algún tipo de daño es una posibilidad siempre presente. Esto es tomarse las cosas como algo personal y hace que la situación en la que vivimos sea bastante delicada.

Entonces, aprender a ver esto en términos del Dhamma y de este *buddho* o este punto de quietud, nos da la perspectiva de cómo son las

cosas. Esto es desarrollar la sabiduría en lugar de reforzar las visiones personales de todo, porque la sabiduría es universal, no es personal; no es “yo soy sabio”. No podemos reivindicar la sabiduría como una especie de atributo personal, pero sin duda funciona cuando dejamos de identificarnos con la personalidad y el cuerpo. Si la reivindicamos a nivel personal, si empezamos a interpretarla en términos de “soy una persona realizada, soy un *arahant*” o algo por el estilo, entonces la llamamos “contaminación espiritual”, las impurezas que surgen a través de las prácticas de introspección. Por eso hay reglas muy estrictas al respecto en la disciplina de los *bhikkhus*.

Hay cuatro reglas que llevan a dejar los hábitos, y una de ellas es si un *bhikkhu* afirma estados elevados que no son verdaderos, solo para engañar o explotar a otros. Incluso si no tengo mala intención y empiezo a decir que soy un *arahant* como resultado de una experiencia particular, eso también es una ofensa que tengo que confesar. He tenido experiencias de gran concentración en las que *he* sentido que estaba iluminado. Pero en realidad es mejor no decir nada. Ajahn Chah diría: “Bueno, quédate callado y practica un poco más, y entonces desaparecerá”.

Incluso en Tailandia hay gente que busca *arahants* constantemente: “¿Quién es un *arahant*? ¿Quién ‘entra en la corriente’? Hay un fuerte deseo de lograr y alcanzar, y de saber cuáles son los logros de los demás. Por eso, en cuanto oyen que alguien está iluminado, corren hacia él. Recuerdo que hace años un monje afirmó que estaba iluminado (era uno de los discípulos de Ajahn Chah) y de repente un montón de monjes dejaron a Ajahn Chah por él. Ajahn Chah no afirmaba nada, así que lo dejaron porque querían estar con un maestro iluminado, ¡pero se llevaron una decepción!

La cuestión es que la mayoría de nosotros preferimos depositar nuestra confianza en aquellos que dicen estar iluminados. Hay personas muy seguras de sí mismas, gurús que aparecen y dicen: “Soy el Mesías” o “Soy el Buda Maitreya de esta era”, y la gente acude en masa a ellos. Algunos de estos “gurús” están tan seguros de sí mismos que su confianza tiene una especie de brillo. Cuando son realmente positivos, tienen una especie de cualidad radiante. Las sectas de las que oyen hablar parecen tener las enseñanzas más locas, y los

líderes son los estafadores más obvios, algunos de ellos totalmente convencidos de su propia iluminación. Y ese tipo de confianza es muy poderosa. Por eso, cuando no confiamos en nosotros mismos, nos entregamos fácilmente a personas que creemos que saben lo que hacen.

Sin embargo, la esencia de la enseñanza del Buda es el despertar. El Buda decía “¡despierta!”, no “yo soy el Buda y debes creer en mí”. Su enseñanza es una invitación y un estímulo para despertar. Eso significa que despiertes *tú* en lugar de depender de que yo despierte. Para mí, esto es muy significativo. Al principio sentía que me faltaba algo. No me sentía suficientemente bueno. Sentía que era una persona mancillada, una persona débil y que no podía confiar en sí misma, y quería encontrar a alguien en quien pudiera confiar. Esto, por supuesto, al final me llevó a Ajahn Chah. Pero su énfasis siempre estuvo en despertarme a *mí*, más que en animarme a atarme a *él*. Se daba cuenta de lo que hacía y no dejaba de señalármelo. Yo le preguntaba: “Ajahn Chah, usted sabe que he estado practicando durante muchos años, ¿soy ahora uno que ‘entra en la corriente’? Y él respondía: “¿Cómo esperas que lo sepa?” Me echaba de nuevo sobre mí mismo. “Si *tú* no lo sabes, ¿por qué crees que yo sí?” Y cada vez que intentaba apoyarme en él de ese modo, él —de un modo suave, nunca sentí que me estuviera apartando— intentaba despertarme de lo que estaba haciendo, de mi anhelo de depender de otras personas porque pensaba que ellas eran sabias y yo no. En realidad, fue muy eficaz para hacerme ver lo que estaba haciendo.

También tenía miedo de asumir la responsabilidad de ser sabio. Mi personalidad me decía: “¡No pienses que *tu* alguna vez serás sabio!” Mi personalidad tiene este tirano, así que dice: “No puedes confiar en ti mismo. ¡Eres un desastre! ¿Crees que alguna vez *tú* serás sabio?” Y así sucesivamente. Entonces empecé a ver que ese tirano interior era un hábito. No estaba vivo; era una cosa muerta y diría lo mismo de cualquier manera. Por muy bueno que fuera, nunca sería lo bastante bueno. Por muy estricto que fuera con el Vinaya, nunca sería lo bastante estricto. La gente decía: “Oh, Ajahn Sumedho, ha sido una charla muy buena”, y el tirano interior decía: “¡No, no lo ha sido!”. Así que, por mucho que el mundo viniera y dijera: “Eres en *realidad*

bueno, eres *realmente* sabio, eres el mejor”, el tirano interior diría: “¡No lo eres!”.

Al reconocer que este tirano interior era un hábito, me di cuenta de que aunque parecía vivo, no lo estaba; solo era algo reactivo. Entonces empecé a verlo como algo en lo que no había que creer, algo que no tenía ninguna sabiduría, algo que estaba muerto; no era nada; era solo que cuando se pulsaba este botón decía: “¡No eres lo bastante bueno!” y cuando se volvía a pulsar: “¡No eres lo bastante bueno!” se volvía a pulsar: “¡No eres lo bastante bueno!”. Y eso es todo lo que podía decir. Así que no crean ese tipo de cosas. No les den terreno en su conciencia.

“No soy suficientemente bueno tal como soy y necesito practicar para iluminarme” es un sentido del ‘yo’; “yo, como persona que tiene que hacer algo ahora para llegar a ser algo en el futuro”. Y al contemplar esas cosas, uno se da cuenta de que todo se basa en el engaño. Para empezar, la eternidad es *ahora*. Cuando contemplan el momento presente, el futuro es lo desconocido, ¿no? ¿Qué es el mañana en este momento? Es lo que no saben. Pueden especular, adivinar, etc., pero todo esto está ocurriendo ahora. El pasado es lo que recuerdan, así que recuerdan ayer o hace diez años, pero eso es un recuerdo que surge en el presente. Y “yo soy esta persona” es una suposición, ¿no? Cuando observan la personalidad, esta cambia según las condiciones. Por lo tanto, su personalidad cambia según las condiciones en las que se encuentren. Tanto si están con amigos o enemigos, con sus padres o con su marido o mujer, con sus colegas, solo, en el monasterio o en la Escuela de Verano; su personalidad cambia en consecuencia, porque así es; se adapta a las condiciones particulares presentes. Sin embargo, uno supone que “soy esta persona todo el tiempo”. En realidad, lo que estamos haciendo es crear suposiciones y nunca cuestionarlas, nunca analizar lo que estamos haciendo.

La conciencia despierta nos permite ver esto. Cuando descansamos en este *buddho* o este estado puro del ser,—esta escucha, esta atención—empezamos a ver lo cambiante y efímera que la personalidad es, y cómo depende de las condiciones para estar feliz o triste, eufórico, deprimido, aburrido o realizado; o para sentirse aceptado o rechazado.

Pero la conciencia trasciende estas condiciones de la personalidad; es un factor constante —a diferencia de la personalidad que es efímera— y empezamos a ver que no podemos confiar en nuestra personalidad como nuestra identidad porque no es lo que somos, aunque lo diga y lo parezca. Por lo tanto, rompemos con sus limitaciones a través de la conciencia —no rechazando la personalidad, no intentando *no* tener personalidad (lo cual sería imposible, de todos modos)— sino dejando de estar comprometidos con la personalidad como “yo mismo”.

Nos limitamos todo el tiempo al comprometernos con la personalidad; a menudo nos atamos a limitaciones muy desagradables en las que quedamos atrapados habitualmente. Una vez que vemos eso, podemos liberarnos, podemos soltarnos. Nuestra verdadera identidad está entonces en la conciencia y en esta actitud de acogida, de *mettā*. Al confiar en la conciencia, podemos aprender de ella y descubrir que podemos aceptar y dar la bienvenida incluso a las cosas más horribles, las cosas que más nos asustan. Una vez que confiemos en esta práctica, descubriremos que tenemos espacio incluso para lo que más tememos. Entonces, el miedo y el temor desaparecen...

6 DE AGOSTO 2002

NO TENGAN MIEDO DE CONFIAR EN SÍ MISMOS

Este año me tomo un año sabático, lo cual es un cambio bastante agradable. Después de dedicarme a enseñar retiros y dar charlas durante treinta años o más, me pedí un tiempo libre, y ahora me pregunto si alguna vez querré volver a enseñar. En realidad, “compartir conocimientos” es una forma más acertada de pensar en lo que hago, porque no me gusta especialmente la idea de ser profesor y aferrarme a esa posición. Eso sería como establecer el sentido de “yo soy el maestro y tú eres el alumno”, y eso para algunas personas nunca se cuestiona, por lo que uno puede quedar atrapado fácilmente en roles así.

Con la práctica de la conciencia dejamos atrás las convenciones a las que estamos condicionados. Como John Peacock¹³ decía anoche, nuestra interpretación del budismo está condicionada por nuestra forma cultural de percibir las cosas; la interpretación de las palabras e incluso las traducciones que elegimos están influidas por nuestra propia mente condicionada. Un misionero cristiano interpretará el budismo de una manera y un psicólogo o un abogado, por ejemplo, de otra. Así que reconozcan que la conciencia es la capacidad que tienen de llegar al “punto cero”, al punto *anterior* a que los condicionaran, a “la cara antes de nacer”, a lo inmortal antes de que los atrapara un proceso de condicionamiento cultural o social.

¿Qué es la conciencia pura? ¿Dónde se encuentra? Cuando la mayoría de nosotros empezamos a meditar, lo hacemos desde la ignorancia. Yo empecé pensando: “Soy una persona confusa y necesito practicar meditación para iluminarme”. Así era como me veía a mí mismo cuando empecé a meditar hace años; me veía de manera crítica: “No debería ser como soy; tengo que ser mejor que esto, haciendo algo que me haga mejor en el futuro”. En cierto modo, a nivel convencional,

13. Profesor de Estudios Budistas en la Universidad de Bristol y director del “Sharpham Centre for Contemporary Enquiry”, Devon.

era cierto. No es que fuera una percepción totalmente falsa, pero *era* una percepción. Si captamos esas percepciones, influirán en cómo experimentamos lo que dicen los maestros, cómo leemos las escrituras y cómo tratamos las convenciones y técnicas religiosas que utilizamos.

En Tailandia me di cuenta de que los occidentales que se ordenan en el sistema tailandés traen consigo un fuerte sentido de sí mismos. La cultura tailandesa está orientada a lo social; su identidad se sitúa en un espectro muy amplio, y las relaciones y sensibilidades sociales son muy fuertes. La mayoría de nosotros no tenemos eso. Nuestra cultura es muy diferente. Los estadounidenses, de todos modos, somos muy individualistas. Exigimos nuestros derechos, nos defendemos y nos hacemos valer, y cosas por el estilo. Esto también se ve a nivel internacional. No digo que esto esté mal, solo señalo cómo afecta a la experiencia consciente. Reconoce también el fuerte sentido de autocrítica y autodesprecio que es común en el mundo occidental. Somos muy conscientes de lo que está mal en nosotros, de lo que no está bien: las debilidades, los defectos y los fallos. A menudo nos vemos a nosotros mismos a través de estas percepciones de “algo va mal” y “no soy lo suficientemente bueno tal y como soy”.

La tradición tailandesa del bosque tiene un fuerte aspecto disciplinario, por lo que los occidentales tienden a ir a los monasterios de estricto Vinaya con esta sensación de “soy una persona defectuosa, débil y necesito purificarme a través de la observancia de estas normas”. Esto, por supuesto, tiene un cierto efecto. Por un lado, al aferrarnos a reglas o preceptos que se nos han dado, podemos volvernos fácilmente insensibles, porque el sentido de nuestra autoestima depende del cumplimiento de estas reglas. Si no podemos cumplirlas de acuerdo con la norma que tenemos, tendemos a sentirnos peor que antes; sentimos que no somos buenos monjes, que no somos dignos de la túnica. Como mendicantes de limosnas, dependemos de la bondad de los demás, por lo que podemos llegar a pensar: “No soy digno de estas limosnas...” y caer en estados de autodesprecio.

Es un proceso lógico, ¿no? Si estoy identificado con este cuerpo físico y esta personalidad, y si soy muy consciente de lo que está mal en estas cosas, podría intentar convertirme en una persona mejor, meditando sin cesar y cumpliendo los preceptos morales. Pero entonces, si veo que no puedo estar a la altura de la norma que mantengo —un estándar ideal de lo que *debería* ser— tiendo a tener esta sensación de “¡Ves! Soy demasiado débil; no soy lo bastante bueno”. Vivir la vida santa, por lo tanto, puede conducir a una falta aún mayor de autoestima; y todo proviene del engaño básico —poniéndolo en términos Theravada— de que “yo soy los Cinco Agregados” (*khandha*), identificándome con los cinco aspectos de forma, sensación, percepción, formaciones mentales y conciencia (*rūpa, vedānā, saññā, sankhāra, viññāṇa*). El Buda utilizó esta enseñanza de los cinco agregados como un medio expeditivo, una forma conveniente de simplificarlo todo. Si empiezan a descomponerse en estos cinco aspectos o grupos (*khandha*), empiezan a cuestionar la suposición de que “yo soy esta personalidad permanente”, desde la que ven con ojos muy críticos.

Entonces, ¿cómo podemos apoyar esto? ¿Qué debemos hacer? No se trata de ir al revés y decir: “Soy lo suficientemente bueno; soy el inmortal; soy Buda; soy un tipo maravilloso...”. Uno puede entrar en una especie de modo de pensamiento positivo: “¡Soy totalmente maravilloso, bello y adorable!” Creo que eso es mejor que hacer lo contrario, porque al menos pueden tener algunos momentos felices. Pero el problema no está en los pensamientos o percepciones en sí, sino en la forma en que nos aferramos a ellos, en que nos identificamos con ellos y nos apegamos a ellos. Si tengo una percepción fija de que soy una persona defectuosa y de que no soy lo bastante bueno tal y como soy —si esa es la suposición que hago de mí mismo—, eso tiende a influir en mi forma de relacionarme con el mundo, con los demás, con el monacato y con todo.

En una época desarrollé una especie de recursos hábiles e intencionalmente pensé: “No soy lo bastante bueno tal y como soy”. Pero en lugar de analizar esta afirmación, me limité a reflexionar sobre ella, a ser consciente de ella. Si aprenden a escucharse a ustedes mismos, a escuchar sus pensamientos cuando piensan, por ejemplo:

“No soy lo suficientemente bueno tal y como soy”; empezarán a darse cuenta de que en realidad es algo que están creando en la mente. Está lo que es consciente del pensamiento y está la percepción que crean, y empiezan a separar las dos cosas. Así que la conciencia es el foco. Y este es el énfasis que hizo el Buda. Nuestra capacidad en este momento presente es estar despiertos y plenamente con la forma en que es, estar despiertos a cómo las cosas que nos rodean nos están afectando a través de la vista, el sonido, el olfato, el gusto y el tacto.

Exploren esta sensación de “yo soy”: “yo soy este cuerpo físico, este soy yo”. Si empezamos a escuchar esta sensación de “mi cuerpo”, “qué aspecto tengo”, y nos damos cuenta de cómo nos vemos a nosotros mismos (atractivos o poco atractivos, hombres o mujeres, etc.), nos daremos cuenta de que son percepciones que nosotros mismos creamos. Por ejemplo, nos identificamos mucho solo a nivel de género. Lo de “yo soy hombre y tú eres mujer” parece obvio, de sentido común. El cuerpo es masculino o femenino; esa es la naturaleza del cuerpo. Pero, ¿es este cuerpo lo que realmente soy? Los animo a explorar qué es este cuerpo. Tiene un ritmo propio: nace, crece, envejece y muere. Y por mucho que intentemos evitar que enferme y envejezca, sigue haciéndolo, ¿verdad? Y luego está la inevitable muerte del cuerpo. Puedo decirme a mí mismo: “No envejecas, Sumedho”, pero el cuerpo no obedece. No obedece porque no soy yo, así que es como decirle a una hoja que no se marchite y caiga del árbol. No puedo hacerlo; está más allá de mi capacidad.

Entonces me doy cuenta de que es una tontería identificar, apegarse, aferrarse a los Cinco Agregados¹⁴ (*khandha*) como una especie de posesión personal. Y si realmente los exploro, veo que son condiciones de la naturaleza; siguen las leyes de la naturaleza; son lo que son. A veces son muy agradables y a veces son horribles. Así es la naturaleza: buena y mala, correcta e incorrecta. Lo que hay que ver es que este mundo, el reino condicionado que experimentamos, “es así”.

14. Cinco Agregados (*khandha*): *rūpa*, *vedānā*, *saññā*, *sankhāra*, *viññāṇa* (forma material, sensación, percepción, formaciones mentales y conciencia).

A medida que observan, a medida que escuchan esta sensación de “yo soy” solo a un nivel muy personal —“no soy lo suficientemente bueno”, por ejemplo— empiezan a notar el efecto que tiene en la conciencia. Cuando se aferran a un punto de vista como ese, empiezan a notar una sensación de depresión, vergüenza o timidez, porque ese es el resultado, ese es el resultado emocional de aferrarse a “no soy lo suficientemente bueno tal y como soy”. Ahora bien, esto no es un proceso analítico; esto es conciencia. Como dije antes, no se trata de intentar cambiar la actitud que tienen hacia sí mismos, sino de ir detrás de cualquier actitud que tengan, viéndola como un punto de vista, viéndola como algo que asumen o creen. La conciencia pura no depende de lo que estén pensando, de la condición física, del estado emocional o del reino condicionado, porque es a lo que siempre pueden referirse o ser. *Siempre* pueden ser la conciencia, sin importar las condiciones externas o internas.

Sin embargo, tenemos que aplicarnos de verdad, no tener miedo en nuestras investigaciones, porque hay muchas suposiciones sutiles y cosas a las que podríamos estar muy apegados, cosas que aún no estaríamos preparados para soltar. Así que confíen en sí mismos para desprenderse de las cosas que *pueden* desprenderse en el presente. No estoy diciendo que deban desprenderse de todo durante esta Escuela de Verano, y que para cuando salgan de aquí querría que estén completamente libres de todos los apegos. Eso sería pedir lo imposible. Más bien, los estoy animando a que tengan más confianza en el reconocimiento del apego, no como un juicio contra él, sino para que se den cuenta de cómo es, para que vean qué es querer que las cosas sean lo que no pueden ser, o aferrarse a puntos de vista y tener que defender sus puntos de vista, quizás sintiéndose amenazados cuando sus puntos de vista son cuestionados.

Ahora, solo como experimento, podemos sentarnos un rato y tratar de hacer plenamente consciente cualquier cosa que venga a la mente —felicidad, tristeza, incertidumbre, confusión, inspiración, depresión—. No importa cuál sea la condición, solo escúchenla, dejen que sea lo que es y reconozcan que la relación con ella ahora es “escuchar”, no “juzgar”. No están tratando de emitir ningún tipo de juicio de valor sobre nada, sino simplemente notando, permitiendo

que incluso algo desagradable sea plenamente aceptado en este momento consciente. Presten especial atención a la escucha y al objeto que están escuchando: por ejemplo, escuchen interiormente sus pensamientos. Observen que los pensamientos se mueven y cambian. No pueden mantener un pensamiento, ¿verdad? No pueden mantener un pensamiento, pero pueden ser conscientes de su movimiento. Esto es separar el sujeto del objeto, mediante siendo el sujeto. Es ser el testigo, el conocedor. Y luego lo conocido es, digamos, pensar o sentir. Pensar es un condicionamiento cultural; estamos condicionados a pensar sobre las cosas. También somos sensibles y tenemos sentimientos. Podemos sentirnos solos, tristes o confusos. Y existe el conocimiento de estas cosas, ¿no? Podrían pensar: “Hoy me siento triste”, y hay conciencia del sentimiento, de cómo es, y también de que cambia. Así pues, existe lo que es consciente y existe el objeto del que son conscientes. Si captan el objeto, se convierten en alguien que está triste, por ejemplo, y eso es lo que llamamos “devenir”. Si alguien les dice algo y se enfadan, surgen sentimientos de enfado. Si se aferran a esos sentimientos, se convierten en una persona enfadada y pueden actuar en consecuencia. En otras palabras, podrían estallar y empezar a gritar, a decir cosas desagradables e incluso a ponerse violentos físicamente, debido al “devenir”.

Se trata de conocer la diferencia entre los objetos y la conciencia de ellos (los Cinco Agregados son objetos). Eso es poner “lo que es consciente” en el contexto de, digamos, *buddho* o el Buda, el conocimiento, el estado despierto. Este sentido del despertar es muy significativo. Es una enseñanza de “despertar”. Creemos que estamos despiertos porque tenemos los ojos abiertos y no estamos acostados durmiendo, pero puede que aún estemos completamente perdidos en el engaño y viviendo en el reino de las suposiciones y los hábitos. El Buda, el Despierto, despertó a esto. No se trata de decir: “No debería ser así; no debería ser ignorante y no debería enfadarme”. Eso es convertirlo en un juicio personal y quedarse atascado de nuevo en el mismo reino. Sabemos que no deberíamos ser así; nuestros valores sociales nos dicen que deberíamos vencer la ira y la lujuria, y cumplir con todos los demás “deberías”. Todos sabemos lo que *debemos* hacer,

pero no se trata de eso, ¿verdad? La cuestión es ser conscientes de cómo son las cosas en realidad.

Aquí es donde los animo a confiar en sí mismos. Y es como una función intuitiva. No pueden llegar a ella, no pueden decir realmente: “¡Ah, esto es!” y tenerla en la mano. Es algo en lo que tienen que confiar dentro de ustedes; es su despertar. ¿Qué es para ustedes cuando despiertan? No es bueno que me pregunten cómo es para ustedes, o que me pregunten si están despiertos o no. No me corresponde a mí saberlo, sino a ustedes. Ahí es donde la relación maestro-alumno puede estorbar, porque los alumnos dan poder al maestro: “Ajahn Sumedho sabe lo que es bueno para mí. ¡Soy tan estúpido y no tengo remedio! Soy una persona torpe y he hecho muchas tonterías en mi vida, pero Ajahn Sumedho sabe lo que necesito”. Entonces les digo: “Sí, han vivido una vida bastante estúpida y nunca deberían confiar en ustedes mismos. Yo sé lo que les conviene”. Eso sería reforzar la suposición de que yo soy el experto y ustedes los alumnos. Tampoco se trata de suponer lo contrario: “Soy *tan* bueno como Ajahn Sumedho”. Con la meditación, van más allá de eso; aprenden a confiar en su propio sentido intuitivo, en el despertar de su propia mente y a hacer de ello una experiencia plenamente consciente. No es solo una idea en el cerebro, sino algo que en realidad saben, que *realmente* conocen y confían.

Al principio, puede que el propio sentido intuitivo no les parezca tan fiable, porque no hay nada de lo que puedan agarrarse como quisieran. Aquí es donde los animo a que confíen más en su experiencia directa que en las ideas que tienen de la tradición. Por muy buenas que sean esas ideas, mientras se aferren a ellas, estarán intentando interpretar la vida desde el punto de vista de otra persona. Podemos sentirnos intimidados por lo que otros piensan y dicen, o por lo que creemos que el mundo espera de nosotros. Podemos asustarnos mucho y desconfiar de nosotros mismos.

Y en nuestra sociedad materialista, me he dado cuenta, podemos parecer muy seguros de nosotros mismos, pero no lo somos. Podemos dar la impresión de ser una autoridad y un experto solo por saber mucho sobre las cosas: “Sé todo sobre el budismo Theravada. Soy un experto”. Y, sin embargo, si nunca practicamos, la confianza

falla cuando nos enfrentamos a las realidades de la vida, al estrés emocional, a la pérdida de seres queridos, a las decepciones. Todas estas cosas forman parte de la experiencia humana, y por muy expertos que seamos en las enseñanzas del Canon Pali, si no las hemos aplicado realmente en nuestras vidas y no hemos aprendido a confiar en nuestro propio sentido intuitivo, entonces no nos ayudarán mucho cuando las cosas se pongan difíciles. Decirle a alguien que todo es inconstante, insatisfactorio y ‘no-yo’ suena como una afirmación vacía cuando la vida de esa persona se ha vuelto difícil, cuando ha perdido su trabajo, su mujer ha muerto y le han cortado la electricidad. Decir simplemente: “Bueno, ya sabes, todo es transitorio...” suena un poco vacío.

Así pues, durante esta Escuela de Verano, los animo a que escuchen realmente su interior. Si se sienten infelices, llenos de dudas, decaídos, aburridos o tal vez eufóricos, en lugar de intentar reprimirlo o contárselo sin parar a la gente, escúchenlo: “Me aburro. Estoy aburrido”. Entonces pueden empezar a entrar en contacto con el aburrimiento; pueden aceptarlo, en cierto modo. No se trata de intentar averiguar por qué se aburren o de culpar a otra persona: “Me aburro por su culpa, me aburro por culpa de la Escuela de Verano”. Simplemente utilicen el aburrimiento para abrirse a él, para entenderlo, para reconocerlo. Y si alguien les dice algo que ofende o molesta, aprovéchelo para aprender de ello.

Cuando empezamos a analizar, se vuelve atrás al mismo problema: “¿Por qué me enfado tanto cuando haces eso?” Podemos pensar en ello y tratar de descifrarlo —y a veces es interesante hacerlo—, pero eso no resuelve el problema, al menos no hasta que aprendamos a reconocer que estar molesto “es así”, sentirse solo “es así”. Pero lo que es consciente, ¿se siente solo? ¿La conciencia se siente sola? ¿O se siente solo el objeto de la conciencia? Investiguen esa relación.

El miedo es otro aspecto importante de nuestras vidas que debemos contemplar, ¿verdad? Es una emoción humana básica. Este reino en el que vivimos es un reino de miedo. Podemos crear instituciones que nos den una sensación de seguridad, pero en el mundo animal todo gira en torno a la supervivencia; es la ley de la selva donde nos cuidamos a nosotros mismos, donde aprendemos

los trucos de la supervivencia. Nacer en este mundo es aterrador, pero así son las cosas. Podemos pensar cómo *debería* ser —el león y el cordero deberían acostarse juntos y amarse—, pero eso es un reino ideal. Podemos crear una imagen y un ideal, pero este reino no es realmente así; los corderos y los leones no hacen eso. Ni se supone que lo hagan, así que tampoco es culpa suya. Reconocemos que es así en el nivel de condicionamiento puro, en el que tenemos que sobrevivir, dar a luz, procrear, formar familias, comer, proteger nuestras cosas. Todo esto forma parte de este reino humano que estamos experimentando, y hay mucho que temer en él en términos de dolor y pérdida. Pero así es el reino del miedo.

Aquí, en Gran Bretaña, tenemos una sensación de seguridad. Por mucho que la gente se queje, este es un país bastante bien gobernado. Aquí se pueden dar por sentadas muchas cosas que en otros países no. Pero hay pequeñas cosas que pueden cambiar. Uno quiere que sea perfecto; quiere que sea como *debería* ser si fuera un país realmente bien gobernado y toda la gente hiciera lo que *debe* hacer. Y darse cuenta de que es así no es excusarse ni disculparse, sino simplemente reconocer que este reino y este cuerpo físico son como son en este momento. Que se sientan sanos y fuertes, débiles y enfermos o lo que sea, no es la cuestión. ¿es así? La cuestión es aceptar de buen grado lo que es, reconocerlo, aunque no sea como uno quiere, en lugar de caer en la trampa de abusar de la sociedad, del cuerpo o del mundo en que viven, porque se sienten amenazados y perseguidos por ellos.

Ahora, lo que está despierto y consciente puede ser consciente de su cuerpo, pero su cuerpo no puede ser consciente de ustedes. Pueden reconocer —solo con la práctica de recorrer el cuerpo, solo con recorrer las sensaciones del cuerpo— que pueden ser conscientes del cuerpo como experiencia ahora mismo. Al sentarse aquí, pueden ser conscientes de la postura al sentarse, de la presión al sentarse, del calor y del frío y de todas las sensaciones. “Lo que es consciente” puede incluir todo el cuerpo en este momento. No es como pensar. Cuando piensan y analizan, tienen un pensamiento cada vez. Tienen que pensar este pensamiento, luego el siguiente, luego el siguiente; y no pueden pensar dos pensamientos al mismo tiempo. Además, cuando están apegados al pensamiento están

atrapados en este reino del tiempo. En realidad, pensar es todo un don, pero sus pensamientos pueden engañarlos fácilmente porque son limitados; son lineales y dualistas. No obstante, pueden ser conscientes de pensar, y pueden pensar deliberadamente: “No soy lo suficientemente bueno tal y como soy”, o lo que sea. Entonces, ¿qué es ser consciente de pensar? Sigán preguntándose: “¿Qué es lo que es consciente del pensamiento? ¿Qué es lo que es consciente de los sentimientos? ¿Qué es lo que es consciente de la tristeza, la ira, la lujuria, la desesperación o cualquier otra cosa? ¿Qué es lo que es consciente? No se trata de dar una respuesta inteligente, sino de confiar en sí mismos para mantener ese tipo de pregunta flotando en su conciencia, para que puedan empezar a sentir la conexión, empezar a tener la sensación de ser esta conciencia, esta subjetividad pura en la que el cuerpo físico es un objeto y ya no es el sujeto, en la que ya no están operando desde la suposición de que “yo soy este cuerpo físico” o “yo soy esta personalidad”, en la que están realmente en el espacio que contiene todo esto.

Esta es mi propia experiencia e interpretación de lo que yo llamo “lo inmortal”. Soy consciente de lo que cambia, de lo que está ligado a la muerte, como los pensamientos. Los pensamientos nacen y mueren sin cesar. El pensamiento se mueve muy deprisa, al igual que el sentimiento, la emoción, los estados de ánimo, las sensaciones físicas, el placer, el dolor, los achaques, etcétera. ¿Qué es, entonces, lo que es consciente de ellos? ¿Qué es lo que está despierto? Con solo repetir esa pregunta, están escuchando el cuestionamiento y aprendiendo a confiar en el simple acto de prestar atención. La pregunta ayuda a fomentar esta atención. No se trata de buscar una respuesta de la manera habitual; es simplemente cuestionar para desarrollar más confianza en su propia receptividad, en su propio despertar.

Este despertar es natural; no es una condición que se crea a través de la práctica de meditación. Es un estado natural del *ser* y se mantiene por sí mismo cuando empiezan a confiar en él. Por eso repito una y otra vez la palabra “confianza”. La mente pensante crea infinitas dudas al respecto. Al menos la mía solía hacerlo. Pensaba: “¡No puede ser tan sencillo! Incluso los maestros de meditación tardan años en

iluminarse, y se dice que es raro que alguien lo consiga”. Leen los relatos de las escrituras y los libros del Dhamma y piensan: “No me imagino que alguien como yo pueda hacerlo”. Oyen hablar del lado milagroso, de los grandes maestros que leen la mente y levitan. Yo sé que *nunca* podré hacerlo, aunque me gustaría.

Reconozcan la limitación incluso de la convención que estamos utilizando —las escrituras y los comentarios, y las palabras de los grandes maestros—. A menudo, estos se toman fuera de contexto, de todos modos. Ajahn Maha Boowa escribió una biografía sobre Ajahn Mun que lo hace parecer a un superhombre. Es un libro muy entretenido y no pude evitar quedar impresionado, pero cuando hablan con discípulos de Ajahn Mun, dicen: “Oh, esas cosas no importan. Olvídalo. Ajahn Mun enseñó a despertar, a ser consciente”. Lo demás es impresionante y entretenido, y puede inspirarlos, pero reconozcan sus limitaciones y confíen en el sentido intuitivo. ¿Qué es lo importante? ¿Que se comuniquen con todos los reinos del universo y hablen con los *devas* de los reinos celestiales? ¿Que estén conectados psíquicamente con los *arahants* de los Himalayas, o que estén despiertos y conscientes en este momento, en este momento mundano, sentado, de pie, caminando, acostado, en el que están fregando los platos o aspirando la alfombra? Cuando reflexiono de este modo, reconozco que la conciencia es más importante que intentar convertirme en un mago extraordinario. Me doy cuenta de que no merece la pena intentarlo; no es lo que quiero.

¡Pónganlo a prueba! Compruébenlo por ustedes mismos a través de su propia inteligencia intuitiva. Hay sufrimiento (*dukkha*) y no-sufrimiento. Solo tomando en cuenta estas dos, explorando la insatisfacción, pueden tomar conciencia de, por ejemplo, levantarse por la mañana y sentir una sensación de desánimo o incluso de temor. Puede que haya algo en el día a lo que no quieran enfrentarse. Tal vez tengan una sensación de inquietud, de querer hacer algo, de soledad, de querer hablar con alguien, de querer distraerse. Cosas así son normales en la vida de cualquiera, y la conciencia nos permite observarlas, saber que son “así”.

Cuanto más confío en la conciencia, más cambia mi relación con las condiciones que surgen en mi mente. En lugar de dejarme

arrastrar por ellas o intentar suprimirlas o deshacerme de ellas, las reconozco y no las convierto en un problema. Eso me lleva mucho más a sentirme contento y en paz con la vida. No siento que tengo “tantas cosas que hacer”. Nos creamos problemas cuando decimos: “Tengo un problema de ira, sufro de celos, tengo mucho miedo, tengo resentimientos”. A partir de estas identidades, asumimos que no deberíamos tener esos sentimientos. Pensamos: “No debería enfadarme; tengo que hacer algo al respecto”. Pero si lo escuchamos, en lugar de creerlo, ¿nos damos cuenta de que “lo que es consciente de la ira” está enfadado? Suponiendo que ahora mismo estén *realmente* enfadados, muy enfadados, y sean conscientes de que hay enfado, ¿está enfadada la conciencia? La ira es lo que sientes, “es así”, pero tu conciencia, ¿está enfadada?

Así es como investigo esa experiencia concreta. Y cuanto más la investigo, más veo... que la conciencia no está enfadada. La conciencia es consciente de la ira, pero no es en sí misma ‘ira’. Cada vez confío más en la conciencia; descanso en ella en lugar de crear un problema por sentirme enfadado. Si me lo tomo como algo personal, empiezo a pensar: “Un buen monje no debería ser así. Debería tener benevolencia (*mettā*) hacia la gente”. Y entonces alguien hace algo que me enfada mucho e intento tener *mettā* por él. Eso es lo que *debería* hacer”, me digo, “debería perdonarlo”. La cuestión es que sé lo que *debería* hacer, pero en realidad estoy muy enfadado y no tengo en absoluto *mettā* por esa persona. De hecho, ¡me gustaría darle un puñetazo en la nariz! Pero lo que es consciente de la ira, ¿es ira? ¿es codicia? ¿está asustado o confuso?

A medida que cuestionen, solo confíen cada vez más en la conciencia. Esta es una práctica intuitiva. Aquí es donde tienen que confiar en ustedes mismos. Ustedes son quienes tienen que hacerlo; nadie puede hacerlo por ustedes. No tengan miedo de confiar en ustedes mismos. No confíen en sus opiniones y puntos de vista. No confíen en sus opiniones sobre el budismo o el cristianismo, ni nada. No confío en ninguna de esas cosas. Puedo seguir teniendo puntos de vista y opiniones, pero no confío en ellos. Ahí no está mi refugio. Sin embargo, confío en esta conciencia.

A medida que siguen desarrollando esto, se hacen más fuertes a través de sus experiencias vitales. No se trata de un idealismo de fantasía; es algo que, a medida que envejecen, les da cada vez más fuerza para enfrentarse a los problemas de este reino, para vivir en un cuerpo humano en sociedad. Así son las cosas. No es “lo que debería ser”, pero es como es. Fíjense. En algunos momentos fugaces, pueden tener la sensación de que la vida es como *debería* ser, pero no pueden mantenerla.

7 DE AGOSTO 2002

EL DHAMMA NO ES UN IDEAL

Utilizo mucho la palabra “reflexión” para referirme a la capacidad de observar y ser testigo de cómo son las cosas. No significa analizar o preguntarse si lo que es, es la manera en que *debería* ser; o si uno puede mejorarlo o debería mantenerlo igual; es más bien una receptividad del presente como experiencia, ¡simplemente porque eso es todo lo que hay! La experiencia es ahora.

Pueden imaginar las experiencias que puedan tener cuando se vayan de vacaciones a Ibiza o a cualquier otro sitio. Pueden fantasear con experiencias futuras. Pero la experiencia real siempre es *ahora*, así que pueden reflexionar sobre el ahora. La mayoría de la gente, sin embargo, no hace eso; la mayoría de la gente funciona planificando o haciendo algo para alcanzar un resultado esperado en el futuro. La sociedad tiende a perpetuar la idea de que hay que trabajar duro de joven, ahorrar dinero y jubilarse para disfrutar de la vejez. En ese caso, el sentido del “ahora” puede descartarse completamente por carecer de importancia, porque el futuro —especialmente cuando se es joven— encierra la promesa del éxito, la riqueza, la fama, la comodidad, la facilidad y todo lo demás. El futuro tiene infinitas posibilidades y potencial, pero el “ahora” solo puede ser como es. “Esto” es lo que hay ahora. Lo mismo ocurre con el pasado. La experiencia pasada es un recuerdo en el presente, pero pueden vivir en el pasado —en “la edad de oro” o “los buenos tiempos”— o guardar resentimientos por haber sido maltratados o incomprendidos en el pasado. Y si han tenido muchas experiencias negativas en la vida, puede que vean el futuro como la posibilidad de más dolor, más miseria y más humillación. Pero, en realidad, todo está siempre en el presente. Tanto si recuerdan el pasado como si esperan tener éxito en el futuro o lo temen, todo está ocurriendo ahora mismo. Entonces, esta es una reflexión sobre cómo percibimos el tiempo como realidad.

En el budismo se hace hincapié en la atención plena (*sati*). Y lo que es muy obvio en el presente es este cuerpo físico. Esté donde

esté, este cuerpo va conmigo, así que siempre está ‘aquí y ahora’. El cuerpo físico es un objeto al que puedo referirme. En cierto modo, me sostiene, porque es una condición pesada. Tiene más solidez que la emoción, el pensamiento o la sensación así que parece mucho más ‘yo’, ‘mío’. Pero puede que no nos gusten mucho nuestros cuerpos porque son toscos. La civilización —especialmente la europea— ha hecho un intento desesperado por ignorar el cuerpo y vivir en un mundo etéreo de ideales. Y cuando el cuerpo se comporta bien, podemos pasar tiempo en estados mentales refinados. Pero cuando las necesidades del cuerpo predominan, tenemos que lidiar con ellas. Estas cosas son naturales, por supuesto, y estamos acostumbrados a ellas, pero aun así, el ego no quiere identificarse con los aspectos más groseros del cuerpo físico, especialmente en la vejez, la enfermedad y la muerte. La enfermedad es una humillación, ¿no? Cuando perdemos el control de nuestras funciones corporales, puede ser humillante, sobre todo si pensamos que somos más finos que los aspectos toscos del cuerpo. Fíjense en el énfasis que la sociedad moderna pone en el glamur, la aptitud física y la moda. Nos gustaría que nos identificaran con la belleza y la juventud, y con llevar ropa a la moda. Cubrir el cuerpo con hermosos tejidos puede darnos esa sensación de ser atractivos y deseables.

En el momento presente, sin embargo, el cuerpo es como es; podemos estar enfermos o en perfecto estado de salud, ser jóvenes o viejos, o lo que sea. No es que el cuerpo *deba* ser como es. La cuestión es ver que “es así”. Entonces, el cuerpo es una especie de mecanismo de base para prestar atención, no a través de la vanidad, no a través de compararse con ejemplos ideales y bellos de hombres y mujeres, sino simplemente a través de experimentarlo en el presente. En la meditación budista, utilizamos las cuatro posturas (sentados, de pie, caminando y acostados) como una forma de anclarnos en el aquí y el ahora. En este momento, la postura sentada “es así”.

Ahora bien, podríamos idealizar la postura sentada a la perfección; podríamos ver fotos de yoguis en la postura completa del loto o meditadores impresionantes sentados en un espacio Zen, y entonces tratar de emular no solo una forma de sentarse, sino también una forma particular de estar de pie, caminar y acostarse.

Este es uno de los problemas de los monasterios: monjes que intentan actuar como yoguis y fuerzan sus cuerpos en lo que creen que son posturas perfectas. A veces se estropean la espalda y las rodillas. Y la meditación sentada se ha convertido en una obsesión para los budistas occidentales. Hablamos de “sentarse”, y todo el mundo sabe que “nos hemos sentado”. “¿Cuántas horas te has sentado? Hoy he estado sentado tres horas”. Cualquiera que no lo supiera lo consideraría algo muy extraño que se hable de esto.

Reflexionando sobre ello, uno reconoce que *existe* una postura ideal y que hay que aceptarla y apreciarla. Sin embargo, la postura ideal “es así”. Si están causando estrés al cuerpo por intentar alcanzar algún ideal, entonces reflexionen sobre lo que realmente está ocurriendo: que intentar que el cuerpo esté a la altura de un ideal también “es así”. Esto no es una crítica, sino un reconocimiento. Empiezan a reconocer lo que está ocurriendo en lugar de basarse en ideas adquiridas de maestros, libros o lo que sea; empiezan a desarrollar un sentido interno de confianza en su propia conciencia intuitiva, dándose cuenta de que lo que están haciendo en realidad es adoptar un ideal e intentar encajar en él. Por eso hago hincapié en aprender a confiar en la conciencia intuitiva. Si tratamos de forzar al cuerpo a una especie de rigidez, podemos ver que tal vez no sea eso lo que se pretende. Entonces empezamos a reconocer lo que ocurre y a ver que venimos de un lugar muy obstinado; pensamos en la meditación como algo que siempre tenemos que hacer y obtener, y obligarnos a nosotros mismos, y forzar el cuerpo y la mente. Así que reconocemos el sufrimiento en ello. Aunque es muy bueno meditar y estar atentos y practicar las diversas técnicas de meditación — nada en contra de eso— vale la pena preguntarnos si nos estamos relacionando con la meditación a través de la conciencia (*satipaññā*) o a través del aferramiento a puntos de vista y opiniones sobre ella.

Podríamos dar mucha importancia a las enseñanzas de las escrituras y a lo que dicen los maestros. Si alguien tiene un gran título como “maestro de meditación”, “*roshi*” o “gurú”, puede aumentar la sensación de “esa persona sabe y yo no”. Sin embargo, la cuestión para nosotros es ser conscientes de esa sensación, ser conscientes de cómo nos relacionamos con los maestros hacia los que nos inclinamos.

Se trata, pues, de confiar en la conciencia intuitiva. Cuando miro la realidad de este momento —justo ‘aquí y ahora’ en esta habitación—, el cuerpo está sentado aquí en este momento, y puedo ser consciente de lo que está pasando en esta formación; puedo ser consciente de mis sentimientos y sensaciones físicas. Pero, ¿qué está pasando en sus mentes? En realidad, no lo sé. Puedo adivinarlo, tal vez, a través del lenguaje corporal o la expresión facial. Si alguien parece muy desesperado, puedo preguntarme... Pero no puedo ser consciente de lo que están sintiendo, de lo que están experimentando; no puedo ser consciente de lo que están experimentando como la realidad de este momento, como experiencia directa. Puedo, sin embargo, ser consciente de este hecho y reconocer la limitación bajo la que estoy.

Aprendo desde este punto aquí —este punto de conciencia— en lugar de hacerlo desde fuentes externas, en lugar de pensar que alguien más me conoce mejor de lo que yo me conozco a mí mismo o que lo que está escrito en las escrituras es infalible, que nunca puede haber errores, ni nada erróneo en las enseñanzas de las escrituras. Aprendo desde este punto de conciencia en lugar de dar poder a los maestros y gurús “que están iluminados y por lo tanto deben saberlo todo y nunca pueden cometer errores y nunca pueden estar equivocados”. Muchos de nosotros hemos visto cómo sucedía esto y hemos proyectado nuestras esperanzas en libros, tradiciones o maestros, porque no confiamos en nosotros mismos. Venimos de esta posición de: “Soy un personaje confuso y estropeado, y realmente necesito ponerme las pilas. Necesito meditar más. Quizá deba convertirme en monje o monja y trabajar en mí mismo para iluminarme en el futuro”, y así seguimos.

Lo que estoy alentando ahora es ir más allá de ese supuesto básico. Llevo muchos años viendo cómo meditan los occidentales y cómo muchos de ellos nunca superan la ilusión básica, la premisa de que “estoy embromado y necesito practicar la meditación para iluminarme”. A veces eso puede llevar a decir: “Ya no estoy dañado. Ahora estoy iluminado. Soy perfecto tal como soy”. Pero eso es igualmente ridículo, ¿no? No se trata de intentar definirnó a través de adjetivos negativos o positivos, sino de reconocer, reflexionar, sobre lo que *realmente* está sucediendo. El “estoy estropeado” es algo creado

en el presente; es una suposición que damos por sentada y que nunca cuestionamos. En realidad, podemos parecer embromados. Quizá tengamos pensamientos locos o seamos demasiado emocionales y nos sintamos inseguros. Quizá tengamos miedos, fantasías y deseos neuróticos, y entonces nos juzgamos en consecuencia: “¡No debería sentirme así! ¡No debería pensar así! ¡No debería ser este tipo de persona!”

Cuando reflexionan sobre ese tipo de cosas, el enigma (o *koan*) sería: “Aquello que es consciente de que ‘estoy jorobado’, ¿está jorobado?” Aquí es donde tienen que dejar de pensar en ello y confiar en el sentido intuitivo, porque ahora están aprendiendo a refugiarse en la sabiduría intuitiva o en la conciencia, en lugar de ideas sobre ustedes mismos, sobre el budismo, sobre lo que deberían o no ser, o deberían o no hacer.

Así que la falta de autoestima, al parecer, es un problema cultural de los occidentales. Yo solía pensar que era algo personal, pero después de todos estos años veo que mucha gente tiene el problema en un grado u otro. Así que ahora pienso que quizá sea cultural; quizá nos hayamos criado en una cultura que básicamente nos da esa sensación de no ser lo suficientemente buenos tal y como somos y necesitamos hacerlo mejor. Sin embargo, a qué queramos echarle la culpa, no importa mucho. La cuestión es reconocer aquello que es *consciente* de la falta de autoestima. Si reflexionamos sobre ello, puede que empecemos a notar la sensación de que no somos muy buenos —“de hecho, no valemos nada y estamos hechos un desastre”—, pero entonces permitimos que esa sensación se acepte de forma más consciente. O puede que nos limitemos a pensar: “Bueno, ¡a vivir la vida! ¡Mantén la compostura! ¡Saca lo mejor de un mal asunto!” y tener todo tipo de formas de no reconocerlo realmente como un engaño. Así que podemos meditar durante años con estas falsas ilusiones y luego, a través de la fuerza de voluntad, la disciplina y demás, hacernos la ilusión de que estamos mejorando: “¡Soy mucho mejor de lo que solía ser! Y eso es gracias al trabajo duro, a la disciplina, a sentarme tres horas seguidas, a ir a retiros, a renunciar a los placeres sensuales, a controlar mi habla”, y así sucesivamente. Pero todo eso no deja de ser un engaño.

Por lo tanto, los incentivo a que confíen en la conciencia del presente y a que la lleven a cabo trabajando en ella, cuestionando de verdad. Cuando empiecen a pensar en sí mismos, sintiendo que no valen nada, que no son lo bastante buenos, que no los quieren, que son estúpidos, tontos o insensatos, dense cuenta de que ese es un estado mental que están creando y luego dense cuenta simplemente de que “es así”. Pero luego pregúntense: “Eso que es consciente, ¿es tonto, embromado y neurótico? ¿O la sensación de “soy neurótico” es solo una sensación que tengo en el presente?”

Esto es inevitablemente frustrante porque nos gustaría tener una identidad. Una de las razones por las que damos nuestra autoridad a los demás es porque creemos que están calificados. Los psiquiatras, los médicos, los profesores, etc., están formados y tienen experiencia. “Ellos saben, y yo soy solo alguien que no sabe. Ni yo mismo lo sé. Me siento confuso, angustiado, deprimido y, por lo tanto, otra persona sabe lo que debo hacer”. Ni siquiera es eso lo que está mal. A veces los psiquiatras, los médicos, los gurús y gente así, realmente pueden ayudarnos. Pero si pensamos que nos iluminaremos gracias a los esfuerzos de otra persona, por supuesto que acabaremos muy decepcionados, porque eso es imposible.

Fíjense que las enseñanzas del Buda se refieren siempre al ‘aquí y ahora’. La atención es ‘ahora’, la iluminación es ‘ahora’, el despertar es ‘ahora’, la inmortalidad es ‘ahora’. Si, por otro lado, se crean a sí mismos en el ‘ahora’ todo el tiempo como personas con cualidades y características y nunca lo cuestionan, entonces, por supuesto, se engañan y andan a tientas sin cesar con las ilusiones que crean. Sin embargo, si empiezan a confiar en la conciencia, verán confusión emocional, sentimientos de inadecuación e inutilidad —no es cuestión de negar esas cosas—pero ya no las identificarán ni se apegarán a ellas; más bien reconocerán que “son así”. A medida que permiten que las cosas entren en la conciencia sin comentarlas, sin hacer ningún problema sobre ellas, entonces se dan cuenta de que “es así”. Entonces verán lo que ocurre. En la conciencia de la inadecuación, por ejemplo, están realmente dejándola ir, están permitiendo que algo que surge cese, están practicando según la ley del Dhamma —“lo que surge, cesa”—.

La confusión, los sentimientos de inadecuación, la sensación de “yo como personalidad”, no son el ‘yo’.

Entonces, ¿qué son realmente? ¿Cuál es su personalidad? Podría suponer que tengo la misma personalidad todo el tiempo. Cuando duermo soy Ajahn Sumedho, cuando estoy con los monjes soy Ajahn Sumedho, cuando estoy con parientes, amigos, enemigos o quien sea, soy la misma persona experimentándolo. Sin embargo, si se fijan, la personalidad se adapta a las condiciones y a las tendencias de los hábitos. Por lo tanto, está condicionada y depende de muchos factores; depende de si están felices, tristes, eufóricos, deprimidos, aburridos, se sienten bien consigo mismos, se sienten fatal consigo mismos, o lo que sea. Al despertar al presente, reconocen que las condiciones “son así”. Si tienen que asistir a una reunión de comité en la que saben que va a haber mucha acritud, que se van a discutir temas difíciles y son uno de ellos, notan que la personalidad cambia. No serían la misma persona en esas circunstancias que si les entregaran, digamos, el premio Nobel de la Paz. Y cuando van a casa a ver a sus padres, también es diferente.

Mis padres murieron hace muchos años, pero recuerdo que fui a verlos a Estados Unidos cuando tenía cincuenta y cinco años. Para ellos, por supuesto, yo no era Ajahn Sumedho ni nada parecido, sino su hijo pequeño. Muy pronto empezaron de nuevo las viejas formas de relacionarse, y me pareció realmente extraño; me afectó mucho. Traten de fijarse en ese tipo de relaciones, de las suposiciones que van de padre a hijo, de madre a hijo, de madre a hija, etc., en las suposiciones y tendencias que tenemos personal y emocionalmente. Podrían decir que sus padres no deberían tratarlos como lo hacen, que deberían aceptarlos como un adulto en igualdad de condiciones. Pero eso sería un *debería* de la vida; sería un ideal. La realidad “es así”. Al permitir que las experiencias se acepten conscientemente, se dan cuenta de que aunque sus padres no puedan cambiar, al menos ustedes sí pueden; pueden cambiar su actitud y no quedarse atrapados en resentimientos adolescentes que surgen... ¡cuando tienen cincuenta y cinco años!

Pensar “estoy dañado” es un juicio de valor, ¿no? El “estoy dañado” hace al “soy”. Es identificarse con un cierto tipo de condición, un

sentimiento personal sobre uno mismo. Si dejamos de lado la parte “embromada”, llegamos más a la realidad del momento: “Ahora mismo soy yo”, y aparece la sensación de estar ‘aquí y ahora’. Es un reconocimiento de la experiencia consciente como entidad. Hay una entidad, pero ya no es personal; no es “yo soy Ajahn Sumedho” ni “yo soy” nada en absoluto; es solo esta sensación de “yo soy”, de presencia. Ser una entidad consciente “es así”. Reflexionen sobre ello y manténganlo durante un rato, esa sensación de “yo soy”, sin añadirle ninguna condición personal.

En este sentido de “yo soy”, el cuerpo “es así”. Está la conciencia, está la respiración (uno puede ser consciente solo de la respiración del cuerpo, *ānāpānasati*¹⁵), está el “sonido del silencio”, el *ostinato*, [N. del T. Motivo que se repite insistentemente durante una buena parte de una composición musical] el trasfondo. Y en este momento intuitivo, uno observa sin añadir ningún tipo de cualidad personal. La respiración no transmite un elevado sentido de logro, realización o identidad personal. Cuando reflexionan sobre el cuerpo como experiencia en este momento, no es como mirarse en un espejo y decidir si hay algunas líneas más en la cara o si la nariz es demasiado grande; la apariencia no es importante. Son conscientes solo de la experiencia de un cuerpo físico que es un ser consciente, y sosteniendo eso; son capaces de reflexionar sobre la realidad de este. Y al hacerlo, pueden ser más conscientes de las tensiones del cuerpo —la forma en que están sus hombros o la columna, la presión del cuerpo sentados en una esterilla, o sensaciones de picor que aparecen— y se dan cuenta de que son “así”. En relación a la meditación básica, la conciencia de la postura y la respiración, y quizá el “sonido del silencio”, son formas de traerlos al momento presente en el que no intentan conseguir nada, no intentan lograr o alcanzar nada, no operan desde la idea de “si hago esta práctica, me iluminaré en el futuro”; más bien están aprendiendo a centrarse, a abrirse al presente a través de estas experiencias tan enraizadas, antes de que lleguen a condiciones muy personales como las emociones. Si se enraízan de este modo, surgirán estados emocionales —falta de

15. Atención plena en la respiración, inhalando y exhalando

autoestima, duda, desesperación, ira, codicia y todo lo demás—, pero reconocerán que el cuerpo, las sensaciones, la mente y los objetos mentales (en términos de los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena, *satipaṭṭhāna*¹⁶) simplemente surgen y cesan.

Intenten tener una emoción permanente. La depresión parece permanente mientras están en ella, y el mayor miedo es no volver a salir de ella nunca más: “¡Estoy en el infierno para siempre, un infierno eterno!”. Eso es lo que parece. Pero a medida que se relacionan con los sentimientos de depresión o inutilidad, desesperación o estados mentales negativos de esta otra manera, reconocerán que son como son. Y permitirán que se vuelvan conscientes al dejar de resistirse a estas cosas, al dejar de intentar analizarlas, criticarlas o distraerse de ellas. Empiezan a reconocer la inconstancia y a permitir que cualquier condición sea lo que es.

Ahora bien, no pueden hacerlo si lo toman como algo personal. Hablando por mí mismo, mi personalidad se basa en la idea de que no debería estar deprimido: “Un hombre sano no está deprimido. Debería ser un buen monje. Debería ser el ideal. Debería estar lleno de compasión y benevolencia. No debería sentirme mezquino ni resentido”. La personalidad siempre sale con ese tipo de cosas. Al superego le encanta decirles lo que *deben* o *no deben* ser. Tenemos estas reflexiones monásticas sobre amar a todos los seres sensibles y ser totalmente desinteresados, y sobre respetar las ofrendas que nos dan los demás (porque somos mendicantes de limosnas y reflexionamos desde la posición del monje ideal). Pero me he dado cuenta de que los monjes y monjas occidentales se sienten culpables por estas reflexiones monásticas. Una reflexión es: “Dependo de las donaciones de los demás. ¿Soy digno de estas ofrendas?” La personalidad occidental dirá: “No creo ser digno”. La verdad es que puede que no les guste lo que alguien les ofrece y se sientan culpables por ello: “¡Debería estar agradecido por estas generosas ofrendas!” Pero en realidad no les gusta nada y se sienten indignos. Así es la personalidad, ¿no?

16. Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena: contemplación del cuerpo, sensaciones, la mente y los objetos de la mente.

Las convenciones monásticas o religiosas a menudo parten de una posición ideal, lo cual es justo —no quiere decir que haya algo malo en ello—, pero ¿cómo nos relacionamos con este idealismo? A nivel personal, podemos sentirnos intimidados por él, y eso puede hacernos sentir aún más inútiles que antes, porque *deberíamos* ser compasivos y, sin embargo, ahora mismo no sentimos nada parecido. Pero la reflexión no juzga, así que si me siento mezquino y malvado, y me relaciono con ello a través de la conciencia, entonces veo que “es así”. Sentirse desagradecido, resentido, mezquino y desagradable “es así”. Es cuestión de permitir que sea como es, sin tomárselo como algo personal. Esto es ponerlo en el contexto de “como es” en lugar de verlo como un defecto personal.

Esto no es jugar con la mente; no es tratar de decir que es algo que no es, sino mirar directamente la forma en que es de una manera acrítica. La conciencia no es una función crítica; no te dice cómo *debería* ser; solo te permite ver que “es así”. Las reflexiones del Dhamma sobre la transitoriedad, la insatisfacción y el ‘no-yo’ son formas de ayudarles a ver las cosas de una manera objetiva. Si sentirse mezquinos y desagradables es como es ahora mismo, entonces “es así”. Cuando aceptan algo, pueden observarlo y permitir que sea, de modo que pueden ver su carácter cambiante; su inestabilidad se hace obvia. Si, por el contrario, solo intentan deshacerse de lo que están experimentando, no pueden ver la no-permanencia; en su lugar, hay una resistencia a ello que hace que parezca como si fuera un problema permanente y realmente suyo. Entonces no lo aceptan, luchan contra él y lo convierten en un problema aún mayor.

Aquí es donde entra en juego la confianza. Se necesita un alto grado de confianza y fe para permitir que algo que les asusta o no les gusta se haga plenamente consciente. La tendencia es reaccionar ante cosas así, apartarlas, negarlas, alejarse de ellas o quedarse atascados en la desesperación. Los animo a que lo investiguen de verdad. En las enseñanzas budistas se utilizan términos como “investigar” o “mirar en el corazón de la cuestión” o “llegar a la fuente”. Así que los motivo a que vayan detrás de la condición que existe en el presente. Ahora mismo nuestros cuerpos existen en el presente; son “así”.

Reflexionar sobre la experiencia del cuerpo físico cambia nuestra relación con él, ¿verdad? Solemos pensar que la mente está dentro del cerebro —la mente está en el cerebro y el cerebro está en la cabeza—, así que suponemos que la mente está aquí arriba. Y suponemos además que la conciencia también está en el cerebro. Sin embargo, podemos ser conscientes del cuerpo como experiencia, sin asumir que el cerebro es consciente del cuerpo como experiencia. Simplemente podemos ser conscientes del cuerpo como experiencia. Entonces vemos que el cuerpo está contenido en la conciencia, en lugar de que la conciencia sea algo que sale del cerebro. Es como si empezáramos a cambiar de identificarnos con un poco de anatomía física a una perspectiva más expansiva de ver que el cuerpo está en la conciencia.

Porque soy consciente de mi cuerpo como experiencia, no puedo ver mi cara. Algunos de ustedes recordarán que Douglas Harding¹⁷ solía hablar de no tener cabeza. No puedo ver mis propios ojos. Ustedes pueden ver mi cara y mis ojos, pero yo no. Así son las cosas. Puedo mirar una fotografía mía o mirarme en el espejo y hacerme una idea de mi aspecto. Pero en este momento no puedo verme la cara. Y, sin embargo, está aquí. Puedo ver sus caras. Se trata de formas sencillas de examinar la experiencia, pero pueden ayudarnos a desmontar muchas de las suposiciones que hacemos. “Yo soy mi cara” es una suposición muy fuerte, una identidad muy fuerte, pero fíjense que la conciencia “es así”. La conciencia no es algo personal, es universal. Creamos personalidad en la conciencia. Sin embargo, cuando somos conscientes, no estamos creando nada. Cuando estamos realmente conscientes y atentos, no hay personalidad. No hay nada personal, a menos que empiece a identificarme con ello: “Soy consciente y estoy atento. Soy un monje consciente”. Entonces estoy creando algún tipo de identidad en la conciencia. Como experiencia ahora mismo en el presente, la conciencia consciente “es así”. Fíjense realmente en esto. Está alerta, es inteligente, está ‘aquí y ahora’. Pero entonces puedo crearme a mí mismo en “Soy Ajahn Sumedho. Estoy estropeado”, y así sucesivamente. Puedo crear el mundo entero en conciencia.

17. *On Having No Head: Zen and the Rediscovery of the Obvious*, Douglas E. Harding, Inner Directions Foundation (2002).

A medida que investiguen y exploren la conciencia, empiezan a darse cuenta de cómo es en realidad. Esto ayuda a resolver todo tipo de problemas: personales, sociales, comunitarios, familiares. Tantos problemas surgen en torno a los puntos de vista y las opiniones, las identidades, los ideales que tenemos sobre cómo *deberían* ser las cosas o cómo *no deberían* ser, etcétera. Creo que las personas idealistas lo pasan fatal conviviendo, en realidad, porque siempre vienen de arriba. Recuerdo que de niño me caí y me despellejé la rodilla, y entonces me pregunté por qué Dios había creado el dolor. Pensé: “Si yo fuera Dios, nunca crearía el dolor”. Y me imaginaba lo que debería ser según el ideal de ser feliz, de estar sin ninguna infelicidad, de tener lo mejor sin tener que lidiar con nada menos —el idealismo llevado al absurdo—. Pero el Dhamma no es un ideal, ¿verdad? Es como es.

Se está produciendo un cambio implacable e inexorable, y no hay nada que pueda salvarlos en un nivel condicionado. Siempre existe *dukkha*, esa sensación de insatisfacción. El dinero, los logros mundanos, el prestigio, lo que sea, van a fallar como refugios. No hay nada a lo que puedan aferrarse en este reino de la condicionalidad, que sea satisfactorio. Puede ser temporalmente gratificante, pero eso es lo mejor que pueden decir de ello. Esto no es una enseñanza —no digo que deban entenderlo como una enseñanza—, es una reflexión. ¿Pueden encontrar satisfacción permanente a través de la comprensión del reino condicionado? Esto es algo que hay que investigar. ¿Es posible encontrar satisfacción permanente aferrándose a una identidad con el cuerpo, con las emociones, con los ideales? ¿Pueden encontrar un lugar en el mundo donde sean permanentemente felices, donde no haya sufrimiento? Esto es auto-indagación. Estás investigando si estas cosas son posibles.

A veces la gente dice: “Los budistas enseñan que todo es sufrimiento y que todo es transitorio. Y creen en Nibbāna, que es la extinción. Y todo eso suena nihilista”. Bueno, puede que algunos budistas creen realmente en ese tipo de cosas, pero ese no es el objetivo de la enseñanza. Esta enseñanza no es para aferrarse; es para explorar. Y esta exploración depende de cada uno de nosotros; es algo que podemos hacer y que nadie más puede obligarnos a hacer. Que lo hagamos o no, por supuesto, depende de nosotros.

Mi experiencia es que, a medida que uno adquiere más confianza en esta práctica, empiezan a surgir las sutilezas. Uno se vuelve un poco cansado del mundo. Pasan por una etapa en la que miran el mundo y piensan que es una locura. “Estoy viviendo en un manicomio. La sociedad está loca”. Y lo está, en realidad. Pero si se aferran a este punto de vista, tienen una sensación de cansancio y una especie de deseo de morir. Y entonces ocurre algo —otro problema, otra reunión podrida en el monasterio— y piensas: “¡No! ¡Otra vez esto no! ¿Es que nunca aprenden? ¿Tenemos que pasar por esto otra vez?” Y la mente empieza a quejarse. Aquí es donde tienen que mantenerse en el momento presente. Si se apegan al cansancio del mundo, se apegan a otra cosa. Es todo un reto mantenerse en el momento presente; no es fácil.

Muchos de nosotros queremos iluminarnos y vivir felices para siempre. Queremos tener el gran momento para que después todo sea coser y cantar, y vivir perpetuamente en este estado dichoso de felicidad idiota. Es una especie de ideal. Sin embargo, según las escrituras pali, esto ni siquiera le ocurrió al Buda. Al parecer, al Buda le ocurrieron todo tipo de cosas después de su iluminación. Gente que intentó asesinarlo, escandalizarlo, abusar de él. De hecho, se cuenta que algunos monjes eran tan difíciles y le causaban tantos problemas que un día les dijo que ya estaba harto y se fue a pasar la estación lluviosa con un elefante y un mono. Probablemente sea más fácil vivir con elefantes y monos. Así que, según las escrituras, incluso el Buda llegó a estar bastante harto del mundo en el que vivía. La cuestión es no apegarse a las cosas. Por mucho que nos cansemos y estemos hartos, el reto siempre es no apegarse a los sentimientos. Reconocer y aceptar que “es así”, pero hacerlo sin aferrarse a nada. En realidad, hay algo en mí que, de un modo perverso, le gusta aferrarse al cansancio del mundo. Lo disfruto bastante, ya saben, pensando que ya he tenido suficiente, o que es otra de esas reuniones en las que se sacan temas, y la mente gruñona toma el control. La verdad es que lo disfruto bastante. La cuestión es ver a través de lo que se apega. Pero a veces parece que me estoy volviendo increíblemente simplón, ¡en vez de una especie de sabio!

8 DE AGOSTO 2002

LA DISRUPCIÓN, PERTENECE

Trato de fomentar este sentido de confianza en la capacidad de reflexionar, la habilidad de traer a la conciencia la manera en que es. No se trata de tomar posición sobre ningún tema ni sobre ninguna enseñanza doctrinal budista en particular, porque eso sería partir de algo adquirido. Leemos literatura budista, las escrituras budistas, y tendemos a captar ideas sin saber lo que estamos haciendo; tendemos a creer en doctrinas y a tener fe o confianza en ellas. Pero las enseñanzas, los maestros y las tradiciones en este momento son solo objetos para nosotros. No nacemos como budistas Theravada con ideas, principios o puntos de vista budistas. Todo esto se adquiere más tarde. Y la mayoría de los que estamos aquí nos hemos acercado al budismo por elección propia. Algo en nosotros se sintió atraído por las enseñanzas del Buda, que de algún modo resonaron en nosotros. Se trata, pues, de tomar las enseñanzas del Buda y utilizarlas para reflexionar sobre nuestra propia experiencia.

La Primera Noble Verdad —“hay sufrimiento (*dukkha*)”— no es una doctrina en la que se espera que creamos; simplemente apunta a una realidad que todos experimentamos. Así que se trata de darse cuenta del sufrimiento, la insatisfacción, el descontento y formas relativamente inocuas de sufrimiento que experimentamos todo el tiempo. Descubro, por ejemplo, que la autoconciencia es *dukkha*. La cuestión es darse cuenta de ello. En mi vida monástica he hecho mucho hincapié en la meditación formal, y al principio sufrí mucho cuando intenté practicarla. No es que hubiera presión social, y las condiciones eran bastante tranquilas, pero me dolían las rodillas de sentarme con las piernas cruzadas, tenía frustraciones mentales, y pensamientos y emociones obsesivos. Así que, aunque me encontraba en una situación serena y tranquila, cuando reflexionaba sobre estas cosas veía el sufrimiento (*dukkha*). No era cuestión de intentar convencerme de nada, sino simplemente de reflexionar sobre que *dukkha* “es así”.

Como decía ayer John Peacock, la palabra *dukkha* no se traduce adecuadamente como “sufrimiento”, pero creo que en realidad, es bastante buena. Transmite la idea. No hace falta ser tan preciso con la terminología cuando se observa la realidad. Puede que no hayan experimentado ninguna gran crisis, tragedia o cosas terribles que haya destrozado sus vidas; pero aun así puede que haya una sensación general de malestar. Ser crítico con uno mismo es *dukkha*, ¿no? Cuando realmente analizan el desprecio hacia uno mismo y el sentimiento de que “no soy lo suficientemente bueno tal y como soy”, pueden ver que incluso eso es *dukkha*. Tal vez no sean conscientes de que lo hacen, tal vez solo sea una especie de hábito en el fondo que los influye involuntariamente, inconscientemente, pero ¿qué es esta sensación de no ser lo bastante bueno o de no ser tan bueno como otra persona? Al reflexionar sobre estas cosas, empiezan a darse cuenta de los sentimientos de inadecuación, no como algo que no deberían sentir o como una especie de defecto personal (¡otro defecto del que tienen que deshacerse!), sino de que son “así”. También pueden notar hábitos emocionales sutiles (miedo, sensación de soledad, malestar) que se sienten en el cuerpo, quizá en el abdomen o en el corazón.

Cuando empezamos a aprender a meditar, se nos suele animar a practicar algún tipo de meditación de tranquilidad —una práctica para calmar la mente, tranquilizarla, conseguir estados mentales pacíficos—, como la atención plena a la respiración. Si nos concentramos en el movimiento de la respiración y aprendemos a mantener nuestra atención en ella durante un tiempo, sentimos una sensación de calma, porque no hay nada en la respiración para suscitar emociones. Y cuanto más concentrados estamos, más tranquila se vuelve la respiración, hasta que casi parece desaparecer. De hecho, puede llegar a ser tan tranquila que podríamos pensar que hemos dejado de respirar.

He pasado por varias técnicas (hay de todo): mantras, atención a la respiración, prácticas de tranquilidad (*samatha*), etc., y ahora creo que lo que la gente suele considerar meditación es simplemente conseguir calmarse y entrar en un estado de concentración tranquila. Si llevan meditando tanto tiempo como yo, verán que es bastante fácil hacerlo. No fue fácil al principio, pero gradualmente

adquirí una especie de habilidad. Si ahora me doy vuelta y miro al santuario, a esta imagen del Buda, y si no hay ruidos fuertes ni cosas irritantes que me afecten, puedo quedarme muy tranquilo. Luego, me doy vuelta nuevamente y ahí están ustedes, y ahora las condiciones son diferentes, ¿verdad? Mirarlos a ustedes es diferente de mirar al *Buda-rūpa*. Lo que hay que notar es la diferencia. Los *Buda-rūpas*, para mí (los he estado mirando durante muchos años) suelen ser imágenes tranquilizadoras; son iconos que transmiten este mensaje de tranquilidad y paz.

En realidad, es muy agradable vivir en un monasterio donde hay muchas imágenes del Buda. No son imágenes apasionadas que nos recuerden la codicia, el odio y el engaño, sino que suelen transmitir una sensación de calma y serenidad despierta, algo que todos anhelamos. Por supuesto, si nos metemos en la estética de las *rūpas* del Buda, puede que descubramos que algunas de ellas no nos gustan especialmente y nos sentemos a mirarlos de forma crítica. Y entonces no alcanzaremos la tranquilidad. Si nos preocupamos demasiado por la estética de las *rūpas* del Buda, no entendemos nada. Algunas son obviamente más bellas que otras, por supuesto. Las que se han encontrado recientemente en China, por ejemplo, son todas figuras muy bellas que agradan a la vista¹⁸. Y es útil tener algo estéticamente agradable a la vista que no provoque estados mentales negativos o críticos. Así que es cuestión de fijarse en cómo son las cosas y cómo nos relacionamos con cosas y la gente.

Cuando comemos en Amaravati, dos filas de monjes se sientan unos frente a otros y yo me siento en un extremo mirando hacia el centro de ellos. Hace unos años, el monje sentado a un lado mío estaba siempre inquieto y era básicamente un manojo de nervios, y el del otro lado estaba deprimido. Y los mensajes que emitían, me di cuenta, me afectaban. No es que cosas así no tengan efecto en la conciencia de uno. Por cierto, los dos monjes que ocupan ahora esas posiciones son muy serenos, así que es bastante agradable contemplarlos. Estéticamente es agradable ver caras felices y expresiones serenas. Así son las cosas. No considero que sea un defecto personal de mi carácter. Simplemente es obvio que las cosas que nos rodean nos afectan.

18. Descubiertas en 1996 y expuestas en la Royal Academy of Arts de Londres en 2002 (Return of the Buddha: The Qingzhou Discoveries).

Esta mañana, después de la meditación, entré al salón y vi a Maxine leyendo un periódico. Dijo que no solía leer periódicos porque le hacían sentir mal. Y estoy de acuerdo. Cuando leen periódicos, generalmente están absorbiendo información desalentadora, y eso afecta a la conciencia. Si se meten en la cabeza todos los horrores, escándalos y corrupciones del mundo, sí que tiene un efecto en el momento. Es solo una observación, una reflexión. Entonces, si leen chismes y malas noticias, los invade una especie de sentimiento negativo, solo con pensar en las cosas horribles que ocurren en el mundo. Sin embargo, pueden reflexionar sobre el hecho de que “es así”. Al ser conscientes de ello, dejan de resentirse con el mundo porque no siempre parece a un *Buda-rūpa* o un paraíso sereno en el que todo es agradable, porque *no* es así. Gran parte del mundo no es agradable; muchas cosas que experimentamos son molestas, deprimentes o desagradables.

Ahora bien, es posible convertirse en un adicto a los retiros, un meditador obsesionado con una actitud del tipo “déjenme en paz”. “No quiero saber nada. No quiero participar en el mundo porque me molesta demasiado”. Si están demasiado apegados a la tranquilidad, se convierten en obsesos del control; tienen que controlar todo lo que los rodea. La capacidad de reflexionar, por supuesto, los trae al presente. Al confiar en la conciencia, empiezan a reconocer un estado de paz que está con ustedes todo el tiempo, que no depende de la falta de impacto o de la privación sensorial. Entonces ven el Dhamma; entran en contacto con lo que podríamos llamar la “verdadera naturaleza” o la “naturaleza de Buda”; aquello de lo que la mayoría de la gente no es realmente consciente. También pueden experimentar momentos como este a través de la privación sensorial, por supuesto. Y es posible experimentar una sensación de unidad, paz y calma, e identificarla con una técnica de meditación que estén practicando, o con un entorno en particular, o con la falta de impacto burdo. Sin embargo, si piensan que solo pueden tener una sensación de unidad si se privan los sentidos de las agresiones, se apoderarán del deseo de controlar las cosas; tratarán de evitar cualquier cosa desagradable. Esa es la lógica.

Sin embargo, a medida que desarrollan más perspicacia y sabiduría, empiezan a reconocer que, tanto si se giran hacia el santuario como si se quedan mirando a la gente, en realidad no importa, porque el Dhamma —esa sensación de paz y calma— es algo que siempre está aquí, ¡una vez que empiezan a reconocerlo! Y nada, por duro u horrible que sea, puede destruir eso; siempre está aquí. Esto no se crea tranquilizando la mente ni con ninguna técnica, sino que es una realidad que tendemos a pasar por alto cuando reaccionamos con demasiada fuerza a los impactos sensoriales, o cuando nos gustan o no las cosas que experimentamos.

Hay diferentes maneras de hablar de esto, por supuesto, diferentes términos que la gente utiliza. A algunos les gusta referirse a la “mente de Buda” o a la “naturaleza de Buda”. En el Theravada no se usan esas palabras. Así que, como soy budista Theravada, si utilizo ese lenguaje, tengo esa sensación... Pero, en realidad, es bastante bueno, aunque yo *esté* programado por la escuela Theravada. Anoche alguien me preguntó: “¿Puedes ver la mente? ¿Puedes ver la naturaleza de Buda? ¿Qué es la naturaleza de Buda? ¿Dónde se menciona la naturaleza de Buda en el Canon Pali? Bueno, no existe la naturaleza de Buda en el Canon Pali, pero pensar que no podemos permitir ese tipo de terminología es como una dictadura doctrinal. La cuestión es darse cuenta o reconocer la realidad en lugar de aferrarse al “si existe la naturaleza de Buda, ¿dónde está?”. Entonces alguien podría decir: “Bueno, ya sabes, está en tu corazón”. Y uno piensa: “¿En mi corazón?” Pero independientemente de si es ortodoxo o no, pueden encontrar un término útil para dirigir la atención hacia el reconocimiento de la paz interior, el no apego, la cesación, Nibbāna. De eso se trata. Tienen que confiar en su propio reconocimiento. Esto no es algo que crear; no es como si estuvieran intentando crear la naturaleza de Buda o la paz y conseguir *samādhī*, y conseguir esto, conseguir aquello, y deshacerse de las impurezas. Eso sería perder el punto y quedar atrapado en tratar de lograr, alcanzar, llegar a ser o deshacerse de.

En la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades se afirma muy claramente que la causa del sufrimiento (*dukkha*) es el apego al deseo. Incluso el deseo de alcanzar la tranquilidad es causa de sufrimiento. Si desean la tranquilidad y la consiguen, puede que dure un tiempo,

pero luego vuelve a desaparecer. Y si están apegados a esa tranquilidad, tienen la sensación de pérdida. Pueden pensar que han adquirido algo a través de una situación controlada, pero luego vuelven a Londres, a la oficina y “... ¡no puedo meditar aquí! Demasiado estrés. Demasiada gente difícil. Demasiado ruido”. Entonces deciden que el mercado no es donde pueden encontrar la paz, porque eso es lo que parece: “No hay naturaleza de Buda en medio de Londres. Amaravati es donde está. Allí hay mucha”.

Tendemos a dar poder a las palabras, pero cuanto más conscientes somos, más nos damos cuenta de que las palabras son cosas que hay que utilizar y no aferrarse a ellas como si fueran lo más importante, como el término “naturaleza de Buda”, por ejemplo. ¿Es importante o no? Son dos palabras: “Buda” y “naturaleza”. ¿Es eso el Theravada ortodoxo? Podemos preguntarnos si es Theravada ortodoxo o no. ¿O tal vez se inclinan hacia el Mahayana? Potenciamos palabras como “Mahayana” y “Theravada”; pero estas también son solo palabras, solo conceptos. Budismo”, “Buda” ... son cosas que creamos en la mente y luego las interpretamos. Si somos parciales, podríamos pensar que todas las formas de budismo, excepto el Theravada ortodoxo, no son del todo correctas, no son la verdadera enseñanza, son heréticas. Podríamos definirlo como “herético” y descartarlo por completo. He conocido a monjes budistas que descartan totalmente el Mahayana —aunque no saben nada de él! — porque habían oído que no era ortodoxo, que no era la verdadera enseñanza. Pero eso es adoptar los sesgos y prejuicios que acompañan a cualquier convención. Aquello hacia lo que nos inclinamos, tendemos a tomarlo. Y lo que no encaja bien en esa estructura, lo descartamos. Si somos ‘theravadianos’ ortodoxos, podemos ser conscientes de lo amenazados que nos sentimos por las terminologías Mahayana.

Hace unos años hubo una controversia entre los monjes occidentales, aquí en Europa y en Australia y Tailandia, sobre si el Origen Dependiente (*paṭiccasamuppāda*) se refería a un momento o a tres vidas. Algunos monjes se ponen muy acalorados con este tema. Si son personas que ven las cosas intelectualmente, la interpretación de “tres vidas” parece más segura que la de “un momento”. Ahora, mi inclinación es más hacia lo intuitivo, así que “el momento” es hacia

lo que me inclino, porque lo de las “tres vidas” me parece bastante inútil en términos de utilidad práctica. Es demasiado fatalista y lógico en lo que a mí respecta, y no parece tener gran importancia en este momento de mi vida.

La fórmula del Origen Dependiente comienza “la ignorancia condiciona las formaciones del *kamma*”. Ahora bien, ¿qué es eso? El profesor Gombrich¹⁹ se preguntaba en su conferencia por qué esa secuencia de “a través de la ignorancia se condicionan las formaciones del *kamma* y a través de las formaciones del *kamma* se condiciona la conciencia” (*avijjā-paccayā sankhārā, sankhāra-paccayā viññāṇam*), y si es algo puramente budista, o robado a los hindúes o a los brahmanes, ¿o qué? Por supuesto, eso puede ser interesante desde el punto de vista histórico, pero ¿cómo se utiliza una enseñanza como el Origen Dependiente en términos de conciencia reflexiva? Para mí es más útil tener una enseñanza que puedan utilizar en el momento que intenten comprender algo intelectualmente.

Al principio, probablemente la mayoría de nosotros no conectamos muy bien con la enseñanza del Origen Dependiente. Cuando me topé con ella por primera vez, me pregunté por qué existía esa secuencia tan particular: primero la ignorancia, luego las formaciones del *kamma*, luego la conciencia, luego la mente y el cuerpo, luego las seis bases, luego las sensaciones, y así sucesivamente. ¿Cómo se conectan entre sí? La cuestión es que el intelecto es lineal, de modo que puede tener uno a la vez —ignorancia, formaciones del *kamma*, conciencia— porque esa es la limitación del intelecto. No pueden pensar “ignorancia” y “formaciones del *kamma*” al mismo tiempo.

Reconozcan, pues, que el pensamiento es una función limitada; es lineal y dualista. Y mientras nos aferremos a pensar y analizar las enseñanzas del Buda, siempre estaremos atrapados en las suposiciones que hacemos desde la lógica, la razón y todas las funciones dualistas de la mente. En cuanto a la ignorancia o el desconocimiento del Dhamma, podrían pensar: “Bueno, conozco las Cuatro Nobles Verdades: *dukkha, samudaya, nirodha, magga* (el

19. Profesor Boden de sánscrito en la Universidad de Oxford (1976-2004), fundador y presidente del Centro de Estudios Budistas de Oxford.

sufrimiento, el origen, la cesación, el camino). Pero eso no es conocer todas las enseñanzas budistas, ¿verdad? ¿Conocer el Dhamma, qué es? ¿Qué es eso ahora mismo? Si el Dhamma no es un pensamiento, algún tipo de cosa que puedan comprender, ¿qué es? Muéstrenmelo. En realidad, “Dhamma” es solo una palabra, pero es una palabra que incluye lo condicionado y lo incondicionado, todo. En ese sentido, se trata de *conocer* el Dhamma. Si no conozco el Dhamma, entonces hay ignorancia. La ignorancia, para mí, es estar atrapado en mis propios puntos de vista, opiniones, identidades, el sentido de mí mismo como una personalidad permanente, pensar que el mundo material es la realidad última, hacer suposiciones, tener prejuicios y sesgos, y hábitos emocionales. Si estoy atrapado en todo eso, eso es ignorancia. Y si me aferro a la ignorancia, eso afecta a todo lo demás.

Sankhāra (formaciones del *kamma*) es otra palabra interesante. Es un término que incluye todas las condiciones. Si empiezo con la ignorancia, parto de “soy una persona estropeada”, y las cosas que se derivan de esa suposición afectarán a mi conciencia. Así que automáticamente asumo que soy una persona embromada y que no debería serlo, que tengo que trabajar sobre mí mismo, meditar durante muchas horas, sentarme en un *zafu* y, de una forma u otra, desenroscar lo dañado. Eso me da algo que hacer como persona.

Es muy interesante trabajar sobre uno mismo, aceptar los propios problemas, rectificar las propias faltas, interesarse realmente por la propia historia o por qué uno se siente amenazado por esto o aquello, o por qué se siente inseguro en determinadas situaciones sociales, etcétera. Uno puede fascinarse consigo mismo porque las formaciones del *kamma* son, en realidad, interesantes. Bueno, algunas lo son ¡y otras no! Entonces, inclinándome hacia las formaciones interesantes del *kamma*, tratando de vivir una vida interesante —una vida llena de sentido y propósito, una vida excitante y fascinante—, es una forma de hacerlo. Cuando era joven esto era lo que quería hacer. No quería una vida vieja y aburrida como la de mi madre y mi padre. Lo último que quería era ser un hombre de negocios, casarme, comprar una casa y pagar la hipoteca. Quería una vida *interesante*. Ese era mi objetivo cuando era muy joven. Sin embargo, por muy interesante que se vuelvan sus vidas, no pueden mantener el interés. Las cosas

interesantes son insostenibles, ¡por eso pierden el interés en ellas! Así que tienen que seguir buscando otra cosa. Pero no pueden encontrar de forma permanente nada que mantenga su interés, así que entonces hay inquietud y búsqueda constante.

La meditación no es interesante, ¿verdad? Para empezar, puede que nos interese, pero la dirección de la meditación suele ser hacia lo que no nos interesa realmente, como la respiración o la experiencia del cuerpo. Ese tipo de cosas me parecen muy aburridas: “Fíjense en la sensación de la parte superior de la cabeza y luego en la sensación...”. ¡¿Y qué?! Esperaba experimentar sensaciones corporales realmente interesantes. Pero la mayoría eran simplemente irritantes, como algún picor o dolor. La cuestión es que están dirigiendo su atención hacia lo que es; es lo que es, en lugar de ser interesante. Así que están aprendiendo a prestar atención, a concentrarse, a sostener, a aferrarse a algo, no porque sea interesante y mantenga su atención, sino porque están dispuestos a mantener su atención en algo que no es interesante; están empezando a desarrollar una especie de fuerza interior, una sensación de ser capaz de concentrarse en algo que normalmente no les molestaría en fijarse, como la respiración, las sensaciones del cuerpo, la experiencia de estar sentado, de pie, caminando o acostado.

Cuando llega al “sonido del silencio”, es sutil, ¿verdad? La mayoría de la gente no sabe lo que es, o no lo notan. Es algo que tiene una continuidad que podría describirse como un zumbido, incluso irritante, en el oído. En algunas tradiciones religiosas, lo convierten en una especie de sonido cósmico o primigenio, o en la flauta de Krishna, o en el Coro Angélico. Se vuelve más interesante si lo exageran un poco, ¿no? Y eso es justo si los ayuda a interesarse por ello. De lo que se trata es de aprender a confiar en la conciencia, es decir, de relajarse en la vida. Y para ello tenemos que estar relajados y a gusto con nosotros mismos. Si nos esforzamos demasiado en escuchar el “sonido del silencio”, por ejemplo, estamos tratando de encontrar algo que concebimos, y eso significa que no nos estamos relajando y que no nos estamos dando cuenta. De lo que estoy hablando es más bien de una sensación de relajación en el presente, una sensación de relajación del cuerpo, de soltar las cosas,

simplemente soltar todos los problemas y dificultades personales, de no aferrarse a ellos ni intentar luchar contra ellos, sino simplemente relajarse con ellos, permitiendo que este momento sea como es. Esta forma de conciencia es una manera de permitir que la vida fluya a través de ustedes, en lugar de entrar en modo de control e intentar conseguir la tranquilidad suprimiendo pensamientos desagradables y perturbadores.

La meditación, por lo tanto, no es prestar atención en el sentido de “¡ATENCIÓN!”, como una orden militar; es más bien cómo aprender a estar plenamente con el presente. No tienen que prestar atención a nada más que a este momento presente, así que existe esta sensación general de apertura y receptividad en lugar de esforzarse por conseguir cosas y controlar la mente. Con la atención plena a la respiración, por ejemplo, se trata de relajarse en la respiración en lugar de “¡PRESTEN ATENCIÓN A SU RESPIRACIÓN! ¡INHALEN! ¡EXHALEN!”. Así es como solía hacerlo yo. Solía sentarme y forzar mi atención en la inhalación y la exhalación. Eso puede ser un trabajo duro y al final siempre fracasan porque no se puede mantener nada mucho tiempo con ese tipo de actitud. La actitud que estoy fomentando ahora es la de la fe o la confianza, la de estar a gusto y sentirse seguro.

En esta posición de ser “el maestro de meditación”, la gente a veces proyecta sobre mí la idea de que los estoy juzgando, y no se sienten seguros a mi alrededor. Piensan: “¡Ajahn Sumedho me está mirando...!” La situación provoca una especie de miedo a ser juzgado de alguna manera. Pero hay que reconocer que la meditación no consiste en obligarse a uno mismo a cumplir un alto estándar de conducta física y práctica para ser un buen meditador y agradar al maestro. Si me ven como “el maestro de meditación”, pueden ser conscientes de ello, pero entonces dejen de suponer que estoy aquí para enderezarlos, para castigarlos cuando no lo hagan bien, o recompensarlos cuando sí lo hacen bien. La recompensa y el castigo forman parte de nuestra cultura, ¿verdad? Estamos acostumbrados a ser recompensados por ser buenos y castigados por ser malos; estamos acostumbrados a ser rechazados y menospreciados si somos estúpidos y a ser elevados y alabados si somos inteligentes. Es una

adquisición cultural, y tenemos que lidiar con ella en nuestras vidas, así que también la llevamos a nuestra meditación.

Relajarse, confiar y estar abiertos, es una forma de alejarse de la ignorancia. No les estoy pidiendo que crean esto, sino simplemente sugiriendo que la “comprensión correcta” (*vijjā*) no está lejos de ustedes; no es algo que solo puedan alcanzarse tras muchos años de “práctica real de la meditación”. Si se aferran a la idea de que practicar mucho los llevará a la comprensión correcta y los alejará de la ignorancia —“¡Seré sabio en lugar de ignorante!”— entonces así es como van a interpretar su experiencia. Lo que los animo a hacer, sin embargo, es reconocer las actitudes que afectan a este momento presente, las suposiciones que tal vez hacen sobre ser una persona ignorante y no iluminada que tiene que convertirse en iluminada. No quiero decir que no deban pensar así —no los juzgo por ello—, pero les sugiero que se fijen en la actitud y la suposición subyacentes. Así que los incentivo a que confíen en lo que es consciente, en la conciencia —no en aquello de lo que son conscientes, sino en la conciencia misma— y a que sean esa conciencia.

Cuando la gente asiste a retiros de meditación en Amaravati, toma los Ocho Preceptos. Ahora bien, esto establece de alguna manera una zona de seguridad, un sentido de cómo vamos a vivir juntos como grupo durante un retiro de diez días. La gente no suele ir a un retiro de meditación para hablar y socializar, para charlar y entretenerse. Buscan estímulo para mirar hacia dentro. Así que mantenemos el noble silencio. Esto nos da la sensación de no tener que dar lo mejor de nosotros mismos. En un ambiente social quieren presentar una buena cara al público y disfrutar de la escena social, pero en un retiro de meditación no se espera eso. Así que, en cierto modo, es un alivio, ¿no? Me parece muy agradable estar en un grupo de personas con las que puedan sentarse y que, en muchos sentidos, los apoyan sin exigirles nada social. Hay una sensación de seguridad en ello, una sensación de poder confiar, y así uno aprende a relajarse, a abrirse, a recibir, a estar ‘aquí y ahora’; al menos este es el tipo constante de consejo e instrucción que se da.

¿Cómo afrontan el dolor físico o el estrés emocional que se produce durante ese tiempo? No se trata de luchar o matar a las fuerzas

satánicas, ¿verdad? Se trata más bien de aprender a confiar en la conciencia y ser capaz de dejar ir las condiciones. Están cambiando de esa actitud mundana de querer controlar, de querer deshacerse de lo malo, de querer matar las plagas, de querer aferrarse a lo bueno y protegerse a sí mismos de todas las posibilidades inseguras que los rodean: a confiar en la conciencia.

A veces enseñé en Tailandia, y es interesante ver la diferencia entre enseñar allí y en Gran Bretaña. En un país budista, la gente ya tiene una fe tremenda en el Buda-Dhamma-Sangha. Puede que no sepan nada sobre el budismo *per se*. Sus ideas pueden ser simplemente sobre cómo sus abuelas llevaban comida a los monjes en los días de luna llena, etc. Pero como el budismo forma parte de la cultura tailandesa, parecen tener un sentido intuitivo del Buda-Dhamma-Sangha y de los preceptos morales, y tienen mucha fe en los *ajahns*, los maestros. Así que cuando les hablan de Buda-Dhamma-Sangha, no tienen que definirlo mucho; ya existe un nivel básico de aceptación, receptividad y confianza

En Occidente, en cambio, donde el budismo es bastante nuevo, esa fe no está presente. Aquí el condicionamiento cultural es más hacia la recompensa y el castigo. Así que todos me miran y no saben de qué voy. Quizá hayan oído historias terribles sobre gurús que se aprovechan de sus alumnos. Hay muchos buenos chismes en el mundo budista. Los escándalos pueden ser grandes noticias, picantes, interesantes y horribles. Entonces, ¿pueden realmente confiar en mí? ¿Van a ponerse en mis manos durante diez días? Si hay un nivel de sospecha e inseguridad presente, los estímulo a que se relajen y simplemente presten atención a esta sensación de desconfianza o sospecha. No les pido que tengan fe en mí como maestro, ni les sugiero que sea un monje impecable que nunca los defraudará, ni que no desconfíen de mí porque tengo todas las credenciales. No se trata de eso, ¿verdad? No se trata de demostrar que soy digno de confianza. E incluso si no lo soy, eso no sería realmente un obstáculo para la meditación, siempre y cuando empiecen a confiar más en sí mismos. No se trata de pedirme que sea alguien que nunca los va a defraudar o que nunca va a cometer un error o a malinterpretarlos; se trata de encontrar una fuerza dentro de ustedes mismos. No se

trata de estar pendiente de un maestro fuerte o de alguien de otro lado que sea impecable y un ejemplo de éxito budista. Ser conscientes de sus propios miedos, sospechas o aversiones, es ser consciente. Esto es entrar en la comprensión: “es así”.

La ignorancia afecta al momento presente. Si empiezo con ignorancia, si estoy atrapado en sentirme cohibido y receloso o asustado y trato de suprimir eso, entonces la ignorancia afecta a mis pensamientos, emociones, cuerpo físico, el reino condicionado que me rodea y, por supuesto, a la conciencia. Así que los incentivo a que confíen en sí mismos para avanzar más hacia la comprensión, este sentido del Dhamma, este refugiarse en el Buda-Dhamma-Sangha. Experimenten con ello. Aprendan a relajarse. No se trata de *intentar* relajarse. La idea de obligarse a relajarse es ridícula, ¿no? Si se dicen a ustedes mismos “¡RELÁJATE!” inmediatamente se ponen rígidos. Se trata más bien de ser consciente de la tensión. Si aceptan el hecho de que están tensos y no relajados, se relajarán. Pero si tienen la idea de que *deberían* estar relajados y *no* tensos, entonces crean más tensión. Si luchan contra la tensión, crearán más tensión. Después de media hora intentando relajarse, pueden ponerse contra la pared y ser un auténtico desastre.

Ahora bien, el estímulo para estar tranquilo, relajarse y confiar no es una orden de arriba. Es una sugerencia que puede ayudarles a alejarse de la ignorancia, de añadir ignorancia a la ignorancia. Ni siquiera tienen que saber lo que es la comprensión. No tienen que pensar: “¿Lo tengo?” Si lo piensan, probablemente creerán que no lo tienen. Se trata de reconocer que, aunque se relajen solo un poco, al menos están aprendiendo algo; se está produciendo un tipo de conocimiento, una especie de conocimiento introspectivo que surge en ustedes. No es un conocimiento que se adquiere memorizando textos. Se adquiere reflexionando, dándose cuenta de cómo son las cosas. Y darse cuenta, como he dicho antes, no es criticar; no es posicionarse a favor o en contra de nada; no es que haya algo que *deban* pensar, sentir o hacer. Se trata de ser conscientes de la *sensación* de que “deberías estar más relajado de lo que estás”, digamos. Y, por supuesto, solo ustedes saben cuándo están tensos. Relájense con eso. Permitan que la tensión *exista* y vean lo que ocurre. Somos tan críticos

que, cuando vemos que estamos tensos, queremos deshacernos de ello. Por lo tanto, siempre tenemos la sensación de que *no deberíamos* estar tensos y de que *deberíamos* estar relajados.

La cuestión es que tenemos que aprender cómo somos, el tipo de carácter que tenemos. No existe un prototipo de ser humano perfecto en el que debamos convertirnos para poder practicar de verdad. Se trata de aprender a aceptar de forma no crítica cómo somos: las tensiones del cuerpo, la condición física, los hábitos mentales, sean cuales fuesen. Esta actitud nos inclinará hacia el conocimiento, hacia la perspicacia. Y a medida que confíen en este conocimiento, empezarán a darse cuenta de que no están creando ignorancia —esa ignorancia que afecta sus vidas todo el tiempo—, no están operando desde un prejuicio, desde una suposición ignorante, sino desde una actitud de aprendizaje de lo que realmente son. La naturaleza de Buda “es así”.

La fórmula del Origen Dependiente es: La ignorancia condiciona las formaciones del *kamma* (*avijjā-paccayā sankhārā*), y eso afecta a la conciencia, y entonces reaccionamos emocionalmente e interpretamos la experiencia a través de prejuicios, y entonces siempre termina como pena, lamento, dolor, aflicción y desesperación (*soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsa*). Cuando hay ignorancia de la realidad, el resultado siempre va a ser alguna forma de sufrimiento. Así son las cosas. La cuestión es despertar de esta ignorancia. Y vuelvo a insistir que aprender a confiar en la conciencia es la forma de hacerlo. Ahí es donde están despiertos. No se trata de convertirse en “alguien que es despierto”, sino de aprender a confiar en el despertar que les es natural. No tienen que entrenarse para hacerlo; no es algo que no puedan hacer ahora mismo. Pueden pensar que no pueden hacerlo, pero ese es otro pensamiento que crean desde la ignorancia. Así que siempre se trata de aprender a reconocer lo que está presente.

Para la mayoría de nosotros esto puede ser un poco aterrador porque estamos confiando en algo que no podemos realmente comprender. ¿Qué es esta naturaleza de Buda, esta comprensión y todo eso? ¿Cómo sé que está ahí? Demuéstramelo”. Ese es el grito del escéptico, ¿no? Pero no se trata de definirlo, sino del simple acto

de confiar, relajarse, abrirse, recibir y ser consciente. A medida que empiezan a reconocerlo, aumentan su confianza y su fe. Así que desarrollan la fe (*saddhā*) y la sabiduría (*paññā*) juntas. Cooperan entre sí, se potencian mutuamente. Y eso es porque están aprendiendo a través de la experiencia.

Algunos de los monjes extranjeros de Wat Pah Nanachat, en Tailandia, están muy interesados en la tranquilidad. Tienen la firme idea de alcanzar el *samādhī*. Uno de ellos incluso quiere construir un *kuti*²⁰ subterráneo e insonorizado para aislarse de todo. Hace veintiséis años que fundé ese monasterio, y entonces era un lugar bastante tranquilo. Había una carretera secundaria a unos 800 metros, y eso era todo. Pero ahora esa carretera secundaria es una carretera principal, por la que circulan motocicletas y camiones que hacen todo tipo de ruido. Así que algunos de los monjes dicen que tienen que abandonar Wat Pah Nanachat porque ya no es un lugar tranquilo y no pueden practicar allí. Por supuesto, yo también he pasado por ese fuerte deseo de alcanzar el *samādhī* (concentración), así que conozco esa actitud de intentar controlar el entorno, de buscar el lugar perfecto lejos de los ladridos de los perros, los aviones y el ruido del tráfico. Pero el mundo no lo va a permitir. Incluso la jungla tailandesa es ruidosa, con sus insectos y demás. Hay ruido por todas partes.

La cuestión es que estos monjes actúan desde el deseo de alcanzar. Esto es ansia de existencia —y es uno de los tres deseos— que no está siendo observado. Así que esto es “ignorancia que condiciona las formaciones del *kamma*”. No están detrás del deseo. No son conscientes de lo que están haciendo en realidad y tienen una idea de lo que *debería* ser: “En un buen monasterio no debería haber interrupciones, confusión ni ruido”. Hace años la gente solía decir que nunca se podría meditar en Bangkok porque es demasiado ruidoso. Hay demasiadas distracciones. Y yo pensaba: “Eso no me parece bien. Eres un monje del bosque, te identificas como tal, ¡y dices que Bangkok es un lugar en el que no puedes practicar! Eso no me parece correcto”. Si Nibbāna depende de las condiciones que lo apoyan, entonces no es más que otra condición, ¿no? Si tienen que depender del control del

20. Especie de cabaña en la que un monje medita y duerme.

entorno y de todo lo que los rodea para alcanzar Nibbāna, entonces Nibbāna es un estado muy inestable, porque el mundo “es así”. No es un lugar tranquilo, pacífico, donde todo apoya “mi práctica de la tranquilidad” y “mi deseo de Nibbāna”. Después de todo, la palabra “Nibbāna” implica aquello que no depende de condiciones.

El ruido forma parte de la vida. El aullido de un perro o cualquier otro tipo de interrupción, pertenece a la vida. Sea lo que fuese lo que está ocurriendo ahora mismo, es como es, pertenece a ella. No es que no deba ser así. Con esta comprensión, entonces, nos damos cuenta de que todas las cosas mejoran la atención plena, en lugar de pensar que cualquier cosa puede destruirla.

9 DE AGOSTO 2002

SER HUMANO

¿Qué queremos decir con la palabra ‘yo’? En español decimos ‘yo mismo’, ‘yo’, ‘egoísmo’ y ‘egocéntrico’. Y luego está la palabra pali *anattā*, que significa ‘no-yo’.

En esta cultura tenemos el ideal de no ser egoístas. Así que cuando no quieren que alguien haga lo que está haciendo, le dicen: “Estás siendo egoísta”, que es una forma de atacarlo, ¿no? Les hacen sentir vergüenza, les hacen sentir mal al ser vistos como egoístas. La “abnegación”, en cambio, es inspiradora. Al menos para mí, la idea de sacrificarse por el bienestar de los demás es un concepto inspirador.

Ahora bien, ¿qué quieren decir en el Canon Pali con la palabra *attā*? Nosotros interpretamos que esa palabra significa ‘yo’. Pero, ¿las traducciones de palabras como esa de los textos religiosos, del pali o del sánscrito, significan exactamente lo mismo para nosotros cuando utilizamos esas palabras? No siempre es posible tener equivalentes exactos en dos idiomas; no necesariamente se pueden tener traducciones absolutamente literales. Si se traduce literalmente el tailandés, por ejemplo, no tiene ningún sentido en inglés. Buddhādāsa (el anciano monje tailandés fallecido hace unos años) me contó que ayudó a unos misioneros cristianos a traducir la Biblia. Habían intentado traducirla del inglés al tailandés, pero a los tailandeses les parecía una tontería. “En el principio era la palabra”, traducido literalmente no tenía sentido. Incluso en inglés, por supuesto, es difícil, ¿no? Buddhādāsa, sin embargo, lo tradujo como “En el principio era el Dhamma”.

Cuando reflexionamos sobre el ‘yo’, ¿qué es realmente? No se trata de obtener definiciones de otras personas o de intentar alinearnos con alguna definición del ‘yo’ de un texto pali, sino de contemplar los momentos en los que realmente nos convertimos en una persona, en un ‘yo’, en alguien, y también aquellos momentos en los que no lo hacemos, aquellos momentos en los que no hay ‘yo’. Se trata de una práctica reflexiva; intuitiva y no lógica. La mayoría de nosotros

asumimos que somos una especie de persona permanente, un ‘yo’ permanente, y damos mucha importancia a nuestro pasado, a nuestros logros, fracasos y errores. Por lo tanto, el ‘yo’ está condicionado.

Cuando utilizo la palabra ‘yo’, me refiero a mis pensamientos y recuerdos, y a cómo me alinee con ellos. Obviamente, nuestra personalidad cambia según la situación en la que nos encontremos; se adapta a las condiciones del momento. Sin embargo, no nos damos cuenta de ello y asumimos que existe un ‘yo’ permanente, una personalidad permanente. Cuando no reflexionamos y observamos cómo son las cosas, nos limitamos a actuar a partir de esta suposición. Por eso, a nivel personal, soy vulnerable. Cuando permanezco en mi personalidad —en el sentido de mí mismo como persona—, la gente puede herir mis sentimientos, abusar de mí, hacerme sentir suicida, hacerme muy feliz, hacerme saltar de alegría o aburrirme, como persona.

Sabiendo esto, podemos empezar a examinar la personalidad. ¿En qué consiste? En las “Diez cadenas”²¹: las cadenas a las que hay que renunciar para ser un *arahant*. Las tres primeras son la creencia en la personalidad, el apego a las convenciones y la duda escéptica. Se trata de conocer realmente la personalidad. Así que los motivo a que escuchen su interior, a que permitan que la personalidad se manifieste en la conciencia sin reaccionar ni apegarse a ella, simplemente aceptándola. Sean cuales fuesen las condiciones que surjan, agradables, desagradables o lo que sea, simplemente escúchense a ustedes mismos, a la forma de refunfuñar y quejarse, a los descontentos, inspiraciones, depresiones, dudas y apegos.

El mundo occidental es idealista. Tenemos esos estándares sobre cómo deberían ser las cosas y luego nos comparamos personalmente con los ideales de lo que debería ser un monje budista perfecto, por ejemplo. Dejamos que nuestras personalidades trabajen con estas cosas y podemos inspirarnos. Queremos ser los mejores. Queremos ser como el Buda. Queremos estar tranquilos y serenos, ser sabios,

21. Diez cadenas o trabas (*samyojana*): creencia en la personalidad, duda escéptica, aferramiento a meras reglas y rituales o convenciones, anhelo, rencor, ansia por la existencia material fina, ansia por la existencia inmaterial, engreimiento, inquietud, ignorancia.

compasivos y altruistas, e incluso “sacrificar Nibbāna por el bienestar de todos los seres sensibles”. Son ideales que pueden inspirar nuestra mente a nivel personal. Pero no podemos mantenerlos porque cuando actuamos de manera inferior, cuando no podemos estar a la altura de los ideales, ¿qué ocurre? Nos volvemos autocríticos: “¡No soy lo bastante bueno! No soy un buen monje. Y estoy defraudando a la gente. Soy débil e indigno de la túnica”. La distancia entre nuestra personalidad humana y nuestros ideales es enorme y nunca pueden encontrarse. ¿Puedo convertir mi personalidad en un *bodhisattva* o en un Buda? Pienso: “¿La personalidad del Buda...?” Pero tengo que desprenderme de la personalidad para no tener una. Y entonces solo soy... Pero, ¿cómo voy a relacionarme con nadie en ese estado? Vengo a la Escuela de Verano de Leicester y solo me siento aquí...!

Después de tanto tiempo enseñando en Occidente, me he dado cuenta de que existe un patrón común de autodesprecio. Por lo general, tenemos una baja autoestima y nos vemos a nosotros mismos en términos negativos. Aunque seamos muy buenas personas en todos los sentidos, tendemos a darle mucha importancia a las cosas que no son tan buenas. Yo mismo soy capaz de hacerlo. Puedo tomar el defecto y convertirlo en una obsesión de mi mente. En las comunidades monásticas es fácil poner buena cara. Basta con ponerse la túnica, sentarse como un *Buda-rūpa* y dar la apariencia de ese ideal que todos anhelamos. Bueno, algunos pueden dar una buena apariencia de todos modos. Otros ni siquiera pueden hacerlo. Creo que la tradición zen puede hacerlo mejor.

Yo era un monje de ocho *vassa*²² cuando me nombraron abad de Wat Pah Nanachat en Tailandia; solo ocho años como monje y de repente me encontré como monje principal y maestro. Inmediatamente traté de retirarme en este rol de mi ideal de lo que debe ser un buen abad. Así que suprimí todo y más o menos me escondí detrás de la tarea que me habían asignado. Y eso, por supuesto, me llevó a una sensación de frustración y soledad, porque el rol es apropiado para el tiempo y el lugar, ¿no? Ser maestro me parece bien; es apropiado

22. *Vassa*: estación lluviosa; la forma de medir el número de años pasados como monje o monja.

para situaciones como esta relación ‘aquí y ahora’, por ejemplo. El problema surge cuando se intenta mantener un determinado rol con los amigos íntimos, por ejemplo, o incluso cuando se está solo. Si se tiende a actuar así, aumenta la sensación de soledad y aislamiento a nivel personal. Pueden estar en medio de una gran comunidad y seguir sintiéndose totalmente solos, totalmente aislados.

Me he dado cuenta de que a la hija del Rey, la Princesa Sirintorn, en Tailandia siempre la ponen en un pedestal —a veces literalmente en una plataforma, sentada por separado, con todo el mundo a su alrededor—. Pero siento que para vivir una vida en la que siempre los ponen en esa situación debe ser muy desagradable. También hay que respetar el lado humano, el ser humano que no es solo una imagen, un modelo o un arquetipo.

En la meditación formal solemos adoptar otro tipo de papel —la postura sentada, ser el meditador, estar en silencio y permitir que afloren a la conciencia muchas emociones— y es apropiado en esa situación. Pero, ¿qué ocurre en la vida cotidiana, donde hay relaciones e intercambios? Se dan cuenta de que algunas personas son muy buenos maestros, pueden dar muy buenos retiros. Sin embargo, en el plano personal, no pueden afrontarlo. Se trata de reconocer que las cosas funcionan así. Es decir, si pasamos de la conciencia (lo trascendente) al arquetipo del monje, o al arquetipo del meditador, o al del *bodhisattva*, o a lo que sea, es cuestión de intentar alinear la conciencia con el arquetipo, de modo que no haya una brecha entre la personalidad, las necesidades humanas y el resto, para que trabajen juntos, apoyándose mutuamente, en lugar de identificarse con uno o buscar lo más elevado e ignorar los aspectos inferiores, las condiciones aparentemente menos interesantes o más embarazosas del ser humano. Creo que esto ocurre mucho, sobre todo con los occidentales. Pero en Tailandia encuentran maestros que son muy humanos. Son del tipo terrenal, como Ajahn Chah. No era nada idealista. Sin embargo, cuando lees libros sobre él, parece un superhombre, una especie de monje budista perfecto.

En el budismo Theravada se tiende a ver el ‘yo’ como algo de lo que hay que deshacerse. Hablamos de las impurezas (*kilesas*) y las cadenas (*samyojana*). Y existen todas esas listas de contaminaciones (*āsava*)

y formas de hablar de la codicia, el odio y el engaño. Todas estas cosas se interpretan en términos de aquello de lo que tenemos que deshacernos. Tenemos que vencer el deseo, la ignorancia, la codicia, el odio y el autoengaño. Tenemos que deshacernos de las cosas que tienen que ver con la personalidad y con el ser humano. Esto de la humanidad es vergonzoso. Si eres idealista, quieres ser un monje maravilloso, ¡y luego tienes que ir al baño! Es vergonzoso, ¿verdad? De repente hay que levantarse y salir de la habitación. Ir al baño no es una percepción que generamos a partir del modelo, del arquetipo.

Ajahn Chah estuvo muy enfermo durante la última parte de su vida y fue interesante ver las reacciones de la gente al respecto. La fragilidad de su cuerpo, su humanidad, era muy evidente, y como no podía ocuparse de sus propias necesidades, todos teníamos que hacerlo por él. La mayoría de los monjes y laicos se adaptaron a ello, pero algunos no podían soportarlo. Querían el modelo de Ajahn Chah, no la realidad, no el humano. En Tailandia les encanta hacer esa especie de modelos ‘Madam Tussaud’ de monjes. Tienen un museo en el oeste de Bangkok donde están todos los grandes maestros en fibra de vidrio. Puedes ver a Ajahn Mun sentado aquí y a Luang Por Chah allí. Luang Por Chah se ve muy bien en el museo. Le dieron uno de estos modelos de fibra de vidrio a Wat Pah Pong, el monasterio de Luang Por Chah. Y este modelo de Luang Por Chah lo pusieron debajo de su *kuṭī*, donde solía sentarse en una silla de bambú y recibir a la gente (los *kuṭīs* están sobre pilares). Pusieron la maqueta en esa silla y parecía bastante realista; de hecho, era igual que Luang Por Chah. Recuerdo que, en una ocasión, mientras le ayudaba a su cuidado y me ocupaba de los hechos de la vida, de las necesidades humanas, me estaba cansando un poco y me acerqué a sentarme junto a la maqueta y, por un momento, pensé: “¡Ojalá Luang Por Chah fuera siempre como esta maqueta!”

Reconozcan que tan pronto como nacen en el mundo, están condicionados por las cosas que les ocurren, entonces desarrollan un sentido de sí mismos, el sentido de “soy un chico” o “soy una chica”, “soy americano”, “soy un buen chico”, “no soy tan buen chico”. Reciben los mensajes de sus padres, de sus compañeros, de la sociedad y del grupo étnico en el que se han criado. Así que

adquieren un sentido de sí mismos como una persona separada. Recuerden que esto ocurre después de nacer; no nacen como una personalidad; no se ven como un niño o una niña cuando nacen, ni como nada en absoluto. Son un bebé, pero no se ven a ustedes mismos como un bebé, que yo recuerde. No recuerdo haber pensado: “Soy un bebé”. El sentido de la autoestima se desarrolla en la infancia y suele fijarse en la adolescencia.

Paramí, a veces, con disgusto y shock puedo ver que mi personalidad y algunos de los hábitos emocionales que surgen en mi conciencia son bastante inmaduros. De hecho, algunos son adolescentes e incluso infantiles. La cuestión es que el proceso de condicionamiento a menudo no se resuelve de manera hábil mientras crecemos y, por lo tanto, tiende a perpetuarse a lo largo de la vida. Cuando mi padre tenía noventa y un años, a veces se comportaba como un niño pequeño. Había sido un hombre de gran autoridad y presencia, un hombre que tenía el mundo bajo control. De repente, cuando perdió su capacidad de controlar las cosas, cuando dejó atrás la ilusión de “soy un hombre adulto que controla el mundo”, empezaron a aflorar en su conciencia las condiciones no resueltas de toda su vida. Y tuvo rabietas y se enfurruñó como un niño pequeño. También he visto estas tendencias en mí. Cuando uno escucha interiormente, puede darse cuenta de reacciones emocionales bastante infantiles ante las situaciones.

El reto, entonces, no es esperar a tener noventa años para comprender estas cosas, sino darse cuenta ahora de que la meditación incluye todas las condiciones que experimentamos, sean cuales fuesen. No se trata de intentar calmar las emociones y desechar las impurezas para conseguir un estado de tranquilidad en la meditación. Para los hombres, creo, las emociones son muy aterradoras. La mayoría de los monjes se sienten incómodos con las emociones, así que cuando alguien les habla de ellas, se sienten incómodos. Preferirían dejarlas de lado: “No te apegues a las emociones”, pero eso suele significar “reprimirlas”. Sin embargo, si se limitan a apartar los sentimientos emocionales en cuanto surgen, el resultado de la vida monástica es bastante estéril. Se vuelven un poco secos. Si no pueden estar a gusto con las emociones, las suyas y

las de los demás, tienden a petrificarse. Se vuelven rígidos y a menudo muy obstinados. Las mujeres son más conscientes de sus emociones. No las temen tanto y parecen dispuestas a ser emocionales. Pero eso puede ser angustioso si no les gusta; puede ser una amenaza.

Me he enfrentado a ello escuchando interiormente la resistencia, el miedo que siento ante el mundo emocional y mis propios hábitos emocionales. Es como invitarlos a entrar, dar la bienvenida incluso a una situación en la que estoy sometido a estrés emocional y estar dispuesto a experimentar ira, digamos, o miedo, celos y resentimiento —simplemente escuchar esas cosas sin juzgarlas—. Ahora bien, me resulta muy difícil escuchar mi mundo emocional, porque en gran parte lo juzgaría inmaduro. Pero eso es un menosprecio, ¿no? Si digo: “¡Oh, emociones inmaduras!”, es una forma de decir que, como hombre maduro, no debería tenerlas. Es otro juicio que hago sobre la situación, en lugar de escucharla, sentirla y permitir que se acepte plenamente en la conciencia. La aceptación de la emoción es en realidad dejarla ir. Y soltarla no es alejarla. Esto me funciona muy bien. Permite apreciar y respetar el sentido de humanidad. Es una manera de reconocer que a este reino humano no hay que despreciarlo, ni menospreciarlo como una experiencia inferior que se necesita desechar.

¿Qué significa ser humano? Podemos considerarlo una forma de justificar nuestras debilidades —“Bueno, soy humano”— o de preocuparnos por la humanidad. Evidentemente, ser humano tiene algo que respetamos, porque a menudo nos atrae la idea de que alguien es plenamente humano. Nos gusta estar rodeados de gente así. Si las personas son demasiado rígidas arquetípicamente, pueden adorarlas, pero no quieren estar demasiado con ellas. Les hacen sentir mal porque sienten que no son tan buenos. Pueden adorar al gurú que proclama su divinidad —y a algunas personas les encanta adorar al gurú—, pero los budistas Theravada en general no son de ese tipo; no adoran mucho a los gurús.

Cuando contemplan realmente las enseñanzas Theravada, se dan cuenta de que la humanidad debe ser reconocida, respetada. Así que no se trata de dañar el cuerpo, de adoptar prácticas ascéticas y hacerle cosas terribles, con la idea de que el cuerpo es un

obstáculo para la iluminación. La idea de que tienen que controlar el cuerpo físico y todos sus deseos, de que tienen que volverse completamente libres de deseos, sería otro viaje del ego, ¿no es así? “Ahora estoy totalmente libre de todos mis deseos”, eso sería solo otro accesorio del ego.

Al contemplar cómo son las cosas, están observando el mundo en el que viven, este reino con sus cuatro elementos (tierra, fuego, agua y aire) y su propia humanidad y las limitaciones que tienen como ser humano individual, como esta entidad de aquí, esta entidad única que parece ser una persona. Y a medida que desarrollan esta confianza en la conciencia, ven cada vez más que el sujeto no es la persona. La personalidad es algo que va y viene y cambia; se convierte en una personalidad según las condiciones. Pero la subjetividad absoluta de este momento no es personal; no puedo reivindicarla como “Ajahn Sumedho” de ninguna manera; es pura conciencia —ni masculina ni femenina, ni siquiera budista— sino “así”. El sujeto absoluto de este momento reconoce la experiencia de ser una entidad en el universo, encarcelada en esta forma humana con el reino condicionado en el que vivimos, con el reino de la tierra, el fuego, el agua y el aire, y las emociones y percepciones condicionadas que adquirimos después de nacer. El sujeto absoluto de este momento es la conciencia y el darse cuenta de que siempre está aquí para habitar una vez que empezamos a apreciarlo y a confiar en él. Esta conciencia no es personal. Y es la misma para todos nosotros. En realidad somos uno en eso. Aunque parezca que el sujeto está “aquí”, cuando permanecemos en la conciencia pura, en realidad somos uno, no estamos perdidos en el reino de la identificación con el cuerpo o las percepciones que experimentamos. Esto es lo que yo llamo refugio real en Buda, o *buddho*.

Los motivo a que escuchen su personalidad sin juzgarla, y si surgen reacciones emocionales inmaduras —si aparecen la ira y el resentimiento, o estados negativos, o se dejan llevar por la inspiración y todas las cosas buenas de la vida—, simplemente digan: “¡Bien, bienvenido!”. La cuestión es no juzgar nada de ello, no aferrarse a ello ni preferirlo, sino simplemente confiar en sí mismos como testigos. Las cosas surgen y cesan; son lo que son. Y

en esta actitud de es-lo-que-es, encuentro una forma de aceptar la experiencia sin juzgarla. En cuanto digo “emoción inmadura”, estoy haciendo un juicio de valor sobre lo que estoy experimentando. Y la lógica que se deriva de ello es que soy un hombre emocionalmente inmaduro. Hay una resistencia tan fuerte a algunos estados mentales que hace falta una verdadera determinación en la conciencia para aceptarlos. Pero, si pueden, confíen en sí mismos para aceptar las cosas que no les gustan.

Para mí, fue necesario tener mucha paciencia. “Paciencia” significa, por supuesto, permitir que algo sea lo que es, algo que no les gusta o no lo quieren. Si están impacientes, dicen: “Oh, me da pereza. Deshazte de ello”. Pero la paciencia les permite soportar condiciones que no quieren, que no les gustan y que no pueden soportar. Cuanto más dispuestos estén a aceptar las cosas, más podrán observarlas realmente, y entonces descubrirán que no son nada, en realidad, solo una especie de energías cambiantes que han surgido, sin nada permanente en ellas.

No se trata de reivindicar lo que es consciente. En cuanto dicen: “Yo soy alguien que es muy consciente”, vuelven al terreno de la identificación con la conciencia, y eso no debe fomentarse. Se trata de *ser* la conciencia. Y *ser* la conciencia es un acto de fe porque no pueden encontrar la conciencia como un objeto; simplemente no pueden apoderarse de ella. Así que tienen que *serlo*. Ahí es donde entra esta actitud de relajación y apertura. Y si pueden hacerlo solo por un momento, ¡agradézcanslo! Si lo pierden constantemente, no sean críticos con ustedes mismos, simplemente acepten el hecho de que es así, pero aún con una especie de determinación y después de un tiempo, se darán cuenta de que están aprendiendo a estar con este estado natural del ser. No es una creación de la mente, no es un estado que alcanzan simplemente a partir de situaciones ideales o condiciones muy refinadas. Lo que sea que estén haciendo —incluso si están tejiendo en la Ruta de la Seda como hizo Fiona— no excluye la atención plena.

Intenté ir al monte Kailash en 1998, pero me echaron para atrás porque los chinos no querían que los monjes entraran en el Tíbet en aquella época. Llegué a la parte noroeste de Nepal, a la zona de

Humla, y luego subí por unos pasos de montaña muy estrechos y altos. No había carreteras y, como Fiona, me asusté mucho...—agorafóbico, de hecho—. Miré hacia abajo, a este pozo aparentemente sin fondo, y el río Kamali estaba allá abajo, en el fondo, y yo estaba allí arriba. Entonces me di cuenta de que si daba un paso en falso, ¡me caería por el precipicio! Sin embargo, al utilizar esta conciencia, al prestar atención al “sonido del silencio”, a esta “vibración cósmica”, el miedo desapareció. El miedo es una reacción condicionada, así que con solo confiar en este “silencio” dejé de crear las condiciones para que surgiera el miedo. Entonces pude mirar el barranco sin crear las condiciones para el miedo en mi mente.

Por fin conseguí llegar al monte Kailash el pasado mayo, durante la Visakha Puja (el día de luna llena de mayo). Miles de tibetanos llegaron de todas partes en camiones y circunvalamos la montaña, cincuenta y tres kilómetros. Fue duro, pero muy inspirador, y tan alto que solo podíamos dar unos pasos antes de tener que parar. Me cansé mucho al subir a un paso de montaña, y dos jóvenes se acercaron, uno me cogió del brazo y el otro tomó la mochila, y así me ayudaron a subir. Iban vestidos de paisanos, pero me dijeron que eran monjes tibetanos.

El malestar físico en general es soportable, creo, si no me pierdo en la aversión, si no empiezo a refunfuñar o a ser negativo sobre la fatiga o las dificultades. Si no hago ninguna de esas cosas, la conciencia me permite unirme a peregrinaciones inspiradoras como rodear el monte Kailash. Y fue muy inspirador estar con miles de tibetanos que tenían una fe total en lo que hacían. Algunos realizaban postraciones completas al mismo tiempo, ¡algo increíble!

Para preparar estos viajes al monte Kailash, fui varias veces a Suiza y también, en una ocasión, a una caminata *tudong* con Ajahn Anando y Nick Scott. Empezamos en Harnham y recorrimos los Peninos y los Yorkshire Dales. Yo no estaba muy en forma en aquellos días y teníamos que llevar mochilas, una tienda de campaña y todo. También me habían prestado unas botas que eran terribles. Se habrían dado cuenta de lo grandes que son mis pies. Uno de ellos estaba bastante hinchado y tuve que meter los pies en unas botas que eran demasiado pequeñas para mí. Eso me provocó todo tipo de

emociones infantiles: “Oh, ¿por qué hago cosas así? Quiero irme a casa”. Esas eran las emociones que surgían en aquel momento. Pero cuando miro atrás, no me lo habría perdido por nada del mundo. Volvería a ir al Kailash, aunque cuando estuve allí me pareció agotador. Recuerdo que la comida también era horrible. De todos modos, pierdo el apetito en las alturas, pero como no podía comer por las tardes, nos daban a mí y a otro monje que estaba en el viaje una especie de almuerzo antes del mediodía (normalmente pan seco y un huevo cocido), y al cabo de un tiempo me entró esa aversión a los huevos y al pan. Incluso la palabra “comida” me producía náuseas.

Ir a países extranjeros, a situaciones desconocidas y escenarios exóticos, les provocará miedos, ansiedades, incomodidades y choques culturales, porque no tienen la seguridad de lo conocido a su alrededor. Sin embargo, a medida que confían más en la meditación, empiezan a utilizar el miedo, la ansiedad, los sentimientos de desconcierto e inseguridad para practicar, reconocer y aceptar. Entonces la ansiedad desaparece. No se trata de reprimir nada ni de intentar ser “el bueno del viaje”, sino de aprender realmente de lo que están haciendo.

Así pues, consideren esta subjetividad pura de la conciencia, la subjetividad absoluta. Estos son solo términos, pero esto es lo que yo llamo el estado natural de la conciencia, ‘aquí y ahora’. Ustedes surgen en eso. Cuando me convierto en una persona, digo “Ajahn Sumedho”. Entonces puedo operar en el mundo convencional. No trato de evitar el mundo convencional, ni estoy eternamente cegado y engañado por las convenciones. Simplemente lo pongo en el contexto de lo que realmente es.

5 AGOSTO 2003

SENTIR LO SAGRADO

Este año estuve seis meses en la India. Nada más llegar a Bombay me sentí como en casa. Los monjes, *sādhus*²³, santones, etc., forman parte de la cultura de países como la India y Tailandia, donde uno se siente aceptado sin ninguna duda. Aunque la mayoría de la gente en la India no sabe mucho sobre budismo, saben que somos una especie de *sādhu*, alguien que intenta vivir una vida santa.

La India, en cualquier caso, es un país que acepta muy bien la vida. Allí encajan enfermos, extraños o excéntricos, por muy raros que sean. El mero hecho de estar allí significa que pertenecen. Por eso me parece un país muy agradable. Y Benarés, que es una ciudad sagrada para los hindúes, es para mí uno de los lugares más interesantes del mundo. Este año pasé dos meses allí, en los *ghāṭs*²⁴, cerca del *ghāṭ* principal, observando cómo transcurría la vida. Se celebran matrimonios, se queman cadáveres, se celebran observancias devocionales (*pūjās*) junto al río y la gente se baña. A los hindúes les encanta bañarse en el Ganges, así que acuden por millares. Las vacas y los búfalos de agua también se bañan en el Ganges, al que llegan las aguas residuales, se arrojan cadáveres humanos y de animales, y la gente lava su ropa en él. Se lo lleva todo. La idea de bañarme en el Ganges no me resultaba especialmente atractiva, así que esperé a llegar al norte de la India para hacerlo. Pero Benarés es una ciudad en la que todo es sagrado, *todo*, por bueno o malo que sea, limpio o sucio, correcto o incorrecto. El sentido de lo sagrado es palpable en ese lugar. Toda la ciudad es como una *pūjā* al gran río, el río Ganges.

Muchos de nuestros valores comunes en Occidente se basan en objetivos muy egocéntricos y valores materialistas. Pero en un lugar como Benarés se siente esta devoción hacia deidades como Shiva, Kali y Ganesha. Sea cual fuese la deidad, se siente el poder de la devoción, la sensación de reconocer algo más allá del mundo material y de las

23. *sādhu* es un asceta hindú o un monje que sigue el camino de la penitencia y la austeridad para obtener la iluminación y la felicidad. [N. del T]

24. *ghāṭ*: En Asia del Sur, designa una escalinata o graderío que conduce hasta un río, un lago o un estanque. [N. del T.]

necesidades individuales. En el sistema estadounidense, en cambio, la individualidad es la prioridad. Nos educan para proclamarnos como individuos de una forma tan extrema que a menudo no sentimos ninguna conexión con nada en absoluto, ni siquiera con nuestros propios padres o familias. En mi caso, no tengo ninguna identidad fuerte con la raza, la ascendencia ni nada parecido. Y mi familia no tenía una relación estrecha. El sentido de mí mismo como individuo era muy fuerte: “mis derechos”, “lo que pienso”. Por eso pude dejarlo todo atrás y no volví en trece años, ni quería hacerlo. Así que el individualismo tiene sus ventajas. Les da la libertad de hacer lo que quieran.

Pero intentar satisfacer las propias necesidades sin cesar y pensar solo en sí mismo también puede conducir a una soledad extrema. Cuando se es joven, puede ser emocionante hacer lo que uno quiere, pero a medida que se envejece se crea una sensación de desconexión con el mundo, depresión y soledad. La aversión a uno mismo y la autocrítica pueden apoderarse de la mente porque el sentido de uno mismo, su autoestima, depende de cosas que no se pueden sostener o mantener. Puede que a veces las consigan, pero no pueden mantenerlas. En la India, pues, el sentido de lo sagrado es más fuerte que el del individuo. Y, sin embargo, el individuo —el leproso, el excéntrico, la casta baja, la casta alta, el rey, el militar, el comunista, lo que sea, quien sea— también es aceptado. Existe la sensación de que todo pertenece. Y este es un punto de referencia que encuentro muy útil.

La mente discriminatoria siempre intenta controlar las cosas. Esto se ve en las escenas políticas en las que los estadounidenses están decididos a acabar con “el eje del mal”. ¡No corresponde! ¡Tenemos que destruirlo! ¡Desháganse de él!”. Por supuesto, el “eje del mal” no está en Estados Unidos ni en ningún presidente; está en algún lugar ahí fuera, en alguna dirección general, ¡aunque es muy vaga! Pero, en cualquier caso, apunta definitivamente fuera de sí mismo. En ese sentido lógico, si lo bueno está bien y lo malo está mal, debemos deshacernos de lo malo y aferrarnos a lo bueno. Tiene sentido, ¿verdad?

El Buda, por supuesto, señalaba muy claramente cómo son las cosas, el Dhamma, más que los ideales de cómo *deberían* ser. Sin embargo, aunque uno pensara que “así son las cosas”, en Benarés había muchas cosas que uno creía que había que hacer, muchas cosas que uno pensaba que había que limpiar o hacerlas de manera más eficiente. La mente americana puede parlotear así. Y, sin embargo, al final había una sensación de “así son las cosas”. A su manera, las cosas se hacen en India. De alguna manera, los trenes, los autobuses y todo lo demás, funciona. Y para un país con 1.400 millones de habitantes (2023) en el que todo parece tan caótico y errático, funciona. Quizá seamos nosotros los que tengamos que ver las cosas de otra manera.

Comparando eso con mis propias experiencias en la meditación, gran parte de mis primeros años los pasé intentando controlar la mente, intentando deshacerme de los malos pensamientos, intentando aferrarme a los buenos, intentando retener los estados de conciencia más refinados, conseguir los altos niveles de concentración, controlar el entorno, mantener fuera el ruido y, en general, limitarlo todo para que las impresiones sensoriales irritantes no me molestaran. Se trataba de intentar desarrollar este ideal de *samādhi* y sentirme siempre frustrado por el hecho de que, incluso si conseguía concentrarme, era insostenible porque el esfuerzo se centraba en controlar, ignorar o negar las condiciones que destruyen los estados de paz mental. La gente puede obsesionarse con algunos de estos grupos —“¡calla! ¡no hables!”— querer controlarlo todo, no querer ninguna perturbación para conseguir la tranquilidad. Por supuesto, para eso se necesita un entorno adecuado, porque si hay distracciones, ruido, golpes fuertes, dolor físico o cosas irritantes alrededor, no pueden conseguirlo. No es posible si no se dan las condiciones. La privación sensorial es ideal para esto: uno de esos tanques de privación sensorial, en los que flotan en una piscina de agua a temperatura corporal, con los ojos cerrados y todo apagado para que no puedan sentir nada. Cuando nada ataca o irrita el cuerpo o los sentidos, la mente entra en un estado de tranquilidad, simplemente porque no está siendo irritada. A la mente humana le gusta eso y lo quiere. Y una vez que tienen tal experiencia, quieren más de ella. Crean un deseo, incluso mientras están teniendo

experiencias tranquilas o místicas, o mientras están experimentando una sensación de unidad, o pérdida de autoconciencia, o lo que sea. Tenemos la experiencia, la recordamos, nos aferramos a ese recuerdo e intentamos recrearla a partir de lo que recordamos. Pero no funciona.

Si siempre están intentando alcanzar algún estado mental —tal vez algo recordado en un retiro de meditación anterior—, se sentirán infinitamente frustrados. La primera vez que ocurren estas cosas, no saben lo que está pasando. De repente, la mente cae, pero no tienen ni idea de lo que han hecho. Tal vez tengan una vaga idea, pero nunca lo habrían experimentado, así que no lo saben. Sin embargo, una vez que lo experimentan, el peligro es volver a desearlo. Queremos más de lo que nos resulta agradable. Si algo es desagradable, ¿entonces qué? Las personas que solo tienen dolor y estados miserables en la meditación no suelen continuar después de un tiempo porque los recuerdos son demasiado dolorosos. En cuanto piensan en la meditación, dicen internamente: “¡Dolor! Miseria!” y no van a hacerlo a menos que sean masoquistas.

El Buda, al señalar cómo son las cosas, no apuntaba a un ideal de cómo *deberían* ser, sino a la capacidad de abrirse a la manera en que las cosas son en realidad, ahora mismo, ya sea paz y tranquilidad o ruido y confusión. Señalaba la capacidad de abrirse a lo que incluye todo en el momento. Cuando no utilizamos esta capacidad, siempre estamos intentando excluir cosas. Todos nuestros esfuerzos en la meditación se dirigen a controlar, a intentar deshacernos de esto o aquello, a intentar conseguir tranquilidad, a intentar conseguir *samādhi*. Así que estamos ocupados con las ideas, los hábitos y las técnicas que hemos adquirido. Pero el Buda señalaba el poder del reconocimiento, esta conciencia (*satisampajañña*). Yo la llamo “conciencia intuitiva”. Es una capacidad intuitiva.

Ahora bien, el sentido intuitivo es natural en nosotros; la capacidad de permitir que la conciencia manifieste las cosas que están sucediendo —vistas o no— en el momento presente, es natural. Pero no es una función que haya sido muy alabada o respetada en el mundo occidental. Nos gustan las funciones dualistas de la razón y la lógica, el bien y el mal. Nos encanta ese tipo de ejercicio mental.

Por eso, aunque todos tenemos intuición y la utilizamos, ¡a menudo no sabemos nada de ella! En realidad, desconfiamos de la idea de que exista, porque no es algo racional. La intuición no es algo que podamos explicar. No tenemos buenas palabras ni símbolos para explicárselo a nadie. Lo mejor que podemos decir es... “tengo una sensación, un sentido, quizá una sensación de inquietud”. Pero la intuición lo incluye todo. No es discriminatoria. No somos nosotros los que hacemos juicios morales o de valor sobre nada, comparando unas cosas con otras, diciendo lo que debería o no debería ser, o lo que está bien o mal. Es la capacidad que tenemos de abrirnos a la vida tal y como la experimentamos, aunque lo que vivamos sea doloroso o desagradable. Hoy en día, en Occidente, nuestros esfuerzos se dirigen generalmente a intentar controlar la vida, a intentar que las cosas sean perfectas y a explorar los reinos de la ciencia *ad infinitum*. Sin embargo, por muy lejos que lleguemos o por mucho éxito que tengamos, nunca nos sentimos satisfechos con lo que tenemos. Nunca nos satisface del todo. Siempre existe el deseo de algo más: una cosa va hacia otra cosa.

El Buda, sin embargo, se refería al despertar, a estar despierto y consciente. Cuando confiamos en eso —cuando empezamos a confiar en nuestra conciencia intuitiva—, dejamos atrás nuestros condicionamientos, por así decirlo. Me doy cuenta de la conciencia de mí mismo, del condicionamiento cultural y de los hábitos emocionales que tengo. Me abro incluso al hecho de que quiero conseguir algo, tal vez. La conciencia se pone detrás de cualquier deseo de conseguir o lograr, de cualquier disgusto, crítica o cualquier cosa que pueda estar sintiendo en el presente, y por lo tanto va más allá del condicionamiento cultural.

En un monasterio budista como Amaravati están representadas muchas nacionalidades y, en consecuencia, muchas formas diferentes de pensar. Ahora tenemos gente de Europa del Este y Rusia que se han criado bajo el sistema comunista. Como se parecen a los europeos occidentales, tendemos a juzgarlos según nuestras propias experiencias, pero en realidad su forma de ver las cosas puede ser muy distinta a la de quienes crecimos en los sistemas democráticos capitalistas de Occidente, con su opulencia, materialismo y énfasis

en los derechos individuales. También tenemos monjes tailandeses y de Sri Lanka que viven ahora en Amaravati, y tienen otra forma de ver las cosas. Pero el Buda hacía hincapié en la vacuidad, lo que me atrae mucho, porque la realización de la vacuidad, la realidad de la vacuidad, empieza con cero —nada en absoluto— en vez desde una “cosa”. Cuando se parte de una doctrina metafísica, se suele tener algo muy inspirador, un ideal, una abstracción, algo muy elevado. Entonces miran hacia ese ideal en busca de inspiración. Sin embargo, el Buda hizo hincapié en la realización de la cesación (como en la Tercera Noble Verdad, en la que todo desaparece). Cuando intentan *pensar* en la cesación, vuelven a la estructura dualista de la mente y piensan que significa que caen muertos y que todo se desvanece en el vacío. Así funcionan las conclusiones lógicas.

Me educaron para pensar y razonar. Así que había un gran deseo en mí de saber todo sobre el budismo y descifrarlo todo. Pero entonces aprendí a confiar en la intuición. Si su seguridad reside en averiguarlo todo —en obtener respuestas a todas las preguntas y soluciones a todos los problemas—y dejan de hacerlo, pueden sentirse bastante asustados. Puede parecer como si ya no hubiera nada para agarrarse, como si uno fuera vulnerable y estuviera en carne viva en un universo bastante aterrador y no supiera a dónde acudir. Sin embargo, en lugar de aferrarse a ese estado, tengan paciencia y dejen que sea lo que es hasta que aprendan a relajarse en él, en ese estado natural del ser, ese vacío en el que pueden ser ustedes mismos de verdad por una vez. La gente dice: “Solo quiero ser yo mismo”. Para mí, eso no es intentar convertirme en algo que creo que me gustaría ser, sino estar completamente a gusto en este momento presente tal y como es, aunque las condiciones sean amenazadoras o complicadas. A partir de aquí, empiezo a ver más allá del idealismo que forma parte de mi condicionamiento cultural y del sentido de la individualidad: “mis derechos, mi ‘yo’, mis juicios”. En realidad, soy muy crítico conmigo mismo. Y esto es una fuente constante de sufrimiento para mí, porque la mente crítica nunca está contenta. Siempre está diciendo: “Por muy bueno que seas, no eres lo bastante bueno”. Pueden perseguirse con esto, o pueden ir al lugar vacío, entrar en él y aprender a sostenerlo mientras confían

en él y lo reconocen. La tercera Noble Verdad es precisamente ese reconocimiento: la realidad del no-ser, de la nada, de la cesación. En lugar de ser en el nivel lógico un vacío totalmente inconsciente, es como un pleno: lleno, rico. Plenitud y vacío significan lo mismo, en realidad, porque las palabras son muy limitadas.

Recuerden la gran limitación de las palabras y por qué necesitan paradojas. A nivel de la experiencia real, nada es *así* y nada es *‘asá’*. La plenitud y el vacío son al mismo tiempo vacío y lleno. Nos aferramos a un punto de vista como el ‘no-yo’ y luego criticamos nuestros egos. Si tenemos pensamientos o emociones egoístas, tendemos a hacer juicios de valor sobre nosotros mismos como personalidades. Pero si somos conscientes de esta tendencia a hacer juicios, dejamos atrás estos hábitos. Es como estar detrás de las cosas que van y vienen, surgen y cesan en la conciencia. Lo vemos de esta manera en lugar de dejarnos llevar por lo bueno y querer aferrarnos a ello, o por lo malo, y querer deshacernos de ello.

Aprender a confiar en esto, creo, es el gran reto para los occidentales. Por lo que he visto, hay una tremenda falta de confianza en la propia experiencia directa de la gente. Hay tantos en el mundo de la meditación —en este país y en los Estados Unidos— que confían más en la autoridad externa que en su propia experiencia directa. De hecho, desconfían tanto de sí mismos que creen cualquier cosa que digan los gurús o que figure en las escrituras. Dan poder a los seres externos y a las convenciones, y siempre buscan en ellos algún tipo de afirmación o verificación de sus propias experiencias. Lo hacen en lugar de confiar no en sus propios puntos de vista y opiniones, sino en esa sabiduría intuitiva que les es natural. Y esta sabiduría intuitiva no es algo que no tengan ya; es solo que no confían en ella. Sus personalidades están condicionadas de tal manera que tienen miedo de estar iluminados o incluso de tener razón, y en su lugar buscan la confirmación de alguien más, quieren que el maestro, el gurú, el *swami*, la autoridad diga: “¡Sí, ahora eres uno que ha ‘entrado en la corriente!’”

¿En qué pueden confiar, realmente, dentro de ustedes mismos en este momento? No traten de encontrar nada, sino simplemente observar lo que despierta esa misma pregunta. Surgen pensamientos, por supuesto, y luego sensaciones y reacciones a ellos. Pero no pueden

confiar en esas cosas. ¿Qué hay de la conciencia, esta conciencia continua? Pueden ser conscientes de que están pensando; pueden ser conscientes de que están sintiendo; pueden ser conscientes de la emoción; puedes ser consciente del cuerpo, de cómo es; pueden ser conscientes a través de los sentidos de las cosas que hay en este momento. Aprender a confiar en esa conciencia, aprender a poner la fe en esa conciencia, es lo que yo llamo “tomar refugio”. Los refugios están aquí y no en una especie de Buda-Dhamma-Sangha abstracto o en algo externo. Cuando toman los refugios, los estimo a que los vean de verdad. No tiene por qué ser solo una pequeña ceremonia, algo sentimental que hacemos en la Escuela de Verano; en realidad podría tener un gran valor. Podría ser un recordatorio de que el refugio está aquí, en este despertar, en ustedes mismos, y que confíen en ello, porque el condicionamiento de la mente tenderá a desconfiar.

Creo que algunas personas tienen miedo de iluminarse en caso de tener que cambiar su estilo de vida o algo así. Pero no se trata de convertirse en “alguien iluminado”, ¿verdad? No tiene sentido a ese nivel. La cuestión es aprender a confiar en la conciencia, la conciencia iluminada. Esta conciencia es luz, en realidad, y está ‘aquí y ahora’. No es creada; no es una imagen mental (*nimitta*), un signo que crean a partir de la imaginación; es real, algo que tienen con ustedes vayan donde vayan y estén en el estado mental que estén. Este es, pues, el refugio. En realidad, el lugar más seguro es este refugio.

Desde aquí pueden ir detrás de las condiciones ‘*kámmicas*’ en lugar de estar totalmente perdidos o abrumados por lo que experimentan en la vida. De hecho, pueden aprender de las tribulaciones y disfrutar de la vida sin intentar exprimir de ella hasta la última gota de felicidad. Cuando no intentan aferrarse a la alegría de la vida, no crean sufrimiento por sus cualidades fugaces y cambiantes. Buscar siempre la felicidad significa que nunca están satisfechos. E incluso cuando la consiguen, saben que no pueden conservarla, así que hay una búsqueda constante de más. De hecho, los obsesiona tanto buscar la felicidad que no pueden disfrutarla cuando llega. La vida en este reino es así. Pónganlo en perspectiva. Es bella, fea, correcta e incorrecta, buena y mala. E incluso los ejes del mal pertenecen también a esta vida.

En Benarés todos los días pasábamos por delante de un santuario de Kali. Y Kali es una de las deidades más interesantes porque parece un demonio; al menos así es como se la suele representar. Tiene una lengua roja que le cuelga de la boca, lleva un collar de calaveras y la gente le pone guirnaldas de flores. Cuando los misioneros cristianos llegaron por primera vez a la India, se quedaron horrorizados ante estas imágenes. Pensaban que todo el mundo adoraba a los demonios y sentían que tenían que convertir a la gente a Dios y a Jesucristo, alguien bello y amoroso. Así es como funciona la mente cuando están atrapados en ese nivel de pensar que Jesús es hermoso y bueno, compasivo, lleno de amor y todo lo demás. Así que cuando ponen a la Madre Kali al lado de Jesús, ¿qué tienes? ¡Una horrible mujer comiéndose a sus propios hijos! Pero en realidad no se trata de que las madres se coman a sus hijos; se trata del *tiempo como experiencia*. En la iconografía hindú, la Madre Kali da a luz y luego, con el tiempo, consume lo que dio a luz. Así que es una forma metafórica de reconocer esa realidad. Nacemos, crecemos, nos nutrimos a través de Kali, a través de esta vida, y luego, al final, ella nos consume.

Otra forma de verlo es pensar que debemos estar llenos de amor, luz y felicidad, y debemos destruir las fuerzas del mal. Ese es de nuevo el proceso del pensamiento. Nos gusta lo bueno y no nos gusta lo malo: “¡Jesús es bueno! ¡Kali es mala! ¡Quiero a Jesús! ¡No quiero a Kali! Y de ahí surge la lógica. Pero, intuitivamente, cuando dejamos de intentar deducir lógicamente qué es la vida, nos abrimos a su realidad. Llevamos quince años viniendo a estas Escuelas de Verano en Leicester, ¡y podemos ver lo que nos está pasando a todos! El tiempo es así, ¿no? Podríamos decir: “Bueno, no debería ser así”. Pero es la experiencia natural de los seres humanos en este planeta. No es ideal, no es como debería ser según lo que quisiéramos, pero es como es. Solo estamos descontentos porque la forma en que es, no es lo suficientemente buena para nosotros. Sin embargo, a medida que confiamos más en el camino, empezamos a sentirnos satisfechos con nosotros mismos y con la vida. Y el sentimiento de haber sido engañados o de ser víctimas, desaparece.

Lo que creo que sorprende a mucha gente cuando viaja por primera vez a la India es que, aunque haya tanta pobreza, el autóctono medio

parece más feliz que nosotros. Muchos de ellos no esperan demasiado —basta con alimentarse a sí mismos y a sus familias— y en un lugar como Benarés este sentido de lo sagrado parece aportar mucha alegría a sus vidas. Existe la sensación de que la vida no se limita a uno mismo, sino que es una expresión. Uno pertenece a lo sagrado y es sagrado en sí mismo, en lugar de ser un mendigo miserable y pobre que debería sentirse avergonzado por estar en un estado tan bajo. Allí no es así. Los mendigos de Londres parecen odiarse a sí mismos. Tal vez sea porque ser mendigo aquí es lo peor, según nuestra forma de ver las cosas; es lo peor que se puede ser. Si tienen que recurrir a la mendicidad, son un fracaso total, no sirven para nada. Aquí todo se toma a nivel individual, lo que significa que de alguna manera son seres despreciables. Eso es lo que el individualismo le hace a la mente, ¿no? No tienen conexión con nada y se justifican por estar en línea con los valores de la sociedad; ese es su valor. Mientras que en Asia hay más resignación a las cosas como son. Y esto también lo podemos criticar. Pero tiene su lado bueno. Permite aceptar cosas que nosotros no podríamos aceptar y que, sin embargo, a la larga tenemos que aceptar. La enfermedad, la vejez, la muerte y la pérdida son inevitables para todos nosotros, independientemente de dónde vivamos o de lo afortunados que seamos en el mundo material.

Así pues, la sacralidad de la vida nos trae alegría, si sabemos sintonizar con ella. Podemos salir de nosotros mismos y de nuestros problemas particulares si sabemos sintonizar con lo sagrado que nos rodea. La “manera en que es” no se basa en un ideal, sino en una sensación de confianza y descanso. Se basa en tener un sentido de pertenencia a este reino, porque somos lo que somos y no porque hayamos conseguido algo en él. No se trata de ser como somos “nos guste o no”, no se trata de eso. Somos como somos y así son las cosas, y todo tiene cabida: todo pertenece.

Así que a partir de cero, las cosas se manifiestan. En la experiencia somos seres conscientes. No creamos conciencia. Cuando nacemos, la experiencia de la conciencia es natural al estado de nacimiento, al hecho de tener un cuerpo. Sin embargo, creamos muchas de las cosas *en* la conciencia. Los recuerdos, las pasiones, las emociones y los pensamientos se adquieren después del nacimiento; son los hábitos y

las formas de pensar que desarrollamos. Pero en el vacío, uno vuelve a la conciencia pura antes de crearse a sí mismo como algo. Existe esta presencia pura de conocimiento y conciencia. Intenten reconocer eso. No pueden encontrarla en una forma a la que agarrarse, pero pueden confiar en ella; pueden confiar en *ser* la conciencia. Cuando se ven a sí mismos como “alguien que intenta ser consciente”, se están creando a sí mismo de nuevo. De lo que estoy hablando es más de un sentido de relajación, abriéndose, recibiendo, que de intentar alcanzar. La conciencia pura no es un logro; no pueden conseguirla; solo pueden serla. Reconoce que “es como esto”. Es natural y están a gusto. Se sienten relajados y en casa aquí. Todos los problemas de ser una persona separada, una personalidad, desaparecen aquí. Así, cuando empiecen a explorar e investigar esto, encontrarán el camino para salir del sufrimiento.

6 DE AGOSTO 2003

ESTE SUJETO PURO NO TIENE NOMBRE

Parece que estamos en la era de la información. Ahora hay una cantidad abrumadora de información disponible, todo lo que cualquiera podría querer saber sobre el mundo, la ciencia, el arte y todo lo demás. Todo se elogia, se fomenta y es fácilmente accesible. Para mí, sin embargo, la esencia de la educación no reside en la adquisición de conocimientos, sino en la comprensión, es decir, en la “comprensión correcta”, para la que no se necesita mucha información. Toda la actitud budista es la de la conciencia, de utilizar la conciencia como base para la comprensión, y de comprender sus propias mentes, que pueden observar directamente. Puedo adquirir todo tipo de ideas y teorías, leer historias de casos de personas que han pasado por terapias o han tenido experiencias religiosas, pero por muy buenas o ciertas que sean, no dejan de ser conocimientos adquiridos. No es comprensión.

Las Cuatro Nobles Verdades dan el paradigma para esa comprensión, lo que no significa que deban limitar su conocimiento a las Cuatro Nobles Verdades; es solo que esas verdades les dan la perspectiva en la que ver y contener otra información, en la que tener la sabiduría para poder ver lo que vale la pena estudiar, lo que vale la pena retener y lo que simplemente no vale la pena. Hay algo que sabemos, algo que sentimos dentro de nosotros mismos que necesitamos comprender, pero que no podemos si estamos siempre yendo hacia otra cosa.

Mi primera experiencia de mirar hacia adentro me resultó aterradora. Mi vida había consistido en adquirir cosas del exterior, pero un amigo en un barco en el que yo trabajaba, empezó a intentar que yo mirara hacia dentro... ¡y me asusté! Me asusté muchísimo. Pero también fue una especie de despertar. A partir de entonces me interesé por la psicología, la meditación y todo lo que se dirigiera hacia la introspección.

Creo que a mucha gente le asusta cualquier cosa que se centre en ellos mismos. Pueden hablar de la noble verdad del sufrimiento (*dukkha*), por ejemplo, y la gente simplemente lo descartará: “Bueno, por supuesto, ¡todo el mundo sufre!” Es una forma de dejarlo de lado, ¿no? Por supuesto, tocará a algunas personas porque algunas están “maduras y preparadas”, se podría decir, mientras que otras no parecen estarlo.

La parte aterradora de la meditación es cuando el ego se ve amenazado. Al principio puede haber mucho interés en “resolver mis problemas para poder alcanzar Nibbāna, liberarme del sufrimiento y de todos los problemas de mi vida”; pero descubrí que, a medida que todo eso empezaba a resolverse, había mucho de mí mismo, de mi ego, que realmente me gustaba. Y la idea de no ser nada, de la extinción, de la cesación del ego, era muy amenazadora. De hecho, el ego se basa en convertirse en algo, en reforzarse a sí mismo... La gente puede tener fuertes reacciones emocionales cuando su meditación se acerca al cese del ego. El pánico y el terror a menudo se vuelven muy fuertes en esos momentos. Uno puede sentir como si se estuviera muriendo —ese es el mensaje que pueden recibir del condicionamiento de la mente—. Emocionalmente, parece como si uno se estuviera muriendo. “¡Me está matando!”. Alrededor del tercer año de mi vida como monje en Tailandia, empecé a tener esa voz interior que se repetía una y otra vez: “¡Quiero vivir! ¡Quiero vivir! ¡No quiero morir!”. Era como una obsesión de la mente: “¡Esta vida monástica me está matando! ¡Me muero!” Era una voz muy urgente y poderosa, y muy convincente. Cuando el exotismo y la novedad de la vida en un monasterio del bosque en el noreste de Tailandia empezaron a desaparecer, se volvió bastante monótona. Allí viven en un entorno muy sencillo y hacen lo mismo todos los días, y los amigos les escriben y les cuentan todas las cosas emocionantes que pasan en casa, y eso los hace dudar.

Aquí en Inglaterra, he intentado averiguar qué funciona y qué no funciona para quienes se comprometen firmemente con la vida monástica. Tomar esos votos es un compromiso bastante fuerte y, sin embargo, para algunos no funciona en absoluto. Ahora he desarrollado una especie de actitud displicente ante las idas y

venidas de la Sangha: este quiere ordenarse, este quiere dejar los hábitos, etcétera. Cuando llegué a Inglaterra, tenía una fe profunda en la práctica de la meditación y la vida monástica. Pensaba que eso era todo lo que se necesitaba: ponerse la túnica, vivir según la disciplina del Vinaya y practicar la meditación. Por eso, al principio, ordenaba a casi todo el mundo. Pero resultó ser una expectativa bastante ingenua. No funcionó realmente y trajo dudas a la mente: “¿Por qué no funciona? Quizá sea porque algunos son aptos y otros no. Y, bueno, ‘solo hay unos pocos con poco polvo en los ojos’”.

La cuestión es que la mayoría de los occidentales llegamos al budismo siendo adultos, por lo que ya habíamos sido condicionados social y culturalmente. Al principio, puede que solo tengamos un interés intelectual por el budismo, o que nos fascine. Puede que incluso tengamos la fe suficiente para asistir a una Escuela de Verano de Leicester o a un retiro.

Mi condicionamiento cultural básico era: ser de origen judeocristiano y haberme criado en una familia cristiana blanca de clase media, estadounidense; significaba que era fácil para mí interpretar el budismo con una mentalidad cristiana. Era todo lo que tenía en cuanto a ideas. Así que, sin hacerlo intencionadamente, interpretaba la experiencia a través de esa forma de pensar. No me consideraba cristiano en ese momento, pero los patrones del pensamiento, las suposiciones que hacía no eran del todo conscientes y, por lo tanto, influían en cómo interpretaba o me relacionaba con el budismo. Entrenarme en un país como Tailandia, que es muy budista, fue un buen espejo para ello.

También era fácil para gente como yo malinterpretar a los tailandeses. Los occidentales tenemos una especie de arrogancia cultural que nos permite mirarlos y decir: “Bueno, ellos creen en todas estas cosas y son una especie de creyentes”; mientras que nosotros nos consideramos más discriminadores (más sabios que creyentes), y fácilmente malinterpretamos a las personas con las que vivimos en un monasterio tailandés. Fue entonces cuando empecé a darme cuenta de que mis patrones del pensamiento no eran realmente fiables y de que mis hábitos emocionales se basaban en esos patrones del pensamiento, en el sentido del ‘yo,’ del ego. Así que era fácil que

me alterara emocionalmente cuando alguien decía algo que ofendía a mi ego. También podía sentirme amenazado por otros enfoques e ideas, e indignarme cuando la gente criticaba a Luang Por Chah. Y la forma que tenía de afrontar la disciplina del Vinaya me hacía sentir increíblemente culpable todo el tiempo. Me esforzaba por estar a la altura de los estándares más elevados, pero no podía mantenerlo, así que me invadía un sentimiento de culpa y ansiedad sobre mí mismo. Esto se ve todo el tiempo entre los monjes y monjas occidentales: este terrible problema de culpa. Con los monjes tailandeses, y creo que con los tibetanos, no es un problema especial. Tienen un sentimiento de vergüenza, pero su base cultural está en consonancia con su práctica de la meditación. En general, los tailandeses se quieren a sí mismos, no se obsesionan con sus defectos. Aceptan sus limitaciones como seres humanos con buen humor y pueden reírse de sí mismos y de su humanidad con todo lo que ello implica, tanto su lado bueno como su lado débil. En Tailandia existe una especie de aceptación terrenal de la vida.

Ahora bien, cuando Ajahn Chah enseñaba, lo hacía desde la comprensión y con mucha fe, mientras que a la mayoría de los occidentales nos asaltaba la duda porque partíamos de ideas e interpretábamos al budismo de forma idealista. Así que allí estábamos, en un monasterio tailandés, llenos de idealismo sobre cómo deberían ser los monjes. Entonces los veía y no encajaban en las formas ideales que tenía en la cabeza, así que era muy crítico con ellos. Pasé por períodos en los que criticaba a Ajahn Chah después de ver cosas que me hacían pensar: “¡Si realmente es un *arahant*, no estaría haciendo eso!”. La cuestión es que un *arahant* ideal es una cosa, pero la realidad de un ser despierto se basa en cómo son realmente las cosas y no en ideas de cómo deberían ser. Así que la realidad de la existencia me interpelaba. Como en Occidente adoptamos a menudo el budismo a nivel ideal, nos volvemos altruistas y nos vemos a nosotros mismos en comparación con los ideales que tenemos de lo que debería ser un budista. ¿Qué hacemos entonces? Sentimos culpa, tal vez, o desesperación porque obviamente no somos lo suficientemente buenos. No podemos estar a la altura de nuestros ideales. Y las personas que intentan estar a

la altura de sus elevados ideales pueden resultar insoportables. Hay monjes que intentan actuar como ‘Budas’ todo el tiempo, ¡y es muy difícil convivir con ellos!

Cuando el Buda enseñaba, reflexionaba sobre cómo son las cosas. Se trataba de mirar a la humanidad. Y en los textos budistas hay listas de cualidades que todos compartimos como entidades humanas, como en las veintidós facultades (*indriya*) del Abhidhamma, por ejemplo. Pero no se trata solo de ideas abstractas, sino que apuntan a la realidad de nuestras emociones, cuerpos físicos y experiencias sensoriales. Sin embargo, a menudo ignoramos este tipo de cosas en favor de la concentración —el ojo de la concentración, las absorciones meditativas (*jhānas*), los estados superiores, Nibbāna— y todo lo demás se suprime, se ignora o simplemente no se tiene en cuenta. Ahora bien, como los occidentales suelen tener una buena educación, a menudo comprenden la teoría con bastante facilidad —así es como yo lo veo, en cualquier caso; esto es sobre lo que estoy reflexionando estos días—, pero no tienen ninguna confianza en la introspección directa. Puede que tengan una introspección directa, pero la estructura del ego se basa en la duda de sí mismo. Así que, o bien exageran la intuición directa diciendo: “¡Estoy iluminado!”, y piensan que ese es un estado permanente del ego, un ego iluminado, o bien piensan: “Oh, ha sido solo una de esas cosas extrañas que han ocurrido”. O, si el ego desaparece de repente porque están en una situación muy tranquila y experimentan el vacío, piensan que es el resultado de esas condiciones, de esas circunstancias. Así funciona la estructura del ego.

Mi ego siempre me hace dudar. Tengo una especie de voz interior escéptica que es muy crítica. Sin embargo, llegó un momento en que empecé a darme cuenta de que necesitaba tener perspectiva, porque desarrollar una actitud anti-ego —intentar suprimir el ego— no me estaba ayudando. Al final me di cuenta de que eso era solo el ego otra vez, que estaba desarrollando una nueva percepción del ego y tratando de imponerla a la experiencia. Pero estructuras como las “diez cadenas” (*samyojanas*) pueden ser muy útiles en nuestras reflexiones. Los tres primeros son: el pensamiento que crea la duda, la creencia en la personalidad y las estructuras

convencionales a las que nos apegamos. Una vez que penetramos estas tres trabas, entramos en la corriente (*sotāpanna*), lo que significa que vemos el camino con claridad; vemos la forma de practicar. Así pues, lo que nos ciega al camino son estas tres cadenas: el proceso de pensamiento, el ego y el apego a las convenciones o la identificación con la forma convencional.

Ahora bien, en la meditación de introspección, utilizamos la inconstancia, la insatisfacción y el ‘no-yo’ como una forma de no dar importancia a la cualidad de la experiencia. Sin embargo, muchas personas que la practican parecen tomar las palabras y proyectarlas sobre la experiencia. Toman las palabras “todo es inestable” y se aferran a esa idea, en lugar de confiar en que son plenamente conscientes de la transitoriedad tal y como sucede. El ‘no-yo’ acaba haciendo que se sientan culpables por cualquier tipo de necesidad o deseo que experimenten, porque para la mayoría de la gente todo está muy conectado con ese sentido del ‘yo’. El hambre del cuerpo puede considerarse una especie de codicia personal, y las energías sexuales también pueden tomarse de forma muy personal, al igual que el miedo y todo ese tipo de emociones primarias e instintivas. En la vida moderna, estas cosas suelen interpretarse de un modo muy personal.

Ayer hablaba de la sensación de ser identificado como individuo, de que todo es únicamente “mío”, como personalidad y criatura individual. En Tailandia, la cultura no es tan individualista; tiene más de cohesión social. Las identidades en Tailandia son más amplias, por lo que se acepta más su humanidad común. No parece que se sientan culpables por tener hambre o deseos sexuales, etc. Para ellos, eso forma parte del ser humano. ¡Todo el mundo es así!” Por otro lado, cuando uno ha desarrollado un alto sentido de la individualidad, me he dado cuenta de que todo se vuelve muy personal. Uno siente: “Soy el único que sufre todo esto. Es solo mi problema. A mí me pasa algo. Todos los demás parecen estar bien; soy el raro; soy el bicho raro. Hay algo en mí que está mal”. No creo que eso ocurra tanto con los tailandeses. A Luang Por Chah se le daba muy bien reírse de la fragilidad humana —no de forma despectiva, no de una forma condescendiente y esnob de “nosotros los monjes

estamos por encima de eso”— sino de una forma empática de decir: “Los humanos somos así. Todos tenemos estas energías, emociones e instintos”. Ser humano es así. Señaló estas cosas tan obvias que todos experimentamos.

Empecé a ver que lo importante, en realidad, era dejar de pensar. Pero eso, descubrí, era un verdadero reto para mí. Todo mi mundo fue creado a través del pensamiento. Pensaba todo el tiempo. De hecho, parecía que no podía dejar de pensar. Quería entenderlo todo, saberlo todo, tenerlo todo bien analizado —todas las preguntas contestadas y todos los problemas resueltos—; y me sentía muy mal con la vaguedad o cualquier sensación de incertidumbre o duda. Las escrituras hablan del tipo codicioso, del tipo odioso, del tipo que duda y del tipo ignorante. Me di cuenta de que: “Bueno, ciertamente soy lo suficientemente codicioso, y ciertamente tengo suficiente odio e ira, pero la duda es una obsesión de mi mente”. Soy un escéptico y no hay nada que pueda hacer al respecto. Intenté creer en el cristianismo por voluntad propia, pero no pude.

En el Zen utilizan el método del *koan* como una forma de desconcertar a la mente pensante para que se detenga en pleno vuelo, por así decirlo. Empecé a leer libros sobre el desarrollo de la duda y empecé a tener momentos en los que realmente reconocía el no-pensamiento como una realidad; eran como huecos entre los pensamientos. Ahora bien, la naturaleza del pensamiento es tal que un pensamiento siempre se conecta con otro. Pensar sobre el pensamiento significa que siguen pensando. Y pensar en no pensar sigue siendo pensar; es un círculo vicioso, así que no se puede ganar a ese nivel. Toda la planificación que hacen para dejar de pensar; y saber que deberían dejar de pensar, ¡sigue siendo pensar! Así que es cuestión de reconocer en lugar de pensar, de llegar al punto en el que la mente se dirige hacia la quietud; y hacer de eso un momento realmente consciente para que no sea solo un destello que pasa desapercibido. Tenía estos libros de Charles Luk sobre el *hwa-tou*, sobre hacerse preguntas como “¿Quién soy?”, y empecé a desarrollarlo. Entonces empecé a reconocer dónde se detiene la mente pensante. Cuando se hacen una pregunta, hay un hueco antes de que la mente empiece a intentar responderla. La cuestión es darse

cuenta conscientemente de esos espacios entre los pensamientos, antes de que se conecten, antes de que el proceso de pensamiento comience de nuevo.

Descubrí que desarrollar eso era muy útil, y tuve cierto éxito en reconocer cómo el pensamiento surge y cesa en la conciencia. Antes consideraba que la conciencia y el pensamiento eran lo mismo. Parecía que estaban tan estrechamente unidos que no había diferenciación. Pero al reconocer los intervalos entre los pensamientos, me di cuenta de que era consciente, pero no pensaba. A partir de aquí empecé a notar el sonido cósmico —el sonido de fondo— y a reconocer cada vez más un estado muy natural del ser. Entonces tuve perspectiva de mi ego y pude ver cómo me creaba a mí mismo con pensamientos, cómo identificaba el cuerpo y los hábitos emocionales como “yo mismo”.

A lo largo de los años he ido desarrollando esta forma de ver lo que es el ego. Cuando me convierto en “Ajahn Sumedho” y actúo desde el ego, estoy potenciando algo que en realidad no está vivo; son solo percepciones y hábitos que he adquirido. Por eso, creo, a medida que envejecen el ego se vuelve aburrido. Se hartan de ustedes mismos. Han vivido con el ego durante mucho tiempo y siempre dice lo mismo. Veo con qué facilidad me altero a nivel del ego, cómo puedo enfadarme de verdad si alguien me insulta, me amenaza o critica algo que es muy sagrado para mí, algo en lo que he invertido mucho interés. Puedo sentirme indignado y molesto por todo tipo de cosas. La gente puede decir: “No tienes que ser monje. Eso está pasado de moda”, y yo podría reaccionar ante eso. Una combinación de pensamiento y emoción puede desarrollarse alrededor del sentido de uno mismo. Y en la vida monástica, donde viven con otros todo el tiempo, surgen emociones muy infantiles, ¡incluso cuando dirigen una comunidad!

Sin embargo, existe esta perspectiva del vacío que no depende de cerrar los ojos y dejar el mundo fuera. Es un estado natural que todos tenemos ahora mismo pero que quizá no hemos reconocido y no sabemos. Sin embargo, una vez que lo reconocemos, para mí ese es el camino. Y el resto es como dicen “la maduración del *kamma*”.²⁵

25. *Kamma* (pali); *karma* (sct.): acción; en este caso, la maduración de las acciones.

En sus vidas tienen experiencias que a veces sorprenden. Después de muchos años, de repente se enfadan mucho por algo que creían que ya no era un problema para ustedes. Sin embargo, en lugar de tomárselo como algo personal, ahora saben mejor; simplemente reconocen que las condiciones para esta emoción en particular “son así”. Eso los hace conscientes; permiten que la conciencia refleje los hábitos y condiciones ‘*kámmicas*’ que tienen durante la vida diaria. Y una vez que permiten que algo sea consciente, pueden dejar que sea lo que es. No hay resistencia, juicio o crítica en esto. No hacen ningún juicio de valor sobre ello sino que simplemente reconocen que: “es así”. Así que pueden surgir emociones infantiles, sentimientos de dolor y ganas de enfurruñarse por un tiempo.

“¡No voy a hablar con él...!” Para mí eso es infantil, y sin embargo a veces puedo sentirme así. No obstante, en lugar de juzgarlo incluso como infantil, se trata de conocerlo tal y como lo sienten, para poder reconocerlo. En cuanto dicen “es infantil”, emiten una especie de juicio de valor al respecto: “Eso es infantil y tú eres un hombre adulto”. Eso tiene algo de vergonzoso. Pero si lo reconocen tal como es, entonces son conscientes y verán cómo cambian. De hecho, no pueden mantenerlo. No se mantendrá durante mucho tiempo antes de que empiece a desvanecerse. Eso lo veo como la manera de no crear *kamma* con el *kamma* existente que surge.

Entonces, a medida que empiezan a disfrutar de no ser nadie, de no tener que ser nada y de simplemente confiar en este estado de conciencia, el ego deja de tener un gran control sobre sus experiencias de la vida. El ego sigue operando pero es visto por lo que es, y está bien. No es que uno no deba tener ego, pero el ego es conocido, se reconoce y se comprende. La realidad desde esa conciencia no es ego, no es creencia en la personalidad —una de las cadenas— sino pura subjetividad, pura conciencia consciente.

Ahora bien, una de las últimas cadenas es el engreimiento (*māna*). No se trata de la creencia en la personalidad (*sakkāyadiṭṭhi*), sino de una sutil sensación de “yo soy” que se sostiene a sí misma. Después

está el *arahant*²⁶ —el liberado por la sabiduría—, la liberación de las cadenas, la unidad, la no separación, la no dualidad. Las tres primeras cadenas (la visión desde el 'yo', la duda escéptica y el apego a las convenciones) se crean a partir de la ignorancia, son como nuestros condicionamientos y actitudes culturales. No son energías naturales, sino artificios que adquirimos. Así que el proceso del pensamiento, el mundo convencional del que hacemos suposiciones, y el sentido de un 'yo' que se identifica con los Cinco Agregados; estos los creamos a través de la creencia y la ignorancia. Nos creamos a nosotros mismos con estas tres cadenas o trabas y nos atamos de esta manera. Una vez que las superamos, lo que queda son los instintos primarios básicos —el deseo, la codicia y la ira—, pero ya no se interpretan en términos de la creencia de la personalidad con percepciones egoístas. Esta es la experiencia del que retorna una sola vez más (*sakadāgāmi*), y es el reconocimiento de las energías naturales que tenemos como seres humanos, energías que operan a través de estas formas como emociones humanas básicas. La ira y la codicia, el deseo sexual y el miedo son básicos en el mundo de los mamíferos. Verlos en términos de lo que son, en lugar de juzgarlos desde algún tipo de posición moral o egoísta, es empezar a confiar en la conciencia. Reconocen realmente el deseo sexual y la ira y el miedo; los conocen pero no los juzgan...

Para un monje célibe, es necesario reconocer la energía sexual. Sin embargo, la relación con esa energía no es de identidad, sino de reconocimiento, de comprensión. Vivir dentro de la convención de un monje budista determina cómo se actúa o no se actúa, así que aunque uno pueda experimentar esas energías naturales, debido al reconocimiento y la comprensión, simplemente surgen y cesan. No me identifico con ellas, pero las conozco. El hecho de que uno que “retorna una vez más” (*sakadāgāmi*) pueda seguir experimentando ira y lujuria, etc., suele poner en tela de juicio los ideales de la gente.

En Tailandia piensan que incluso llegar a ser uno que “entra de la corriente” (*sotāpanna*) es raro, pero un *arahant* es tan raro y Nibbāna

26. *arahant*: el que se ha liberado mediante la sabiduría, libre de las cadenas, y ha comprendido y realizado.

tan elevado en el budismo Theravada —está exaltado a un nivel tan alto— que realmente es imposible para cualquiera de nosotros. Así es el pensamiento. El pensamiento es lineal y solo puede ir de lo bueno a lo mejor, lo mejor, lo malo, lo peor. Y Nibbāna solo puede encajar en lo mejor. Eso significa que está muy alto. Sin embargo, cuando contemplan las enseñanzas de Buda, se dan cuenta de que él no apuntaba a la altura ni al refinamiento, sino a la realidad ‘aquí y ahora’, que no es alta, que no es un logro al que se llega refinándolo todo, controlando el entorno. Un estado de conciencia elevado puede parecer Nibbāna, ¡pero intenten operar desde ahí cuando van a Londres en metro! Sienten que: “¡Este mundo es demasiado feo y tosco para mí; ya no lo soporto más!”, y se convierten en alguien que tiene que controlar las cosas; se convierten en un maniático del control, porque para llegar a ese nivel elevado tienen que controlar el entorno. Pero Nibbāna no es elevado. Se podría utilizar la palabra “trascendente” en su lugar, pero eso también suena elevado, por lo que la vida mundana se descarta entonces como irrelevante y menor, y uno se pone a desear solo vivir en un estado refinado de conciencia porque lo burdo es demasiado para soportarlo.

Podemos apegarnos a la tranquilidad, a altos niveles de experiencia consciente, pero si reflexionamos desde el punto vacío —desde esta subjetividad pura— empezamos a ver a través de eso. Vemos el apego a los estados refinados de conciencia y a cualquier experiencia. Después de contemplar esta subjetividad pura, empecé a reconocer que la realidad existencial de *ser* es que estoy en este lugar, “yo soy” antes de convertirme en cualquier cosa, antes de convertirme en Ajahn Sumedho, antes de convertirme en un monje budista o en un americano. Antes de convertirme en cualquier cosa, existe el sentido de “este es el sujeto aquí y ustedes son objetos para mí en esta realidad del ahora”. Así que puedo crearme a mí mismo como “Ajahn Sumedho” y convertirme en “un maestro” y así sucesivamente.

Durante un tiempo me molestó, porque cuando se convierten en “profesor”, no pueden aprender de nadie. Siempre tienen que ser el maestro y todas sus relaciones giran en torno a ser eso. En un monasterio, todo el mundo lo ve como “el maestro”, así que acaban sinténdose solos porque una parte de ustedes solo quiere ser un ser

humano corriente y no estar siempre en una posición en la que se produzca ese *kamma*. A partir del “yo soy” (y lo que le añada) me convierto en alguien: “Soy estadounidense. Soy un monje budista Theravada. Soy discípulo de Luang Por Chah. Soy una persona con cualidades limitadas”. Me convierto en las cosas que creo. Sin embargo, si solo opero a partir de eso, sin cuestionarlo, así es como veo la vida. Me vuelvo consciente de mí mismo, tímido o cualquier otro rasgo de mi personalidad. Sin embargo, si confío en la subjetividad pura, el ego puede seguir operando, pero ya no estoy atado a él, de modo que puedo mostrarme de un modo agradable en lugar de quedarme sentado sin poder relacionarme. La personalidad es entonces una herramienta para utilizar, y no tengo la sensación de que haya un ‘yo’ real operando. Aquí es donde encuentro que el budismo sobresale en su enseñanza.

Me críe como anglicano de la Alta Iglesia en Seattle, Washington. Ahora bien, en mi infancia éramos criaturas muy raras en Seattle, Washington, y muy elitistas. Nos considerábamos mejores que los otros, especialmente mejores que los anglicanos de la Iglesia Baja, por no mencionar a los demás. Uno puede caer en una especie de exclusivismo como forma de experimentar la vida: “Este es mejor que aquél, y lo que yo tengo es de algún modo lo mejor”. Sufrí mucho de adolescente porque, básicamente, no me gustaba ese tipo de actitud; no era muy agradable. Sentirme siempre “superior a los demás” no me parecía una postura que quisiera adoptar en la vida.

Cuando fui a Tailandia, debía ordenarme en la Dhammayut Nikāya, que es la secta del Rey. Todos los ricos y aristócratas pertenecen a ella, así que esto atrajo a mi lado anglicano de la Alta Iglesia. Y se suponía que tenía que ir a ver a este maestro, Ajahn Mahā Boowa (esto fue en 1966), que en ese momento también era el mejor : “Todos los demás en Tailandia es mejor que los ignores. Este tipo lo tiene. No tiene sentido perder el tiempo con nadie más”. De todos modos, la parte más anglicana de mí pensó: “Tengo lo mejor y esta es la secta del Rey, y este es el mejor maestro, ¡y todos los de clase alta pertenecen a ella! La otra secta, la Mahā Nikāya —que es una recopilación de todo lo demás— era descartada como “la masa” y no merecía la pena preocuparse por ella. Así que empecé a reflexionar

sobre ello, y algo en mí no quería volver a verme envuelto en ese tipo de situaciones. Parecía que la historia se repetía. Así que me ordené en la Mahā Nikāya —y de ninguna manera pueden sentirse superiores si son Mahā Nikāya! —.

Más tarde fui a alojarme en el monasterio de Ajahn Chah y se produjo una situación similar. También se trataba de un grupo de élite. De hecho, Luang Por Chah era considerado incluso mejor que los Dhammayut. Y pude ver que volvía a ocurrir lo mismo: “¡Somos muy estrictos y puros y nuestro maestro es el mejor!” En ese momento empecé a ver con qué facilidad gravitaba hacia eso, y qué inclinación ‘*kāmmica*’ natural tenía que moverme hacia esas cosas elitistas. Como ahora soy consciente de esa inclinación, ya no tengo que seguirla. Pero, ¿cómo se utilizan las cosas muy buenas? Luang Por Chah fue un maestro brillante y su vida monástica fue impecable y buena, pero ¿cómo se utilizan estas cosas sin identificarse con ellas de manera egoísta? Bueno, eso viene con el sujeto puro. El ego dirá: “Solo quiero ser un monje común y corriente, y no uno de esos engreídos” —y puedo caer en una especie de anarquismo justiciero porque también tengo una vena anárquica— o puedo caer en una posición presumida de pensar que solo debo estar con los mejores y ser un monje impecable según la pureza de nuestra tradición. Pero la conciencia incluye ambos extremos y ustedes no toman ninguno.

Cuando hablo de confiar en la conciencia, no me refiero a confiar en los sentimientos o las inclinaciones; me refiero a confiar en una simple atención despierta que no tiene ninguna cualidad que puedan señalar. Tienen que *serla*. Es algo que reconocen. Y no es difícil. No se trata de conseguir un super tipo de concentración. De hecho, es tan normal que no se dan cuenta. Es fácil intentar alcanzar un estado de concentración, pero no es eso. Mi principal estímulo ahora es que la gente confíe más en sí misma, porque uno de los mayores problemas que he tenido en el pasado —y puedo verlo en otros a mi alrededor— es la capacidad de confiar en esta conciencia. El ego siempre dirá: “¡Quizá estés equivocado! A lo mejor te estás inflando”, y quiere que se lo confirmen desde fuera.

Durante años quise que Luang Por Chah me dijera lo que era, porque temía sobrevalorarme. Confiaba más en él que en mí mismo.

Quería que un gran maestro me dijera quién era y dónde estaba. Su forma de abordar esta cuestión consistía en hacerme ver lo que estaba haciendo, lo cual me resultó muy útil. Con el tiempo, empecé a darme cuenta de que estaba consiguiendo que confiara en la conciencia del momento, en lugar de quedarme atrapado en sus ansias de respuestas, en sus ansias de afirmación, en sus ansias de verificación, en sus ansias de pruebas, de un certificado, ¡de un diploma con un sello rojo que indicara que era una persona certificada para “entrar en la corriente”!

Este sujeto puro no tiene nombre; no puedo reivindicarlo como un logro personal, y no emite juicios ni críticas. Y, sin embargo, discierne. No es como una inconsciencia en blanco, sino pura conciencia con conocimiento en la que surge la sabiduría. Así que tiene una capacidad de discernimiento que al mismo tiempo no es una función crítica. Conoce cómo son las cosas y conoce lo condicionado y no condicionado. Están juntos. No se prefiere uno al otro. De este modo, la totalidad es la realidad —lo cambiante del reino condicionado, la forma en que las cosas son— todos pertenecen. No se ven como obstáculos ni se juzgan según ideales, sino que son lo que son. El *buddho* o “el que conoce”, el Buda, es la capacidad que tenemos de conocer la realidad de este estado en el presente. Sin embargo, en cuanto dejan de juzgar, vuelven de nuevo al ego: “¡Me gusta más esto que aquello!

Confiar en la conciencia pura es desprenderse del mundo. Al principio puede asustar, porque el mundo es aquello a lo que están acostumbrados, aunque sea imperfecto. Sin embargo, a medida que siguen confiando en la conciencia, esta toma una posición más fuerte, y entonces la fuerza del *kamma* se ve en términos de lo que es. Será reconocido y comprendido sin que sea un obstáculo.

¿Qué les parece a ustedes? Más que enseñarles, lo que hago es animarlos; puedo ser un amigo más que un maestro. No tienen que verme siempre como su maestro y a ustedes como los alumnos. En la realidad de la vida, esas convenciones son apropiadas a veces —y estoy bastante dispuesto a ser “Ajahn Sumedho” en el momento adecuado—, pero el apego del ego a esa percepción es “soy un maestro”, que normalmente se supone que es una percepción positiva. Al ego,

sin embargo, ¿podría gustarle eso! Otro aspecto de ser “el maestro” es que pueden sentirse solos, o que no pueden aprender más, porque siempre están enseñando. Sin embargo, la realidad de la vida, como en Amaravati, es que están aprendiendo de los demás todo el tiempo. Las monjas, los monjes y todo el mundo están continuamente influyéndose y afectándose mutuamente. Solo una persona más joven puede enseñarme sobre mi apego a ser mayor, que es algo importante que hay que saber. Cuando eres mayor, puedes pensar: “Yo te enseño a ti, pero tú no me enseñas a mí”. Y eso puede convertirse en arrogancia. A veces la gente puede ser permanentemente sumisa; de alguna manera solo pueden relacionarse como alumnos. Eso puede funcionar al principio, tal vez, cuando ese tipo de relación es importante, pero si los obligan a ello, al final se resienten y se van; no se quedarán. Nadie quiere ser un alumno permanente. Si confiamos más en nuestra intuición, por supuesto, nuestras relaciones, en lugar de ser habituales, serán naturales. A menudo nos sentimos obligados a desempeñar estos roles con la gente, pero a medida que confiamos más en nuestra conciencia, no tenemos que entrar en el juego de si ellos lo hacen o no.

7 DE AGOSTO 2003

SABER DEL NO SABER

Alguien acaba de comunicarme que su suegro ha fallecido esta mañana. Así que esta es una oportunidad para que todos reflexionemos sobre la muerte, ya que es lo que todos vamos a experimentar, tarde o temprano. A medida que uno envejece se vuelve más consciente de la muerte —por supuesto— y creo que el budismo tiene un enfoque muy práctico y realista al respecto. Es el final de la vida como un ser físico. Pero en este momento, mientras estamos sentados en esta sala, todos estamos vivos y conscientes. Así que reflexionen sobre cómo es. La conciencia (*viññāṇa*) y la vida “son así”. Estamos experimentando un impacto sensorial —lo que vemos, oímos, olemos, saboreamos y tocamos— y nuestros pensamientos y emociones van y vienen según las condiciones. Y este es el estado en el que nos encontramos desde que nacemos. Desde el nacimiento —desde que nos separamos de nuestras madres— hasta la muerte del cuerpo, este es el periodo que todos tenemos de experimentar la conciencia.

Cuando hay una forma corporal como esta, entonces hay forma y conciencia juntas. La conciencia nos da esta experiencia de sujeto-objeto. El sentido de estar encarnado en una forma como un cuerpo humano presenta esta experiencia, a través de sentir el mundo objetivo que nos rodea así como el sujeto que lo está experimentando. Nuestro condicionamiento cultural tiene lugar después de nacer, de modo que un recién nacido no se considera inglés, japonés ni de ninguna otra nacionalidad; no se considera hombre ni mujer, ni tiene opiniones sobre política, religión ni ninguna otra cosa, y sin embargo es plenamente consciente. Simplemente, existe la forma y la conciencia. Es con eso con lo que nacemos. Luego, el proceso de condicionamiento toma su lugar a través de la convivencia con nuestras madres y padres, hermanos y hermanas, el grupo étnico, la clase social, el país, etcétera. Todo esto se imprime en nosotros a través del proceso de condicionamiento con el que nos identificamos.

Nos llegan en ese paquete y a partir de ahí formamos nuestra identidad de clase. Aquí en Inglaterra hay mucha conciencia de clase; está más definida que, por ejemplo, en Estados Unidos. Aquí se habla de clase trabajadora, clase media, clase media alta o clase media baja. En Estados Unidos es más fácil: solo hay clase media. Nunca se me ocurrió que hubiera una clase media alta o baja. Pero este proceso afecta a cómo experimentamos la vida.

Cuando somos jóvenes somos bastante maleables. Sin embargo, a medida que envejecemos, no somos tan flexibles —a menos de que despertemos durante esta vida—. Los surcos se hacen más profundos y nos atrincheramos más en nuestros puntos de vista, opiniones, suposiciones, miedos y hábitos emocionales. Las emociones que no se han resuelto antes en la vida, se convierten en problemas cuando llegamos a la vejez. Vi a mi padre a los noventa años haciendo berrinches como si tuviera cuatro años. Cuando no se salía con la suya, se enfadaba como un niño pequeño. Estos hábitos emocionales nos atrapan si no tenemos forma de resolverlos con medios hábiles.

La percepción de la muerte —cómo nos afecta la palabra “muerte”— está influida por las actitudes culturales a las que estamos condicionados. Hay varias teorías: “Si eres bueno, vas al cielo cuando mueres. Pero si eres malo, vas al infierno. Y si no te has bautizado, te vas al limbo”. Eso es lo que me enseñaron. El limbo parece ser el plano más lúgubre: ni cielo, ni infierno. Y los no-cristianos van al infierno. Y los anglicanos de la Alta Iglesia van al cielo más alto, en primera fila, y los bautistas están en las galerías. Pero cuando son niños pequeños, la muerte resulta fascinante. Recuerdo haber empezado a interesarme por esqueletos y cosas que la sociedad consideraba de mal gusto. Algunos dicen, por supuesto, que cuando uno está muerto, está muerto... ¡solo aniquilación, olvido, no hay nada! Y otros piensan que renacemos o nos reencarnamos. Pero ahora mismo, en este momento, la muerte es solo una percepción para nosotros, ¿no? Es una palabra: m-u-e-r-t-e. Así que reconózcanla. Cuando dicen “muerte”, ¿cómo los afecta? En la educada sociedad occidental, la muerte no es un tema del que se deba hablar. Cuando alguien muere, se dice: “Ha fallecido”. Decir “ha muerto” suena un poco duro, mientras que decir que alguien se ha ido a otro lugar, o

a vivir con Dios en el cielo, es una forma de hacerlo sonar mejor, sin tanta carga emocional, sin tanto miedo, porque la muerte es algo desconocido para nosotros. Nos asusta y podemos imaginarnos casi cualquier cosa.

Sin embargo, cuando lo contemplo, ahora mismo la muerte física para mí es una percepción. Y es una realidad, un hecho. Todavía no he muerto físicamente, así que no sé lo que es. Ni siquiera he tenido una experiencia cercana a la muerte, así que no puedo hablar de atravesar un tubo hacia una luz brillante y encontrarme con un ángel. La muerte física me es totalmente desconocida. Los budistas tienen varias teorías al respecto, y muchas de ellas giran en torno a la reencarnación y el *kamma*, así que especulamos sobre lo que ocurre cuando morimos. También hay mucha proliferación mental en torno a lo que puede ocurrir si logran ‘entrar en la corriente’, por ejemplo; o si se convierten en uno que retorna una sola vez. Y tal vez, si no han logrado nada de eso, sino que solo han hecho buen *kamma*, van a los reinos celestiales; y si han hecho mal *kamma*, van a los reinos inferiores. Sin embargo, desde el punto de vista del momento presente, no son más que especulaciones. Puede que me guste más una versión que la otra —quizá prefiera el olvido, a tener que renacer como un sapo, o algo así—, pero la idea de tener que vivir como esta personalidad para siempre en el cielo, en realidad, no me parece tan atractiva. No estoy apegado a mi personalidad, así que no veo ninguna razón para que sea inmortal. Preferiría dejarla ir. La idea de ser “Ajahn Sumedho” por toda la eternidad no es una opción por la que me incline.

Con la práctica de la conciencia, sin embargo, no se nos pide que creamos en nada ni que operemos desde ninguna teoría —ni siquiera que tengamos en cuenta nuestras propias preferencias sobre la vida después de la muerte—, sino que reconozcamos cómo es en realidad en este momento. Para mí, eso es simplemente reconocer que la muerte es una percepción. Cuando me pregunto qué ocurre cuando muero, mi mente pensante se detiene. No sé lo que ocurre. Esto es desarrollar la conciencia en torno al lenguaje, los términos y las percepciones que tenemos. La “muerte” puede ser una percepción cargada, porque es un misterio, es... ¡no lo sé! Tendemos a creer en

una autoridad y la gente me pregunta: “¿Qué creen los budistas que les pasa cuando mueren? Piensan: “Es un monje budista, debería saberlo todo”. Bueno, puedo dar las diversas teorías que tienen los budistas, y no las niego; no digo que estén equivocadas, pero en este momento, en este tiempo, son teorías, solo especulaciones, ideas. La “muerte” en este momento es una idea, ¿no? Es una percepción del final, cuando este cuerpo deja de funcionar, cuando ya no es una forma consciente. Así que esto me ayuda a reconocer que no tengo por qué saber qué ocurre después de la muerte física, porque no puedo saberlo, y en realidad no importa. No pido ningún tipo de afirmación para sentirme mejor; solo me interesa abrirme al presente y verlo de forma directa. Incluso estoy dispuesto a ver el miedo que puede surgir con esta percepción de la muerte, aunque en realidad no me asusta.

Mi libro, *Atención Plena: El sendero a la Inmortalidad* se llamaba originalmente “El sendero a la inmortalidad”, pero el editor dijo que “muerte” es una palabra peligrosa y que la gente no compraría un libro con “muerte” en el título. Sin embargo, la palabra era “lo inmortal”. De todos modos, insistieron en que antepusiéramos las palabras “atención plena”, no sé si eso ayudó. Lo extraño es que los fines de semana sobre la muerte y la agonía que se celebran en Amaravati, siempre están llenos. Solía pensar que nadie iría a un fin de semana sobre la muerte y el morir: “¿Quién quiere pasar un fin de semana pensando en eso?”, pero en realidad hay mucho interés en ello. Y la gente quiere saber: “¿Qué pasa cuando muero? ¿Qué es la vida? ¿Qué sentido tiene? ¿Para qué estoy aquí? ¿Qué estoy haciendo? Si te limitas a crecer, casarte, tener una familia, envejecer y morir — ¡fin! — nada de esto parece importar. El Buda, sin embargo, apuntaba a la realidad inmortal.

Para la mayoría de nosotros se trata de otra teoría abstracta. Lo inmortal, Nibbāna o lo incondicionado —hay varias formas de hablar de ello— suena abstracto. Sin embargo, como somos testigos de la muerte de personas —probablemente todos hemos experimentado la pérdida de padres, familiares y amigos—, la muerte es real para nosotros. Y es algo que sabemos que también nos va a ocurrir a nosotros; en algún momento tendremos que enfrentarnos a ella.

Sin embargo, antes tenemos que afrontar la separación y la pérdida de aquellos a quienes hemos conocido, amado, con quienes hemos vivido y con quienes hemos creado un vínculo. Incluso podemos sentirnos perdidos cuando muere algún personaje famoso. Yo no conocí personalmente a la princesa Diana, pero había oído hablar de ella, y una muerte así puede tener un fuerte efecto. La práctica de la conciencia consiste en darse cuenta de ello, en abrirse a los sentimientos tal y como son.

Esta experiencia de la conciencia significa que estamos en un reino muy sensible. Es un reino sensorial, lo que significa que cambia continuamente y que tenemos muy poco control sobre él. Tenemos que experimentar la vida a través de los sentidos todo el tiempo, ya que inciden en la conciencia, y que las sensaciones surgen y cesan en la conciencia. Así que, de un modo u otro, estamos en un estado de agitación continua. Desde el nacimiento hasta la muerte de este cuerpo, siempre hay algo que lo afecta. Pero es así. De modo que contemplo que mi cuerpo es así. Siempre hay alguna sensación a su alrededor —placer, dolor, calor, frío— y esto no es una queja; es más bien un reconocimiento de ser consciente y tener un cuerpo. Si están inconscientes, no se dan cuenta. Cualquier cosa que se les presente cuando están inconscientes, no la perciben. Sin embargo, gracias a la conciencia, todo lo que aparece ante la vista tiene un efecto. Si es bello, se sienten bien; si es feo, les repele, porque la experiencia del impacto de los objetos sensoriales se basa en el placer y el dolor, la belleza y la fealdad, el agrado y el desagrado.

La identidad condicionada que tenemos con el cuerpo físico es lo que entendemos por ignorancia. “Eres así, Sumedho, y tienes este aspecto”. Tienen una imagen de sus caras en una fotografía y “eres un chico, y eres así y ‘así’, y tus padres son así, y tus valores son así, y así es como deberías ser, y así es como no deberías ser”. El sentido de uno mismo está condicionado por estas cosas. Sus personalidades se desarrollan en torno a las percepciones que adquieren. Todo surge de la ignorancia, de no entender cómo son las cosas, de no entender el Dhamma.

Ahora, en la meditación estamos explorando esto; estamos tratando de llegar detrás de esto. Y si no fuéramos capaces de hacerlo,

el Buda nos habría estado pidiendo que hiciéramos algo imposible. El punto central de las enseñanzas del Buda es el despertar, es una enseñanza del tipo “despierta”. Así que, en el fondo, lo único que el Buda decía era “¡despierta!”, eso es todo. Y ese despertar no es afirmar el condicionamiento que tenemos en torno a “yo soy alguien que está despierto o dormido”, o de preguntarnos quién puede despertar y quién no, o lo engañados que estamos, de esta manera interminable. Mi personalidad creará el ‘yo’, en alguien que tiene mucho autoengaño o ilusión “debido a mi infancia y a las cosas que me han pasado, y al maltrato y abuso que he sufrido en mi vida”. Podemos argumentar a favor de ser una víctima. Sin embargo, si empezamos a reconocer nuestra verdadera naturaleza, tendremos perspectiva sobre los condicionamientos con los que tendemos a identificarnos. Es como despertar de la ignorancia. Y la vida no siempre es justa. No siempre van a recibir el mejor trato cuando nacen. Les toca lo que los rodea, que puede no ser muy bueno en términos de calidad. Sin embargo, el despertar no depende de nada de eso. Por eso, a las personas que han tenido una educación miserable o discapacidades y problemas, a veces les resulta más fácil despertar que a alguien cuya vida es demasiado fácil, demasiado agradable, demasiado perfecta en el ámbito material. Si han tenido que pasar por mucho sufrimiento, o se quedan estancados en él o despiertan. Pero el dolor a veces puede empujarlos al despertar.

Cuando nos ponemos a contemplar lo incondicionado o lo inmortal (*amatadhamma*), podemos pensar: “Bueno, eso son solo palabras, abstracciones. La muerte es algo con lo que me identifico, pero la inmortalidad... ¿qué demonios es eso!?” Intento imaginar la inmortalidad. No me viene ninguna imagen a la cabeza, solo un espacio en blanco, tal vez. Y con el proceso del pensamiento, la inmortalidad va hacia la aniquilación. Al menos puedo imaginar el cielo. Es un lugar donde soy feliz todo el tiempo y tengo todo lo que quiero. Es un lugar maravilloso donde la gente es hermosa y todo está lleno de amor y alegría, como me gustaría que fuera. También puedo imaginar el infierno como un tormento y una miseria sin fin. En los templos tailandeses suele haber imágenes escabrosas de lo que ocurre si se miente o se asesina a alguien: se va a esos reinos

infernales donde la gente sufre angustia por un largo tiempo. Pero la inmortalidad o Nibbāna... Eso es otra cosa. La gente que no sabe nada del Dhamma tiende a crear Nibbāna como una especie de reino celestial, y sigue siendo muy abstracto. Podemos crear abstracciones con la mente; podemos crear ideas que no tienen forma excepto por las palabras que utilizamos para intentar definir las. Pero algunas personas descartan totalmente Nibbāna. He oído a monjes decir: “No te preocupes por Nibbāna, ni por la inmortalidad ni por todo eso”. Una mujer me dijo una vez en Tailandia: “¡Hablas demasiado de Nibbāna! Ni siquiera deberías mencionarlo”, y lo dijo así, con voz airada.

Lo que estoy señalando es que, en la conciencia, la muerte para mí en este momento es... ¡no lo sé! Sé que experimentaré la muerte, así que es fácil para mí contemplarla porque sé que definitivamente moriré, pero la inmortalidad en términos de un objeto es algo que no sé. No puedo definirla ni dibujarla. A menudo se utiliza un círculo o un espacio en blanco, o una *tabula rasa* o algo así, para transmitir esa sensación de vacío. Sin embargo, lo que puedo reconocer ahora mismo es que no sé, y ese es el *saber* del no saber. Ahora bien, ese ‘*saber del no saber*’ no construye el ego, ¿verdad? El ego quiere saber, quiere tener ideas y teorías realmente buenas. La gente pregunta: “¿Qué pasa, Ajahn Sumedho, cuando mueres?” Y yo digo: “Bueno, en las escrituras dice *esto*, y Ajahn Chah dijo *aquello*; y *esta* es la percepción budista, esta es la manera budista de hacerlo, y el Buda lo dijo, ¡así que es verdad! Y lo digo con autoridad. Entonces dicen: “Gracias, Ajahn Sumedho”, porque lo sé todo; soy una autoridad. Si digo: “¡No lo sé!” Pensarían: “¿No lo sabes?” Mi ego es de los que quieren saberlo todo. Pero este ‘*saber del no saber*’ no proviene del ego; proviene de la conciencia antes de que surja el ego. Así que esto es como subjetividad pura.

En este momento, ahora mismo, solo confíen en ser conscientes y estar despiertos. No se trata de intentar *convertirse* en alguien consciente y despierto; no se trata de pensar: “Ajahn Sumedho dice que debo ser consciente y estar despierto y estoy intentando hacerlo”. En ese caso lo habrías perdido. Sería tu ego el que lo captaría y diría: “Estoy intentando convertirme en un ser despierto”. Y ese

tipo de percepción saldría de la ignorancia. Sin embargo, confiar en esta conciencia es un acto inmanente de simple reconocimiento, de atención en el presente: “es así” y no es como nada. No tiene ninguna cualidad. No es azul, verde, rojo ni de ningún otro color; no es cuadrado, triangular ni redondo. Pero *es* real, *es* la realidad. Entonces las condiciones vienen de ahí. Si confían en esta conciencia, pueden ser conscientes de que surge el ego: “Pienso *esto* y no me gusta *aquello*, y quiero *esto* y no quiero *aquello*”. La percepción de la muerte surge y pueden ver emocionalmente, tal vez, que es aterradora: “¡Oh, no quiero pensar en ello!”; o se preguntan qué es, o alguien muere y se preguntan qué le ha pasado. Pero si confían en la conciencia, en el presente, entonces tienen perspectiva sobre el condicionamiento en torno a las percepciones y los hábitos emocionales que surgen.

Ahora, ¿es esto lo inmortal? ¿Es tan simple como eso? Mi mente intelectual dice: “Bueno, lo inmortal es muy abstracto, y muy difícil de entender. ¿Y se puede demostrar? ¿Qué dicen los científicos? ¿Qué dice el Dalai Lama? ¿Qué dicen todas las autoridades?” La cuestión es que quizá tengamos miedo de confiar en la realidad porque el ego aparecerá e intentará sacudirnos. Así que aquí es donde sigo reiterando y enfatizando este sentido de confiar en la conciencia. Empiecen a reconocer la conciencia como un estado natural. Es muy simple y sencillo. Y es sostenible porque no se crea, no depende de condiciones que la mantengan unida, por eso es sostenible. Si crean condiciones que los hacen sentir tranquilos, cuando esas condiciones desaparecen vuelven a estar confusos; vuelven a estar agitados. Los estados refinados dependen del control de las condiciones. Al reconocer el mundo tal como es, podemos ver que tener un cuerpo humano no ayuda mucho a la tranquilidad, ¡si se han dado cuenta! Son formaciones terriblemente inquietas y sensibles. Así que se dan cuenta del trabajo que es, del duro trabajo que es un ser humano, estar viviendo en una de estas formas durante toda una vida. Luchamos tanto con ella porque estamos en un estado constante de sensibilidad y nunca salimos de él. Y esa sensibilidad no significa sensibilidad feliz; mucha de ella es simplemente muy desagradable. Intentamos controlarla teniendo cosas bellas a nuestro alrededor. Pero después de vivir una semana en un lugar precioso, vuelven

a pasar por una zona deprimida de Londres y no pueden soportar mirar. Les duelen los ojos al ver el lado feo de la vida.

Este reino de los sentidos incluye el dolor, la enfermedad, la vejez, la pérdida, el lamento y la pena. Todos ellos forman parte de la experiencia humana. El Buda señalaba que son precisamente las cosas que siempre intentamos controlar y de las que queremos huir. Pensamos que si pudiéramos controlarlo todo, estaríamos en el paraíso, nos sentiríamos felices y seguros, todo sería hermoso y no tendríamos que volver a experimentar sensaciones desagradables. Pero eso es imposible.

Conocer el mundo como mundo, significa que son plenamente conscientes de la realidad existencial de ser un ser humano. Un ser humano consciente “es así”. Así podemos soportarlo; es soportable. Estar en una forma humana —hombre o mujer— y tener esta sensibilidad, se puede soportar; es algo soportable. Incluso el dolor y la enfermedad, la vejez y la pérdida de seres queridos, son condiciones soportables, porque eso forma parte de nuestro *kamma* humano; como seres humanos, lo compartimos.

Lo insoportable es lo que creamos. Al menos esto es lo que yo he descubierto. Lo que no soporto, lo que realmente odio, son los resentimientos y los miedos que yo mismo creo en la vida. En cuanto algo empieza a dolerme quiero deshacerme de ello, quiero alejarme de ello. Si me enfermo, quiero librarme de la enfermedad, inmediatamente. Si alguien me molesta, quiero alejarme de esa persona inmediatamente. No quiero estar disgustado; quiero sentirme feliz. Si me siento amenazado e inseguro, intento encontrar un lugar donde sentirme seguro y a salvo. Creo este deseo de placer sensorial, y por eso temo y me resiento cuando la experiencia sensorial es fea, desagradable y dolorosa. Deseo ser feliz y vivir en un reino de amor, seguridad y belleza. Y me gustaría ir al cielo y estar en un estado dichoso para siempre. Pero entonces me veo atrapado en cosas que lo impiden: las irritaciones de la vida, los pequeños problemas que se les ocurren a los monjes, las pequeñeces que suceden en los monasterios, las interminables reuniones de comité en las que pasamos horas discutiendo trivialidades. Piensan: “¡No me ordené para esto! Me ordené para Nibbāna. Quiero deshacerme de todas

estas tonterías, de todas estas cosas ridículas. ¡SOLO SÁQUENME DE AQUÍ!” Y tengo este tipo de cosas: “Quiero irme y ser un ermitaño en una cueva. Voy a dejar Amaravati e irme a vivir en el Himalaya, encontrar una cueva, dejar todo esto atrás. Ya no quiero esto. Quiero deshacerme de esto”. Y emocionalmente también quiero deshacerme de mi ira. Me avergüenzo de mi ira y también quiero deshacerme de ella. No quiero sentir estas tontas emociones —porque soy idealista, y quiero ser un *bhikkhu* de corazón puro como el del Buda— “¡y tienes estos pensamientos sucios!”. Se sienten avergonzados de sí mismos y surge el deseo de deshacerse de todo ello.

Pero al reflexionar sobre cómo son las cosas, se dan cuenta —como señaló el Buda— de que el problema es identificarse con el deseo. Entonces, su relación con el deseo cambia y están dispuestos a ver el deseo del placer de los sentidos, el deseo de deshacerse del dolor, el deseo de convertirse en este hermoso y dichoso ser santo, y “es así”. El deseo de logro y consecución a través de la meditación es uno de los problemas que tiene la gente; uno de los bloqueos es el deseo de alcanzar estados y lograr Nibbāna, o alejarse de los estados mentales negativos. La conciencia, entonces, permite estas cosas. Si surgen, pertenecen. Así es como yo lo veo. Si surgen malos pensamientos, pertenecen. Mi relación con ellos ya no es la de “no los quiero”, sino la de darme cuenta de que si son los que surgen ahora en mi conciencia, entonces pertenecen. Puede que no me gusten, pero pertenecen. Así que no les añado nada. Y si trato de deshacerme de los malos pensamientos, creo aversión así como el deseo de deshacerme de ellos. Si surge en mí una impresión de enfado y empiezo a darle vueltas, me aferro a ella, me enfado cada vez más, vuelvo a caer en el hábito de encontrar a alguien a quien culpar del enfado y empiezo a resentirme con esa persona.

Solía ir a la India cada seis meses. Es un país muy interesante, con una belleza y una fealdad increíbles. No es un país ordenado como este. Hay muchas cosas por las que sentir aversión y muchas por las que sentirse atraído. Así que para un meditador es un lugar muy interesante, solo para observar cómo reacciona la mente condicionada. Van por esas estrechas callejuelas en Benarés. Hace frío y acabas de llegar. Tu personalidad dice: “Deberían mantener a

estas vacas fuera de la calle. Estas calles son demasiado estrechas. No deberían permitir que las vacas deambulen por estas callejuelas”. Eso parece de sentido común. “Y tiran la basura en los carriles. Deberían poner tachos de basura allí (porque soy una persona muy ordenada). Y los motoristas que pasan por aquí ¡son muy agresivos! Un autóctono en moto se cree el Señor Krishna montando en su carro. No deberían permitir motocicletas en estos carriles tan estrechos”, y la voz sigue así: “¡Voy a limpiar Benarés!” Pero al cabo de un par de semanas lo dejan pasar, y al cabo de dos meses ya no les importa nada. Se encuentran maniobrando alrededor de la grupa de una vaca en una calle estrecha sin que les resulte en absoluto molesto, porque forma parte de la vida cotidiana de allí. Y es soportable, no es algo que no puedan soportar. Lo que en realidad no puedo soportar es que cada vez que veo una vaca en un carril estrecho pienso: “¡No debería ser así!” Esa sensación de: “¡No puedo soportarlo! ¡No debería ser así!”, es lo que me resulta insoportable. Y eso lo creo yo. No puedo culpar a nadie más. Yo soy el creador de esa sensación.

Se trata de conocer cómo son las cosas en sus aspectos buenos, malos y neutros, y darse cuenta de que lo que *queremos* que sean es adicional. Darse cuenta de que nosotros añadimos las críticas y las reacciones al mundo y al entorno que nos rodea. La realización, viene de este punto de conciencia. La muerte, entonces, es la puerta a lo inmortal —esto es una reflexión, no una doctrina— y siempre que confían realmente en el despertar, una parte de ustedes, el ego, muere cada vez. Esa es una de las razones por las que hay mucha resistencia a ser plenamente consciente, porque en cierto modo están muriendo, el ego está muriendo. El ego está condicionado por la ignorancia. Quiere vivir, quiere perpetuarse. Así es como es. Es un deseo. Así que cuando la relación con el ego proviene de la conciencia inmortal, empiezan a tener perspectiva de lo que surge y cesa en la conciencia a cada momento: de los sentimientos, los pensamientos, los recuerdos y la parte física. Esta conciencia lo incluye todo. No es lo mismo que pensar, que es lineal y solo puede generar un pensamiento cada vez. La conciencia es unitiva, mientras que el pensamiento es divisivo. Al no apegarse al pensamiento, reconocen que la verdadera naturaleza no es algo que puedan definir. No pueden definirlos como

nada; no pueden encontrarse a sí mismos no son nada. Sin embargo, al mismo tiempo, la conciencia pura es inteligente y sabia. Así que esto es en lo que les recomiendo que pongan su fe. Para mí, el refugio en el Buda-Dhamma-Sangha significa esto. Lo que quiero decir es que, en realidad, no van a morir.

Confiar en ustedes mismos con solo ser conscientes, es un estado natural de dicha. Pero hay que renunciar a intentar describirlo o ponerle términos. Cuando hablamos de aniquilación, eso tiene un sentido de vacío muerto, una especie de nada vacía y desinfectada, como un olvido inconsciente. Pero hay que reconocer que el Buda apuntaba a la realidad última, que tiene una plenitud. Eso es lo mejor que se puede hacer con palabras. Esa realidad última es realizable para cada uno de nosotros a través de la conciencia en este momento. Sin embargo, para reconocerla, hay que desprenderse de todo. Por eso, si intentan descifrarla, descubren que no pueden. Tienen que confiar y ser pacientes, y ser capaces de soportar las reacciones emocionales que tienen cuando sueltan, porque el ego empieza a resistirse, le entra pánico.

Siempre me ayuda pensar que puedo soportar el aspecto físico de la vida: los elogios o las culpas, el éxito o el fracaso, la buena y la mala salud. Hay personas que padecen dolor crónico y horribles problemas físicos, y me asombra cómo lo soportan. Conozco a una mujer que siempre tiene un aspecto radiante y luminoso, pero sufre dolores terribles todo el tiempo, y no es algo que dure unos momentos. No quiere tomar analgésicos ni pasarse la vida dopada con morfina o lo que sea, porque sabe que *puede* soportarlo. Está sintonizada con el presente y no crea la aversión, el miedo y el resentimiento en torno al dolor físico que experimenta. La pérdida de seres queridos también es soportable. Todas estas cosas forman parte de nuestra experiencia humana, y *podemos* soportarlas. Podemos soportar la pérdida de la fortuna, y podemos soportar la humillación y el fracaso. Todas estas son experiencias que podemos soportar. Soportar la fama y la riqueza también es algo que muchas personas no pueden soportar; se corrompen y se pierden en ellas.

Ahora mismo pregúntense: “Lo inmortal es... ¿qué?”. Háganse esa pregunta. No puede ser meramente una idea abstracta. Si vemos lo

inmortal como una mera teoría budista, entonces no tiene sentido. Pero si es más que eso, entonces es ahora; no es algo que falta en este momento. ¿Qué es, entonces, ahora mismo? Confíen en su intuición más que en sus pensamientos y opiniones al respecto. Sean pacientes con lo que piensan o sienten, pero háganse esa pregunta. Entonces, estas cosas desaparecen y lo que queda es el ‘no-yo’, el estado desinteresado de dicha, de paz. En Tailandia cantan una reflexión sobre la transitoriedad cuando alguien muere:

*Aniccā vata sankhārā uppādavayadhammino;
Uppajjitvā nirujjhanti, tesam vupasamo sukho.*
Todas las condiciones son inconstantes, surgen
y desaparecen; y cuando desaparecen, hay paz.

Aniccā significa “transitoriedad, inestabilidad, inconstancia”. Todos los fenómenos condicionados, todas las condiciones, son cambiantes. El cuerpo, los estados mentales y los sentimientos surgen y desaparecen. Esa es la naturaleza del reino condicionado, el reino de los sentidos, el reino del pensamiento y el reino emocional. Y cuando desaparecen, hay paz, felicidad última, dicha. En términos budistas, se trata de una hermosa reflexión acerca de que no hay nada que temer a la muerte.

Pueden empezar a reconocer esto a medida que experimentan la muerte, mientras siguen siendo una entidad viva consciente. A medida que confíen en la conciencia, empezarán a morir. En esta conciencia, descubrirán que cuando sueltan su ego, es como soltar una carga. Llevar el ego es como llevar el mundo a la espalda; es pesado y una carga. Y cuando lo sueltan es un alivio, a menos que su única identidad sea esta persona de aquí, y entonces puede ser aterrador. ¿Quién soy si no soy esta persona? Emocionalmente, ya no sé quién soy. Pero con este refugio en Buda-Dhamma-Sangha, ya no necesito saber quién soy. No es importante quién soy. En lugar de eso, hay un saber, pero sin reclamar el saber de ninguna manera personal.

Emocionalmente —así es como lo experimento— estoy personalmente condicionado para los extremos. Me gustan las cosas extremas. Mi naturaleza es ir siempre hacia la aventura, la emoción,

las relaciones y los libros interesantes. Y solía ayunar y someterme a muchas prácticas ascéticas extremas, porque así se pueden conseguir estados mentales interesantes. Pero Ajahn Chah siempre apuntaba a lo ordinario de la vida. Ciertamente, la vida monástica en un monasterio del bosque en Tailandia era ordinaria; era tan ordinaria, me pareció, que era aburrida. Por eso tuve que llegar a los extremos del ascetismo para conseguir los subidones para los que estaba emocionalmente condicionado. Pero al cabo de un tiempo me cansé de machacarme y pasar hambre; ya no funcionaba. Y entonces empecé a comprender mejor. Debido a mi gusto por lo extremo, tenía la tendencia a resistirme al aburrimiento y a la inquietud —resistirme emocionalmente a ello—, lo cual era algo bastante poderoso. Así que realmente necesitaba confiar en la conciencia. Por lo tanto, seguí afirmando este refugio en la conciencia para poder ser más consciente de las sutilezas del hábito.

Si quieren experimentar la muerte antes de morir, esta es la forma de hacerlo. La parte emocional de la vida puede ser tan viva, poderosa y fuerte —y su sentido de la vitalidad y de sí mismos tan conectado a ella— que cuando empiezan a morir, puede haber un miedo real a la pérdida y quizás una resistencia a ella. Es como morir. Fíjense en que cuando algunas personas envejecen y sus facultades disminuyen —cuando la fuerza vital es cada vez menor— luchan contra ello y tal vez se resienten. Otras personas lo encuentran un alivio: “Oh, ya no tengo que ser una personalidad brillante. Puedo ser un viejo aburrido”.

La cuestión es que la muerte es el final de algo que empezó. Solo significa el final. La palabra “muerte” transmite una sensación de muerte física, pero experimentan la muerte todo el tiempo, sin reconocerlo. Siempre hay un final para algo; las cosas siempre están cambiando. Si buscan una vida interesante y excitante y encuentran cosas que les interesen, se darán cuenta de que a veces llegan a un punto en el que ya no pueden subir más, llegan a la cima, y entonces todo cambia y empieza a ser aburrido, a dejar de interesarles. Entonces buscan otra cosa, pero sin darse cuenta del ciclo, sin darse cuenta de que en cuanto algo alcanza su punto álgido, empiezan a perder interés en ello y empiezan a buscar otra cosa que los inspire

y los eleve. Este dar vueltas, este *samsāra*, esta búsqueda constante del siguiente acontecimiento interesante o experiencia fascinante o relación significativa o lo que sea, siempre está relacionado con el hecho de que la experiencia presente ya no tiene esa cualidad romántica y excitante. Sin embargo, si se practica según el Dhamma, la fase de descenso se considera la parte importante.

8 DE AGOSTO 2003

VER EL CAMINO

Las cuatro etapas del budismo —la ‘entrada en la corriente’, ‘un retorno’, ‘no-retorno’ y ‘liberación plena’ (*sotāpanna*, *sakadāgāmī*, *anāgāmī*, *arahant*)— son puntos de referencia. Cuando la gente trata de averiguar si son o no ‘entrantes en la corriente’, en realidad no entienden nada. Por supuesto que al ego le gustaría ser un ‘entrante en la corriente’. Si han estado meditando durante algún tiempo, les gustaría obtener un título por ello o un grado de algún tipo. Sin embargo, lo que se necesita es la cualidad reflexiva, y para ello las “diez cadenas” (*saṃyojanas*) son muy útiles.

En el Canon Abhidhamma y otros, hay todas estas listas. Son como inventarios de la experiencia humana. A veces estos textos pueden pasarse por alto, y a veces se les puede dar demasiada importancia. Tomamos, por ejemplo, la definición del que ‘entra en la corriente’ e intentamos lograrlo. Así es como tendemos a hacer un mal uso de las convenciones con las que nos alineamos.

Como tenemos un conocimiento intelectual tan desarrollado, podemos entender las cosas con bastante facilidad. Podemos analizar, criticar, definir, limitar y comparar. En eso consiste nuestra educación. Pero me he dado cuenta de que las personas que pasan demasiado tiempo haciendo eso, a menudo terminan en la desesperación total; todo se vuelve demasiado complicado. El Abhidhamma puede parecer tan alucinante —especialmente si empiezan con él— que hace que el budismo parezca muy complejo y difícil. Da la impresión de que para ser capaz de diferenciar las sutilezas de los estados mentales se necesita un tipo de ser humano muy especial. El enfoque intelectual, por lo tanto, es un extremo del espectro. Sin duda, es interesante para las personas que tienen afinidad con esa forma de aprender; en general, les gusta la brillantez de ese enfoque.

También podemos hacer que la práctica de la meditación parezca complicada: “Primero haces *samatha-vipassanā*, luego desarrollas las *jhānas*, luego haces los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena”, y

así sucesivamente. Pero todo parece tan complicado; hay tanto para pensar, tanto que determinar. ¿Y cómo aprendemos la terminología, por ejemplo, en pali? Algunas de las antiguas traducciones de textos budistas no son del todo precisas. No fueron traducidas por budistas, sino por académicos, lingüistas y eruditos. Puede que fueran traducciones literales exactas, pero algunas no comprenden el significado real de las palabras. El budismo es una visión diferente del mundo, una base distinta para experimentar los fenómenos, y eso hay que tenerlo en cuenta a la hora de traducir.

Se trata de dejar de lado las definiciones, de no intentar alcanzar estados o aferrarnos a puntos de vista sobre la práctica, de lo contrario nunca tendremos mucho éxito. Se trata mucho más de despertar el corazón humano a la realidad, una realidad que no tiene nombre. No se trata de definir o nombrar, sino de reconocer y darse cuenta. Y esto es la máxima simplicidad; no es complejo. Cuanto más nos aferramos a la complejidad, más quedamos atrapados en ese reino de pensamientos e ideas. Pueden ser pensamientos hermosos, ideas bellas, pero la liberación del sufrimiento no puede lograrse aferrándose a ese tipo de cosas.

Creo que es muy útil reflexionar sobre las “diez cadenas” (o trabas). Las tres primeras son la creencia en la personalidad, la duda escéptica y el apego a reglas y rituales. Ahora bien, la creencia en la personalidad es algo de lo que he hablado mucho; es cómo creamos esta personalidad, cómo nos identificamos con ella y sentimos que *somos* nuestra personalidad. Rara vez la mayoría de la gente lo cuestiona o investiga, porque la sensación de que “yo soy esta persona” parece muy real. Pero cuando reflexionan sobre la experiencia en el presente, descubren que la personalidad es algo que siempre está cambiando. Como alguien decía antes, cuando está con su madre es *así*, y cuando está con su marido es *así*, y cuando está con su gato mascota es de otra manera, y no es la misma persona.

Cuando era joven, tenía la idea de que debía ser la misma persona en todas las circunstancias, que cuando estaba con mi madre y mi padre debía sentir exactamente lo mismo que cuando estaba con mis amigos. Era un ideal de no hacer trampas, de no adaptarme a los demás, de ser esa misma personalidad en todas las condiciones

sin vacilar. Bueno, ¡era un ideal! Cuando volví a casa, me encontré muy rápidamente sometiéndome a las viejas costumbres con mis padres. Era más fácil seguirles la corriente, soportarlo en lugar de luchar contra ello. Mis padres querían que volviera a ser su niño pequeño y me habría costado demasiado resistirme, así que me rendí. Sin embargo, debido a eso, rara vez volvía a casa. Y entonces sentí que estaba siendo deshonesto e hice todo tipo de juicios de valor al respecto. Pero en el budismo tenemos este término “interdependencia” (*idappaccayatā*), que significa “las cosas surgen cuando se dan las condiciones para ellas”. Por lo tanto, cuando su madre está presente, las condiciones no son las mismas que cuando su mejor amigo está presente; es una condición diferente. Pueden reflexionar sobre esto, simplemente observen cómo se adaptan a las condiciones y cuánto cambian. Así que no pueden mantener una personalidad permanente a través de las condiciones cambiantes que inevitablemente experimentan. La estabilidad, entonces, no reside en la personalidad, sino en la conciencia.

Se trata, pues, de notar la creencia de la personalidad (*sakkāyadiṭṭhi*) pero sin pensar que hay algo malo en ella. Cuando las condiciones son buenas, tenemos una personalidad positiva y de buen humor. Y cuando las condiciones no son muy buenas nos volvemos gruñones, enfadados o celosos. Si no hay condiciones que me pongan celoso, por supuesto, no hay celos, pero cuando las condiciones cambian, pueden surgir los celos. Entonces la personalidad los reclamará, los juzgará y los criticará: “¡No debería sentir celos! Está mal y es culpa mía”, y se produce ese autodesprecio. Descubrí que verlo a través de la interdependencia era una forma más útil de investigar la experiencia de las condiciones cambiantes. Podemos ser conscientes de este cambio y darnos cuenta de que la conciencia no es una personalidad, aunque sí tiene discernimiento. Hay inteligencia, discernimiento y sabiduría desde ese punto de la conciencia. Desde la conciencia, pues, tenemos la capacidad de actuar o no actuar.

El otro día, alguien dijo que pensaba que si siempre estuvieran con plena atención, en realidad no podrían hacer nada. Así, podrían ver a gente muriéndose de hambre en la calle y decir simplemente: “Bueno, la transitoriedad... observen la tristeza en el corazón y

cambiará”. Es posible ser así, por supuesto, pero también podrían realmente hacer algo. La acción, sin embargo, no sería una reacción; sería más espontánea. Las acciones que surgen de la conciencia son espontáneas y se adaptan mejor al momento y al lugar, en lugar de ser hábitos reactivos.

Cuando vemos a gente pobre en la calle, podemos desarrollar el hábito de: “Oh, es tan malo para ellos, ¿no es cierto?”, y caer en esa especie de lástima en la que vemos la vida como algo injusto, pero aún no hacemos nada. O podríamos sentirnos obligados a actuar, porque si no, nos sentiremos culpables. Entonces, nuestras acciones, aunque sean buenas, a menudo van acompañadas de algún tipo de delusión. Por supuesto, es mejor hacer el bien a través de una ilusión que no hacer nada, pero no necesariamente va a ser liberador para ustedes, y entonces se inclinan a pensar: “¿Tal vez debería haber hecho más? ¿Tal vez debería haber hecho *esto* o *aquello*? Recuerdo una especie de acertijo que circulaba hace algunos años: “¿Deberían darle dinero a un vagabundo que es obviamente alcohólico? Porque si lo hacen, irá y comprará más alcohol, así que mejor llévenlo a comer”. Entonces le dicen al vagabundo: “Te voy a llevar a McDonald”, y él no quiere ir. Dice: “Las hamburguesas de McDonald son cancerígenas, el alcohol es mejor”. Y piensan: “¡Quizá sea cierto!”.

Otras de las tres primeras cadenas es *silabbata-parāmāsa*, que suele traducirse como “apego a los ritos y rituales”. Esto nunca ha sido un gran problema para la mayoría de los monjes occidentales, porque los occidentales, en general, tienden a menospreciar los ritos y rituales que tienen lugar en los templos budistas, en lugar de apegarse a ellos. Sin embargo, nos apegamos a puntos de vista, opiniones, ideales y convenciones. Nos apegamos mucho a “nuestra forma de budismo” o “nuestra manera de seguir el Vinaya” o “nuestro maestro”, “nuestro grupo” o “nuestro monasterio”. Si invierten gran parte de la vida en estas instituciones, se apegan mucho a ellas y al budismo en sí.

El apego a ritos y rituales, por lo tanto, no es solo una cuestión de creer que si encienden velas e incienso y ofrecen flores, están purificando su mente de alguna manera. De todos modos, ese nunca ha sido uno de mis apegos. Mis apegos han girado más en torno a la tradición del Bosque Tailandés y Ajahn Chah, o “nuestra manera

de hacer las cosas”. Siento una increíble lealtad hacia Ajahn Chah y también hacia la Sangha tailandesa, que ha depositado tanta confianza en mí. No quiero decepcionarlos, no quiero defraudarlos. Los apegos, por lo tanto, pueden ser a menudo muy nobles y altruistas. Pero cuando realmente analizan incluso esto, se dan cuenta de que el propio apego crea sufrimiento; los ciega, y pueden quedarse atascados de alguna manera a través de esta ceguera. La carga de ser obediente, de intentar mantener y defender, de hacer lo correcto y salvar al mundo, es una forma de pensar y experimentar la vida que tiende a ser bastante fatigosa. Al principio puede ser muy inspirador pensar así, pero al cabo de un tiempo se sienten agobiados por algo pesado que uno mismo ha creado.

A veces me dicen: “¿Por qué no dejas los hábitos y vuelves todo atrás? Pero eso es otro tipo de apego, ¿no? El enigma para mí es cómo desprenderme de las convenciones que represento. ¿Cómo dejo de aferrarme a ellas y de llevarlas conmigo? He descubierto que la reflexión y la toma de conciencia son la respuesta, porque no se trata de *hacer* otra cosa que dejarlas ir en mi mente. Se trata de ver a través de los autoengaños que tengo sobre mí mismo y mi tradición; de ver el miedo a traicionar o defraudar a mi grupo y decepcionar a la gente. El miedo al fracaso va unido al sentido del éxito, del deber y de estar a la altura de las cosas. No se puede tener uno sin el otro.

El reto, entonces, es reconocer el dejar ir tomando conciencia de lo que es el apego o el aferramiento. La reflexión y la atención plena me permiten ser testigo en mi mente de la sensación que tengo de pertenecer a la tradición del Bosque Tailandés, por ejemplo, y de cómo esa percepción afecta a mi conciencia. ¿Qué resulta de pensar que soy el representante de la tradición tailandesa del Bosque aquí en Europa, y que Ajahn Chah confió en mí para venir aquí, y que soy responsable? Puedo dejar de pensar en ello y simplemente sentir esta sensación de: “Soy responsable de todo esto”. Y si me quedo con ese sentimiento sin justificarlo, negarlo ni hacer nada al respecto, noto que la energía cambia. La tensión que me crea el hecho de ser responsable desaparece con solo darme cuenta de que el apego es la manera en que no dejamos soltar. Sentimos estas cargas; sentimos que estamos haciendo lo correcto, que somos buenos y nos

esforzamos al máximo. Analizamos y justificamos todo. Pero no se trata de analizarlo; se trata más bien de darse cuenta de cómo las percepciones afectan a la conciencia en el presente. Al hacer que una percepción sea plenamente consciente, al permitir que lo sea, al notar cómo nos sentimos físicamente (quizá en el corazón o en el abdomen), y al notar el estado de ánimo que se genera a partir de esa percepción —sin criticarla, sin analizarla ni juzgarla, sino simplemente notándola—, entonces cambia; no podemos mantenerla. Tenemos que seguir pensando en algo una y otra vez para obtener algún tipo de sentido sostenible de ello. Si simplemente lo dejamos ser, esa tensión de aferramiento se reconoce y desaparece de forma natural, porque no estamos haciendo nada para crear más. Me pareció una forma hábil de liberarme del tipo de naturaleza altruista y del apego que tengo a la vida monástica y al budismo.

¿Para qué sirve realmente la vida monástica? ¿Es para convertirme en un *arahant*? “Quiero convertirme en *arahant*, así que me uniré al monasterio”. Eso sería utilizar una forma convencional para *convertirse* en algo. “Por ahora, no soy un *arahant*; pero si practico diligentemente durante años de la manera monástica, podría llegar a serlo”. Eso sería creencia en la personalidad y apego a las convenciones a la vez; sería utilizar la forma convencional por ignorancia y apego a nivel personal. Se encuentran con personas que abandonan la vida monástica después de un tiempo porque no les funciona. Uno puede estar inspirado al principio y esforzarse al máximo, pero ese tipo de energía no se puede mantener, ni con la vida monástica, ni con el matrimonio, ni con una carrera, ni con nada: no es posible. Se trata más bien de darse cuenta de que las convenciones monásticas están ahí para tomar conciencia.

Se trata de utilizar esta conciencia para poner en perspectiva las convenciones a las que se adhieren: la forma en que se consideran a ustedes mismos como personas, el apego que tienen a la institución familiar o a ser inglés, escocés, galés, tibetano o americano; la idea de ser hombre o mujer, de ser gay o lesbiana, o lo que sea. Cuando hacen conscientes las condiciones, ¿cuáles son? Si las hacen plenamente conscientes pero no crean nada a partir de ellas, desaparecen. La necesidad de definirse desaparece y lo que queda es la liberación:

la sensación de ser ilimitado, de no estar atado por las limitaciones de identificarse con el cuerpo físico, su género, su comportamiento, sus ideas, sus convenciones o sus hábitos de personalidad. De algún modo, ven más allá de las ilusiones que crean. Sea cual fuese la forma en que se definan, siempre crearán sufrimiento. Si intento definirme como “un buen monje budista”, si ese es mi ideal, nunca podré ser lo bastante bueno. De hecho, he renunciado a ello porque la mente crítica dirá: “Esta mañana se te ha caído mermelada en la bata, ¡no eres muy atento!

Ahora bien, la tercera cadena, *vicikicchā*, se define como “duda escéptica”; y la duda se crea por el apego al pensamiento. La gente me ha contado cómo intenta resolver dilemas en sus vidas — “¿Debería hacer esto o debería hacer aquello?”— y cómo se quedan atrapados en la duda. Me preguntan: “¿Qué opinas, Ajahn Sumedho, debería hacer A o debería hacer B?” Entonces intentamos analizarlo. “Bueno, si haces A obtendrás *estas* ventajas, y si haces B *obtendrás* estas otras. No estoy seguro. Algunos días quiero hacer A y otros días quiero hacer B”. Entonces digo: “Deja de preocuparte por eso. Déjalo estar”. La cuestión es que si dejas de intentar resolver las cosas, la respuesta suele llegar, y suele ser la correcta. Sin embargo, he cometido muchos errores porque no me gustaba esa sensación de duda. He elegido arbitrariamente —“¡A!”— y luego me he arrepentido cuando ha resultado ser la elección equivocada.

Pensamos y tenemos memoria retentiva, y esas cosas no hay que despreciarlas. El pensamiento es una herramienta, uno de nuestros dones como seres humanos. Pero también puede ser una fuente de gran sufrimiento, porque muchos de nuestros recuerdos son muy desagradables. Alguien nos recuerda algo, surge un recuerdo desagradable, y entonces nos sentimos deprimidos, tristes o enfadados... ¡por algo que ocurrió hace veinte años! Fíjense en cómo funciona la memoria. No solemos recordar las cosas ordinarias; recordamos los extremos: los grandes momentos y los horribles, los éxitos y los fracasos. Cuando miro atrás en mi vida, me resulta fácil recordar las cosas desagradables que me han sucedido, esas cosas por las que estoy resentido o enfadado, o de las que me arrepiento o me siento culpable. A veces puedo animarme

pensando en las cosas buenas de mi vida, pero por alguna razón mi naturaleza tiende hacia lo negativo; no se inclina fácilmente hacia lo positivo. Pero hay que reconocer que la memoria despierta emociones. Por eso podemos recordar algo que ocurrió hace veinte años y seguir enfadados por ello ahora. La mente racional dice: “No seas tonto, eso ya pasó, fue hace mucho tiempo: olvida y perdona, déjalo estar”. “Olvídalo y perdona”. Pueden decir todas las cosas sabias, darles muy buenos consejos y sentir que definitivamente deberían hacer eso, pero siguen sintiéndose así. Así que fíjense, la conciencia incluye tanto lo racional como lo emocional; y lo racional es a menudo muy crítico con lo emocional porque al pensamiento racional no le gusta la emoción.

Creo que los hombres, en particular, prefieren la racionalidad. Para muchos hombres es vergonzoso perderse en las emociones. El pensamiento racional es muy agradable; es rápido, inteligente y claro, y es todo un mundo que se puede disfrutar. Y entonces llega la emoción y se encuentran resistiéndose a ella. No les gustan las emociones porque no son racionales. Así que todo lo que pueden hacer es racionalizar y decir: “Oh, esto es solo un montón de basura, ¡olvídalo! ¡Mucho ruido y pocas nueces! —realmente no importa—”. Es una forma de descartar las cosas. Pero a medida que confían más en la conciencia, empiezan a reconocer su vida emocional. Si la ignoran y la niegan todo el tiempo, siempre los va a atacar de alguna manera; los perseguirá y se atormentarán. Por eso creo que los hombres se deprimen tanto en la madurez o en la vejez. Se necesita tanto esfuerzo para contener el mundo emocional que si se vuelve demasiado fuerte —si se vuelve abrumador— acaba en depresión. No pueden experimentar ninguna alegría si no son libres emocionalmente. Además, al cabo de un tiempo, el entretenimiento de pensar decae. Se cansan de ‘pensar-pensar-pensar’ todo el tiempo; de formas ingeniosas de pensar sobre la vida. Parece tan superficial y sin sentido.

Ahora bien, he cometido muchos errores en el pasado al suponer que mi recuerdo de alguien *es* la persona. Pero si recuerdo a alguien que no está aquí, es solo un recuerdo, ¿no? No *es* la persona. Y los

recuerdos son muy selectivos. Si la última vez que vi a esa persona tuvimos una pelea terrible y nos despedimos diciéndonos cosas terribles, ese es el recuerdo que me queda. Pasan veinte años y entonces alguien menciona su nombre y yo digo: “¡Es un...! No tengo nada que ver con él”. Puede que entretanto se haya convertido en *arahant*, no lo sé, pero me quedo con el recuerdo y con la poderosa creencia en ese recuerdo. Si el último recuerdo que tengo de él es fuerte, positivo o negativo, eso es lo que me queda.

Después de que alguien haya muerto, por supuesto que tenemos el recuerdo de esa persona, pero el recuerdo ahora está conectado a la palabra “muerte”. Si nos fijamos, cuando las personas están vivas —aunque sufran y estén muy enfermas en el hospital— de alguna manera podemos relacionarnos con ellas; la persona sigue viva. Por supuesto, sentimos compasión por los que están enfermos y sufren, pero el dolor es algo que podemos entender. La enfermedad y todas esas cosas son comprensibles desde nuestra propia experiencia. La muerte, en cambio, ¡no la conocemos!

Ajahn Chah estuvo enfermo unos diez años antes de morir y Ajahn Passano me telefoneó muchas veces desde Tailandia para decirme que creía que Ajahn Chah se estaba muriendo. Así que yo tomaba el primer avión y él se recuperaba. Uno se acostumbra pronto. La idea de Ajahn Chah enfermo y de Ajahn Chah muriendo... Me adapté a ello. Sabía que iba a morir en algún momento (no esperaba la inmortalidad), pero cuando realmente murió y supe que había muerto, fue una sensación diferente; fue una sensación de verdadera pena. Durante mucho tiempo había tenido la sensación de que se estaba muriendo, pero seguía vivo. Pero “Ajahn Chah ha muerto”, era definitivo.

Fíjense cómo nos afectan las palabras, cómo el poder de la percepción afecta a nuestros sentimientos. Algunas palabras son simplemente neutras y no despiertan muchos sentimientos, mientras que otras tienen un efecto muy poderoso. Incluso el tono de voz o la forma de decir las cosas también pueden afectarnos. Somos tan sensibles que, si alguien dice palabras bonitas en un tono de voz enfadado —“¡TE QUIERO!”— sentimos el enfado, aunque las palabras sean muy bonitas. En la marina solíamos llamarnos cosas

horribles —“¡Viejo Cabrón!”— pero en la mayoría de los casos eran expresiones de afecto.

Se trata de reconocer qué es la sensibilidad y cómo pueden afectarnos los recuerdos. A mí me ayudó darme cuenta conscientemente de que el recuerdo es el recuerdo, ya sea un recuerdo fuerte, un recuerdo bonito o un recuerdo feo. Sea lo que sea, *no* es una persona; es simplemente un recuerdo. De ese modo puedo reconocer realmente lo que está ocurriendo. Estoy aquí con ustedes ahora mismo y esto no es un recuerdo. Cuando vuelva a Amaravati, por supuesto, serán un recuerdo para mí. Entonces las condiciones habrán cambiado porque el recuerdo es diferente de la experiencia directa. Sin embargo, recordar a alguien puede suscitar sentimientos de malestar y resentimiento, y pueden crearse temores infinitos sobre el reencuentro con esa persona. “¿Qué voy a hacer? Me molesta mucho y no creo que pueda aguantar más”. “¡PERO TENEMOS QUE RESOLVER NUESTRAS DIFERENCIAS! ¡TENGO QUE ENFRENTARME A ÉL! ¡TENGO QUE DECIRLE EXACTAMENTE LO QUE SIENTO!”. Y lo planifico todo con antelación. Si, por el contrario, me dejo llevar, si no parto del “¡Voy a decirle la verdad!”, ni de un sentimiento de miedo —si confío en la conciencia—, entonces se darán las condiciones para que se produzca un encuentro auténtico cuando tenga lugar. Si voy a su encuentro con un prejuicio y no veo lo que estoy haciendo, entonces no lo veo, ¿verdad? Veo mi prejuicio, lo proyecto en él y actúo en consecuencia, tal vez diciendo cosas terribles que no tienen nada que ver con él tal y como es en el presente.

Esto se puede ver en todo el mundo en términos de terroristas. Hablamos de “los ejes del mal”, de “la guerra contra el terror”, “las fuerzas del mal”. Ahora oímos este tipo de frases todo el tiempo, y son percepciones que suscitan reacciones emocionales. Así que, fíjense en eso. No se trata de condenarlo, sino de reconocer con qué facilidad nos afecta lo que oímos, vemos y experimentamos a través de los sentidos y de la mente. La conciencia, sin embargo, es el trasfondo de todo eso y es nuestro refugio. Es la estabilidad. No cambia. Permite el cambio y conoce el cambio, pero se mantiene a sí misma. Eso es lo que entendemos por refugio en el Buda-Dhamma-Sangha:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi;
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi;
Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
(Tomo refugio en el Buda, el Dhamma y la Sangha).

Cuando tomen estos refugios, intenten no decir las palabras solo porque creen que deben hacerlo, sino contemplar *realmente* lo que significan. A mí me ayudó intentar descifrar esas palabras intelectualmente y luego ver la realidad de ellas en el momento presente. Buda-Dhamma-Sangha está aquí; no es algo abstracto. A través de nuestra propia capacidad para reconocer e investigar el pensamiento, la memoria, la personalidad y el apego a las convenciones, eliminamos realmente los obstáculos del camino. El que ‘entra en la corriente’ es el que ve el camino. Nosotros creamos las ilusiones. No nacemos con los delirios de estar apegados a reglas y rituales, la creencia en la personalidad y la duda escéptica. Estos son creados después de que nacemos. No son naturales de la misma manera que la conciencia es natural.

Cuando nacemos somos conscientes: la conciencia y el cuerpo físico son condiciones naturales. Lo que adquirimos después es codicia, ira, odio, resentimiento y engaño. Estos provienen en su mayoría de la ignorancia a través de la reactividad. Y creamos nuestras personalidades y apegos a convenciones, puntos de vista y opiniones. Sin embargo, al refugiarnos en el Buda como el estado despierto del ser, empezamos a tener perspectiva tanto del proceso de condicionamiento como de la conciencia que trasciende las condiciones. Entonces se pueden ver las condiciones. Lo que *creen* que son —se dan cuenta de repente— *no* es lo que son. No se trata de intentar descartar o juzgar nada, sino de reconocer que todo es lo que es —es Dhamma; es como es—. Todas las condiciones surgen y cesan; por lo tanto, no se trata de negar, juzgar o criticar, sino simplemente de discernir. La facultad de la sabiduría se desarrolla a partir de eso. Y no piensen que el reconocimiento de la ‘entrada en la corriente’ es algo tan difícil. En el budismo Theravada se tiende a elevarlo a este nivel de ser un logro alto, pero he encontrado que eso es muy poco útil. Al ego le *gustaría* alcanzar y llegar a ser; mi personalidad quiere

llegar a ser un arahant. Pero mi personalidad nunca se convertirá en arahant, así que no puedo confiar en eso. Nos apegamos a las convenciones que utilizamos —técnicas de meditación, ideas del budismo, escuelas del budismo, puntos de vista sobre el budismo— y no reconocemos los apegos que tenemos. Nos alineamos con una forma convencional de budismo y luego nos preguntamos por qué nunca nos liberamos a través de ella. Eso no se debe a la escuela budista, sino al apego a ella.

Por lo tanto, los animo a que confíen en su capacidad de ser conscientes. Explórenlo de verdad, dense cuenta de verdad. Entonces empezarán a reconocer su propia duda, preocupación o lo que sea, pero como testigo y no como juez. Y entonces no estarán tan dispuestos a creerse en esos estados, ni a seguirlos, ni a dejarse intimidar por cualquier pensamiento o recuerdo. Observen sus reacciones emocionales. En lugar de intentar averiguar *por qué* están enfadados, dense cuenta de *cómo* es sentirse enfadados. Dense cuenta de que el enfado “es así”, y aprovechen realmente la oportunidad para reconocerlo y aceptarlo. Lo mismo ocurre con la codicia, la duda, el miedo o los celos. Simplemente reconocer estas cosas es todo lo que se necesita. No necesitan saber por qué; no es necesario saber por qué. Solo tienen que saber que “es esto”. Y reconozcan también el no-pensamiento; simplemente reconózcanlo. Sean muy pacientes con ustedes mismos y con las condiciones que están experimentando. Con el tiempo, si son lo suficientemente pacientes, desaparecerán por sí solas. Entonces noten la sensación —es como un estado de felicidad—. No es elevado, no es como estar en la luna, pero es una sensación de estar realmente presente, pleno y completo, sin ‘yo’. Así que fíjense en eso. Cuando sueltan y permiten que las cosas sean lo que son en ustedes mismos, la práctica se desarrolla de esta manera. Entonces ganan cada vez más confianza en la práctica. La práctica se hace más clara, más fácil. No es un estado artificial el que están reconociendo, sino uno natural. Cualquier cosa artificial, creada, depende de otras cosas para sostenerse. Pero estar presente no depende de otras cosas. Lo importante es reconocerlo.

En las Cuatro Nobles Verdades, la tercera se refiere a darse cuenta y reconocer, y la cuarta, a cultivar y desarrollar. Solo a partir de una

pequeña percepción —si realmente la aprecian— empiezan a ver cada vez más el camino. Puede que aún se dejen llevar por otras cosas, por supuesto, pero no confíen en eso. Y tampoco se arrepientan. No se hagan problemas por la incapacidad para meditar de verdad. Podemos perseguirnos a nosotros mismos por no meditar tanto como creemos que deberíamos, pero solo dense cuenta de eso; solo dense cuenta de la forma en que sostienen la meditación. Fíjense en la percepción que tienen sobre cuántas horas hacen y sobre la necesidad de ser más paciente, etcétera. Pueden tener muy buenas ideas sobre la meditación, pero cuando están apegados a las ideas de la creencia en la personalidad, siempre van a sentirse culpables y a dudar de sí mismos. Pero en cuanto lo hagan, empiecen a analizarlo; analicen sus sentimientos, ya sean buenos o malos, altos o bajos: “Estoy harto de meditar; ya no quiero hacerlo, pero debería hacerlo, ¡debería practicar!” Fíjense. La conciencia de estas cosas es la oportunidad que tienen de desarrollar el camino en este momento presente.

Después de alcanzar las tres primeras cadenas, las energías primarias siguen ahí, como con uno que ‘retorna una vez’. Y como uno que ‘no retorna’, todavía están apegados al refinamiento y a la tranquilidad. Entonces, finalmente, el *arahant* es aquel que es completamente él mismo o ella misma, a gusto en ser verdaderamente consciente, simplemente estando *con* la vida tal y como sucede, con todos los engaños resueltos. Es alguien que no se hace problema de nada. Así que un *arahant* —en la escuela Theravada— no está aislado, pero ya no está engañado por las condiciones que tiene que experimentar en la vida.

No sé lo que tendré que experimentar antes de morir — buena salud o mala, éxito o fracaso, lo que sea— pero eso ya no me molesta; no me preocupa. Cuando uno está dispuesto a vivir simplemente su vida, si es feliz, exitosa y saludable o no, no es un problema, porque uno ve que el *kamma* “es así”. Las condiciones para la enfermedad y la mala salud están aquí, pero uno no crea un problema alrededor de lo que la vida le presenta.

9 DE AGOSTO 2003

CONCIENCIA INTUITIVA

Me doy cuenta de que la forma en que utilizo palabras como “intuición”, “pensamiento” y “sentimiento” puede resultar bastante confusa, así que intentaré aclarar lo que quiero decir.

Ahora bien, el pensamiento *no* es intuitivo. Pueden analizar con el pensamiento, pero pensar no es una función sensible. Las personas que piensan demasiado suelen ser bastante insensibles. Los científicos e intelectuales de corazón frío que tienen grandes pensamientos sobre el amor a todos los seres sensibles, pueden ser tan fríos como el hielo, porque el pensamiento en sí mismo no tiene sentimiento alguno. Actos como el genocidio son muy posibles desde el mundo ideal de la lógica y la razón. El apartheid y el holocausto judío se basaron en cierto grado de razón y lógica, y no en sentimientos. Si tienen algún sentimiento, no pueden hacer ese tipo de cosas. Cuando partimos de una idea, cuando tenemos una premisa, entonces podemos encerrarnos en ella —y la lógica viene de ahí—. Algunos de estos grupos fundamentalistas locos, suelen estar formados por gente muy razonable. Parten de una premisa básica y la lógica se deriva de ella. Así que, si siguen su forma de razonar, si los convierte su forma de pensar, pueden acabar uniéndose a ellos.

Pero también somos criaturas sensibles, por lo que sentimos cosas. Somos sensibles a la atmósfera, al tono de voz de una persona, al poder de las palabras, al lenguaje, a un giro... a todas estas cosas. Un buen orador puede convencer a multitudes de hacer cosas muy estúpidas. Se dice que Hitler solo era brillante porque era un orador brillante. Incluso antes de tener ningún tipo de misión en la vida, se dio cuenta de que en cuanto empezaba a hablar, la gente se reunía a su alrededor y lo escuchaba. Así es como los demagogos pueden manipular a las multitudes: simplemente sintonizando con algún tipo de miedo o ideal común que todo el mundo comparte. Alguien como Hitler podía atrapar las mentes de gran cantidad de gente para que lo siguieran y realizaran actos atroces en nombre de algún

tipo de ideal. Hay muchas historias sobre personas carismáticas que pueden convencernos, convertirnos, obligarnos e hipnotizarnos. Pero lo que sentimos sobre las cosas, también puede venir de los prejuicios de nuestros padres y de cosas que hemos recogido de niños. Por eso, cuando se desencadena una percepción determinada, nos quedamos atrapados en el sentimiento que se despierta a partir de ella. Por supuesto, podemos razonar para dejar de lado prejuicios y sentimientos irracionales. Pero cuando los grupos se juntan, el lado racional puede perderse fácilmente y desarrollarse un increíble poder de masas, como en el caso del vandalismo futbolístico, por ejemplo. Estoy seguro de que algo así ocurrió en Ruanda, donde se alcanzó una especie de terreno común tribal y se despertó una emoción que contagió a todo el mundo más allá de lo razonable. No era razonable y, sin embargo, mucha gente participó en matanzas masivas. Así que tampoco se puede confiar de los “sentimientos”.

Por último, está la palabra “intuición”, con la que quiero decir “inteligencia”. Me refiero a una inteligencia que no se adquiere mediante el aprendizaje, sino que es natural, por lo que incluye tanto la inteligencia instintiva como la capacidad de ser consciente. La sabiduría procede de ese sentido intuitivo. Hay muchos libros sobre sabiduría y enseñanzas de sabiduría —y ciertamente son enseñanzas sabias—, pero el mero hecho de memorizarlas y repetirlas no significa que seamos sabios. Podemos memorizar todas las palabras de Confucio y seguir siendo tontos. La sabiduría, por lo tanto, es la capacidad espontánea que tenemos de tratar con el tiempo y el lugar, la respuesta adecuada a las condiciones del aquí y el ahora.

Cuando meditan y se desprenden de todo, los pensamientos cesan, las sensaciones se calman, y lo que queda cuando no hay pensamientos ni sensaciones dominando la conciencia, es la intuición, una inteligencia intuitiva. Sin embargo, en cuanto intentan pensar en ello, vuelven a perderse. La intuición es un acto de entrega, una relajación en la conciencia, que en realidad no se parece a nada en absoluto. Hay que renunciar a la idea de intentar definirla. Simplemente confíen en la capacidad de reconocer: ¡esto es! ¡Esto es atención plena! Esto es conciencia intuitiva (*sati-sampajañña*). Es una función inclusiva de la mente, no divisiva.

Ahora bien, las prácticas de concentración suelen centrarse en enfocar un objeto y excluir todo lo demás. Así que cuando la gente toma las prácticas de la tranquilidad (*samatha*), a menudo tienen que encontrar un lugar donde no haya impactos molestos. Esto se debe a que tienen que concentrar toda su atención en un punto, *excluyendo* todo lo demás. Lo que quiero decir es que la conciencia intuitiva es inclusiva; es el punto que lo incluye todo. Todo lo que ocurre —incluso el sonido de un avión o de un cortacésped o lo que sea— pertenece a este momento. Y desde aquí no hay ningún intento de controlar la mente, sino de abrirse; hay una sensación de apertura y relajación con el momento presente. Como esto no es divisivo, la sabiduría empieza entonces a operar, y empezamos a observar cómo son realmente las cosas. Notamos el cuerpo, la respiración, el estado mental, el portazo o lo que sea. Todo está incluido. En cambio, si nos concentramos en el punto que excluye, cuando alguien da un portazo, solo nos sentimos molestos por “el torpe que ha perturbado mi tranquilidad”, porque pensamos que un portazo no pertenece. En el punto que incluye, todo pertenece. No es cuestión de lo agradables o desagradables que puedan ser las condiciones. El hecho es que están aquí, y en esta conciencia intuitiva, pertenecen. No importa cómo nos sintamos —física, mental, emocional o psíquicamente—, sea que estemos en un estado mental de locura, calmo y frío, o comunicándonos con devas en los reinos celestiales, demonios en los reinos inferiores o lo que sea: todo pertenece. La calidad de la experiencia no es el problema.

La facultad de la sabiduría se desarrolla a partir de nuestra reflexión sobre la transitoriedad—“todas las condiciones son transitorias”— y realmente son testigos de la no-permanencia o inestabilidad. No se limitan a proyectar la idea de la transitoriedad sobre la experiencia; la sabiduría está madurando y está viendo la naturaleza de todas las condiciones al presenciirla; no es cuestión de sostener la opinión de que todo es inestable o de creer en ello, sino de verlo por ustedes mismos. ¡Lo ven! ¡Es evidente! Y eso incluye todo, ya sea un hermoso deva o un horrible demonio. Al confiar en esta posición intuitiva, solo les interesa lo cambiante y, por lo tanto, no se sentirán abrumados por la belleza o el horror.

Las reacciones emocionales también se incluyen en esta conciencia intuitiva, porque todo pertenece. Así que se reciben la felicidad y la miseria y todas las experiencias externas e internas de este momento. Puede sonar como si tuviéramos que centrarnos en una sola cosa, porque si lo recibimos todo, ¡nos agobiaremos!; pero no es así. De hecho, si confiamos en el punto intuitivo que incluye, nuestra relación —incluso con el caos y la confusión— es de sabiduría, en lugar de perdernos en el caos. Creo que es una forma hábil de actuar cuando la vida se vuelve confusa, como ocurre a veces, cuando suceden cosas y nada está muy claro, cuando estoy emocionalmente confuso y todo parece estar en un estado de oscuridad amorfa. Esto puede ser bastante aterrador. Sin embargo, cuando confío en la conciencia, puedo aceptar totalmente esa sensación. En cambio, si no confío en ella, me dejo llevar por el resentimiento hacia las personas que creo que son la causa. Puedo intentar decirle a alguien: “¿QUIERES DECIR SÍ O QUIERES DECIR NO?” Quiero claridad y definición; no quiero indecisión, quiero claridad. Mi personalidad es tal que me siento mucho más seguro cuando todo está claro y definido, personalmente, como persona. Cuando las cosas no están claras, mi personalidad se tambalea. Así que no puedo confiar en mi personalidad porque es así; es solo la forma en que opera la personalidad. Pero la conciencia está más allá de la personalidad. No es un pensamiento, no es percepción y, sin embargo, incluye sentimiento. Así que no es solo un frío y gélido tipo de observación estéril de la vida, como un científico frío, diseccionando ranas o algo así; permite el sentimiento. Entonces el sentimiento se manifiesta más a través de los *brahmavihāras*²⁷ (benevolencia, compasión, alegría apreciativa y ecuanimidad) que a través de los hábitos emocionales de gustar y querer esto, o no gustar y tratar de deshacerse de aquello.

La charla de anoche sobre la compasión por Hitler fue muy interesante porque a la mayoría de nosotros nos gustaría sentir compasión —y quizá incluso compasión por Hitler— como un ideal. Sin embargo, a nivel emocional, yo pienso: “Bueno, Hitler merece ser

27. *Brahmavihāras* (las cuatro moradas sublimes o divinas): benevolencia (*mettā*), compasión (*karuṇā*), alegría apreciativa (*muditā*), ecuanimidad (*upekkhā*).

atormentado en el infierno por toda la eternidad”. Puedo ser bastante crítico: “Era tan malo, ¿cómo puede alguien sentir compasión por un demonio así! Pero la compasión no es —como decía John Peacock— una emoción sentimental que les hace sentir bien; es comprensión. Cuando se sintonizan ustedes mismos, ¿cuánto sufrimiento creen que han creado en sus vidas, solo por pequeñas cosas? No he matado a nadie, ni he hecho nada tan malo; pero he sufrido bastante incluso por ser básicamente bueno. Imaginen lo que sería ser realmente malo. Recuerdo las cosas malas o egoístas que he hecho con más claridad que las buenas. Nunca las olvidan; siempre están listas para salir a la luz. Así que tengo la sensación de que voy a ser cuidadoso solo por mi propio bien, para no crear demasiada miseria en mi propia mente. Alguien como Hitler, habiendo hecho lo que hizo, debe haber sufrido enormemente. Se leen historias sobre su miedo y su ira, sobre cómo carecía de sentido del humor y se tomaba a sí mismo demasiado en serio. ¡Y la gente intentaba matarlo! Su vida estaba constantemente amenazada. Al mismo tiempo, debía sentir un gran poder. A los hombres les puede encantar esa sensación de poder total, de sentirse “¡Soy el rey del mundo!” Pero no pueden mantenerlo. Pueden tener momentos en los que se sienten realmente grandes, pero no pueden mantener esa sensación; no es algo que se mantenga por mucho tiempo. La mayoría de los tiranos, al parecer, viven vidas paranoicas. Experimentan un miedo y una ansiedad infinitos, y por eso tienen que matar a tanta gente. Es evidente que Saddam Hussein intentaba matar a cualquiera que lo amenazara porque estaba muy asustado; y tenía motivos para estarlo. Pueden controlar a la gente con miedo, pero siempre habrá alguien que no les tenga miedo, y tienen que averiguar quién es... ¡y luego atraparlo! Piensen cómo sería tener una mente así. No tendrían muchos momentos agradables.

A veces la gente dice: “La ley del *kamma* no siempre es cierta, ¿verdad? Hay gente que vive muy mal —matan, son corruptos y deshonestos y, sin embargo, tienen casas preciosas, coches grandes, piscinas, van a Mónaco todos los años... Lo tienen todo—”. Pero si tuviéramos que vivir dentro de sus mentes, no creo que lo quisiéramos. Todo lo que tienen no resuelve el problema; en realidad, no tiene sentido. Creo que todos hemos experimentado el materialismo hasta

el punto de cansarnos. Tener más y mejor hace que se aburran más de todo, porque se pasan la vida intentando mejorarlo todo.

La respuesta está entonces en la propia mente, aquí dentro. Me refiero a esta conciencia intuitiva. La atención plena, el despertar, es el eje, la verdadera esencia de la enseñanza del Buda. Y es un acto muy simple e inmanente, por eso los estimulo a que lo reconozcan en lugar de intentar convertirse en “alguien que está atento”. En cuanto se conciben a sí mismos como “alguien que no es consciente y tiene que llegar a serlo”, se aferran a un *visión o punto de vista* de la atención plena, lo que significa que no son conscientes, a menos que sean conscientes de que están apegados a una visión de la atención plena. Así que esto es algo que tienen que descubrir por ustedes mismos, algo que tienen que reconocer. Yo puedo alentar y señalar, pero eso es lo mejor que puedo hacer.

Ahora bien, la enseñanza de hacer el bien y abstenerse de hacer el mal es tan básica en el budismo que está un poco trillada. En Tailandia todo el mundo lo dice, todos los niños pequeños lo recitan: “Haz el bien y recibes el bien. Haz el mal y recibirás el mal”. Lo oyen una y otra vez. Y al cabo de un tiempo ya no quieren oírlo. Pero apunta a una realidad. Hacer el bien, tener buenos pensamientos, adoptar prácticas de tranquilidad y desarrollar cualidades positivas —si realmente lo aprecian así, tienen la actitud correcta hacia ello—, entonces se sienten felices. Desarrollan la dicha y las hermosas experiencias mentales si tienen buenos pensamientos, llenos de benevolencia y compasión. Pensar bien crea felicidad. Pensar mal, por otro lado, crea infelicidad. Así que es muy inmediato. Cuando empiezo a preocuparme, es como estar en el infierno. Pero si miro el sol que sale o los hermosos jardines de aquí, es diferente. Esta mañana, Gueshe Gedun²⁸ y yo paseábamos por los jardines botánicos y nos parecieron increíblemente hermosos. Los dos estábamos asombrados por su belleza, y era una sensación celestial. El Gueshe dijo: “Este es el Cielo de Tushita”, así que aquí ya estamos en Tushita. Pero solo fíjense que esta es la manera en que es. Podemos concebir el Cielo de Tushita como una especie de estado etéreo, como una abstracción

28. Geshe Gedun Tharchin, Instituto Lam Rim, Roma.

de ahí fuera, pero experimentamos este tipo de cosas aquí, como en estos jardines, cuando nos abrimos a la belleza. Podemos pasear por los jardines preocupados por lo que vamos a hacer cuando lleguemos a casa y no sentir ningún tipo de alegría o placer —tal vez ni siquiera nos damos cuenta de ellos—o podemos abrirnos a ellos.

Una de las razones por las que nos gusta la naturaleza es porque *podemos* abrirnos a ella y confiar en ella. La naturaleza es lo que es, un árbol es lo que es y nadie lo ha creado, un ser humano no lo ha creado. Así que las cosas son lo que son en la naturaleza y eso nos da una sensación de relajación y confianza. Un mundo artificial que proviene del funcionamiento del cerebro humano, a menudo se produce con el propósito de hacer dinero y es para deslumbrar, excitar y estimular, y eso produce una sensación diferente, ¿no es así? Eso es diferente de estar en un lugar donde se permite que la naturaleza sea dominante, donde solo hay árboles, flores, montañas y cascadas. Así que Disneylandia —no es que haya estado nunca allí— es diferente de los jardines botánicos de Leicester. Esto es solo una reflexión; no tienen por qué estar de acuerdo conmigo; se trata de darse cuenta de cómo funcionan las cosas con ustedes, puede que sean diferentes, no lo sé. Lo que digo es que lo averigüen por ustedes mismos, que vean cómo son las cosas para ustedes.

Cuando se sientan atrapados por la preocupación, la ansiedad, la desconfianza, la aversión a sí mismos, etc., den un paso atrás y pregúntense: “¿Qué estoy haciendo?” La intuición comenzará a establecerse y se darán cuenta de que están creando pensamientos negativos que despiertan emociones negativas. Si luego dicen: “¡No debería hacer eso!”, están creando más sentimientos negativos. Por mucho que se castiguen por haber hecho una tontería, no harán más que agravarla; el propio deseo de castigarse y juzgarse amontonará más sentimientos negativos, encima de los que ya existen. La intuición, en cambio, no juzga; solo dice: “Es así”. La aversión a sí mismos, la ansiedad, la preocupación, la depresión, son “así”. Entonces dejan de analizar los estados de ánimo y de convertirlos en algo. Simplemente los reconocen. Simplemente *sientan* el tipo de estado de ánimo que los rodea, el tipo de mediocridad y tristeza. Si no reconocen el estado de ánimo en su forma energética, todo lo que digan saldrá de ese estado

de ánimo. Verán el mundo y hablarán con todo el mundo a través de esa nube, y parecerán amargados o ansiosos. Sin embargo, al confiar en la conciencia, verán que la ansiedad o la aversión a uno mismo es lo que es, y también verán que les están permitiendo hacer lo que tienen que hacer, que es cambiar: surge y cesa. A medida que adquieran más confianza, verán que los estados mentales desaparecen. Si son pacientes y están dispuestos a recibirlos, lo harán, desaparecerán, y sentirán una paz que tal vez no sabían que era posible, una paz que no es una tranquilidad que proviene de cerrarse a las condiciones irritantes, sino de no apegarse y dejar que las cosas sean lo que son. Entonces, cualquier emoción poderosa que domine la conciencia y que ustedes acepten, simplemente desaparece. Lo que queda, para mí, es como la dicha. Es una sensación real de estar a gusto, como soltar una pesada carga que los ha estado agobiando; simplemente la sueltan y tienen esa sensación de alivio y dicha. Así es cuando no se pierden en un aferramiento ciego.

En Pali, cantamos *paccattam veditabbo viññūhi* (para ser experimentado individualmente). En otras palabras, solo pueden saberlo por ustedes mismos, y es muy sencillo. Tendemos a proyectar el Dhamma en ideales, y nos supera. No todos podemos venir aquí y vivir permanentemente en este Cielo Tushita de Leicester. Tenemos suerte de pasar aquí seis días al año, y lo apreciamos —yo lo aprecio, desde luego—, pero si me voy pensando: “Solo puedo ser feliz en los jardines botánicos de Leicester”, soy un tonto, ¿no?

Este último año he estado en la India, que es el país más interesante del mundo en lo que a mí respecta. Me encanta ese lugar porque es todo un reto. Todo está al aire libre. La gente vive más o menos en la calle y es muy amable, así que es un país en el que se siente una gran vitalidad, al menos a mí me lo pareció. Si hacen el esfuerzo de sonreír a la gente, generalmente les devuelven la sonrisa y parecen encantados de que se interesen por ellos. Hay mucha gente pobre, por supuesto, pero aun los mendigos —incluso los que tienden a ser irritantes— tienen buen sentido del humor y se puede bromear con ellos. También se ven cosas bastante chocantes en la India, en contraste con nuestra parte del mundo, que hemos limpiado tan bien. En realidad, Gran Bretaña es un país muy agradable para

vivir, aunque no creo que todo el mundo se dé cuenta de ello. No es perfecto, por supuesto, pero es mejor que la mayoría de los lugares, y yo aprecio vivir aquí. Cuando voy a la India, no espero que sea así. Sin embargo, la India ofrece otra forma de ver la vida. Allí aprecio el sentido de lo sagrado y la calidad de la gente. En Inglaterra hay muy poco contacto visual; la gente suele mirar hacia otro lado. Pero en la India los miran fijamente y pueden mirarlos fijamente, a nadie le importa. En la India no existe el miedo a mirar y recibir al otro, así que la sensación es mucho más abierta, y eso me gusta. Cuando se recibe la India desde esa posición intuitiva, todo pertenece. Cualquier sentimiento de extrañeza o miedo se hace más consciente, pero ya no los motiva ni los impulsa, y pueden dejarlo ir. Entonces encuentran una sensación de tranquilidad, de apertura y receptividad, y un interés por la gente y las cosas que experimentan.

3 DE AGOSTO 2004

EL SENTIDO DE LO ATEMPORAL

Me parece que el tiempo pasa muy deprisa. Llevo veintiocho años en el Reino Unido y miro a mi alrededor y pienso: “¿Por qué todo el mundo es mucho más viejo?” Luego me miro al espejo y...

Esta investigación del tiempo, creo, es una reflexión muy importante porque somos una sociedad ligada al tiempo; verdaderamente creemos en su realidad. Creemos en nuestra edad, en el sentido de la historia y en la continuidad del tiempo. Y creemos que hemos nacido; tenemos la sensación de pasar los años y, sin embargo, de alguna manera seguimos siendo los mismos. Suponemos que somos la misma persona a lo largo de lo que llamamos “nuestra vida”. Sin embargo, al tomar conciencia, nos damos cuenta de que el tiempo no existe y que todo lo que hacemos es proyectarnos en la experiencia del ‘ahora’. Eso es lo que llamamos “tiempo”. En realidad, solo existe el ahora mismo, solo el ‘aquí y ahora’. Aquí es donde opera la conciencia. La respiración está ocurriendo ahora mismo; la sensación a través del cuerpo y los sentidos es ahora; el proceso de pensamiento es ahora. Podemos recordar lo que pensábamos ayer, pero incluso eso es un pensamiento, un recuerdo en el presente.

Romper las suposiciones sobre uno mismo y los hábitos culturales que uno tiene con respecto al tiempo, me resultó muy útil para aprender a confiar en la conciencia y reconocer que la liberación es ahora, la libertad es ahora, Nibbāna es ahora, en lugar de tener esta percepción de practicar ahora para alcanzar la liberación en el futuro. La cuestión es que nosotros creamos la percepción de pasado, presente y futuro, nacimiento y muerte, principio y fin. Primero creamos las palabras para describir la experiencia, y luego nos apegamos a esas palabras, a menudo sin darnos cuenta de la realidad que hay detrás de ellas. Así nos creamos a nosotros mismos como personalidades, y creamos Inglaterra, y creamos nuestras posiciones en la sociedad. Cuando los cristianos preguntan si en el budismo tenemos un Dios creador, respondemos: “Bueno, no exactamente,

porque ‘yo’ soy el creador del mundo”, lo que puede sonar a una especie de megalomanía. Si uno pretende ser el creador supremo, eso es un signo de locura, ¿no? Pero en términos de la realidad de este momento, somos nosotros los que estamos creando; estamos proyectando nuestros hábitos y sentimientos en este momento. Así que, en términos de reflexión en la conciencia, llamamos a esto “el creador del mundo”.

También descubrí que solo con explorar mis propios recuerdos, solo con recordar cosas del pasado, podía despertar emociones en mí. Cuando empecé a desarrollar la meditación de introspección hace años, en Tailandia, me di cuenta de lo enfadado e indignado que podía llegar a estar por sucesos pasados de mi vida, sucesos que no tenían nada que ver con las condiciones que estaba experimentando en ese momento. Podía ponerme nervioso simplemente obsesionando mi mente con recuerdos de un trato injusto que podría haber ocurrido veinte o treinta años antes. Allí estaba yo, en un monasterio budista de Tailandia, ¡todavía enfadado! Y podía mantener ese enfado recordando continuamente y deteniéndome en el recuerdo. En términos del Dhamma —en términos de “todas las condiciones son transitorias”— me di cuenta de que los recuerdos simplemente surgen y cesan, y que si sigo aferrándome a ellos puedo sentir la ira y el resentimiento una y otra vez. Al alimentar los recuerdos, puedo enfadarme tanto como cuando ocurrieron los hechos originales.

La venganza también se basa en recordar los males que les hicieron en el pasado y se aferraron a ellos. Hay un deseo de vengarse. Y la venganza tiene algo de atractivo: “¡Hay que castigarlos! ¡No deberían salirse con la suya! ¡Hay que hacerles sufrir! ¡Deben pagar el precio!”. Empecé a observar esto en mí —este deseo de vengarme, este deseo de hacerles pagar—y me di cuenta de que también se basa en la memoria. Sin embargo, al contextualizar la memoria a través de la conciencia, uno puede ver lo que realmente es: que surge y cesa según las condiciones. Si no se aferran a la memoria, es muy breve. Pasa como un destello por la conciencia y no se mantiene. Sin embargo, un buen recuerdo les hace sentir bien, y un mal recuerdo les hace sentir mal. Eso es muy claro y evidente.

Puesto que solo existe ‘aquí y ahora’ en cuanto a la experiencia, por supuesto, el pasado en este momento es solo un recuerdo. Así que traten de ponerlo en la perspectiva de la percepción. La memoria no tiene nada de malo —en realidad es un gran regalo—, así que no se trata de intentar borrarla o destruirla, sino de investigar su naturaleza y no dejarse esclavizar y torturar por ella. Hay que darse cuenta de que el pasado es un recuerdo. Al reflexionar de este modo, pude contextualizar la percepción del tiempo y empecé a verlo de otra manera.

La conciencia es esa sensación de “despiertos ‘aquí y ahora’”, esa sensación intuitiva de abrazar el momento. No es una función divisoria de la mente; no es una facultad de juzgar; no es algo que decida qué es lo mejor y qué es lo peor o que se interese por la calidad o la cantidad; sino que discierne, por lo que conoce las cosas tal y como son. Y la sabiduría proviene de ese discernimiento. La mente crítica se cultiva pensando y permaneciendo en la calidad de las cosas: “Esto es más bonito que aquello; este es un hombre y aquella es una mujer; este es un budista y aquel es un cristiano”. Todo se divide y compara, y hay preferencias. Hay cosas que les gustan más que otras y otras que detestan. Este tipo de gama emocional surge de fijarse en la cualidad de la experiencia condicionada. Sin embargo, la realidad de la experiencia condicionada se ve cuando hay conciencia. Tenemos la capacidad de discernir, de saber que “es así”.

Ahora bien, esta palabra pali *tathatā* que utilizamos se traduce a veces “como es” o “tal”. Es una palabra que apunta a la realidad presente sin tener que definirla, nombrarla o calificarla. Así que puede ayudarte ver que “es así” en lugar de “no me gusta cómo es” con la mente reactiva cuando ocurre algo desagradable. Pensamos: “No me gusta esto; no debería ser así” —ese es el patrón reactivo—. Sin embargo, con la conciencia, la realidad de esa misma experiencia —las condiciones que están experimentando y las reacciones emocionales que están teniendo— están todas incluidas. Y lo único que pueden decir al respecto es que “así son las cosas”. Esta no es una descripción ni una definición; es solo un indicador, una forma de utilizar el pensamiento para reconocer que ahora mismo, estar asustado, disgustado o confuso, “es así”. Y no se trata de un juicio

final fatalista, sino de la realidad de este momento: solo puede ser así, tal y como es.

A la mayoría de nosotros nos preocupa mucho el futuro. Tenemos la idea de que el futuro encierra todas las posibilidades y potencialidades de felicidad, éxito, riqueza, fama y todo lo mejor. Pero cada potencialidad va acompañada de su opuesto: el éxito con el fracaso, la alabanza con la culpa, etc. (en términos de los “ocho *dhammas* mundanos”²⁹). El futuro, por lo tanto, es lo desconocido, ¿no es así? Existe la posibilidad, la potencialidad, la probabilidad, todos los “podría ser” y “debería ser”, las esperanzas, los temores y las anticipaciones. Son los estados mentales que creamos en torno al futuro. Sin embargo, tal y como yo lo veo —especialmente como monje budista—, no necesito planificar ni anticipar el futuro porque es lo desconocido. La vida del monje budista no consiste en crear certezas y hacer grandes planes; está pensada para ser un estilo de vida fluido más que controlado.

En realidad, podemos convertir cualquier cosa en un problema. Por lo general, la gente quiere seguridad, certidumbre, que las cosas vayan bien, armonía y paz. Y sin embargo, para la mente mundana, la paz y la armonía son bastante aburridas. ¡El conflicto es emocionante! Tener una pelea en tu grupo, un problema real que resolver o una gran cuestión que afrontar, de alguna manera da una sensación de “esto es importante y esto es real”. Pero a medida que desarrollamos el camino de la conciencia, no hay búsqueda de cosas ni funcionamiento desde el deseo. Vemos la diferencia entre la conciencia y el deseo, incluso el deseo de estar iluminados, de deshacernos de los defectos y las impurezas, de tener una armonía y una paz perfectas, de tener la comunidad monástica ideal o la sociedad ideal. Nuestro idealismo tiende a hacernos infelices con la forma en que son las cosas, ¿no es así? Siempre pensamos que hay algo mal cuando tenemos la actitud de que las cosas deberían ser como el ideal. La conciencia, entonces, nos permite ver lo que estamos haciendo; nos permite reconocer que estamos creando deseos incluso de paz y armonía. Si no soy

29. “Ocho *dhammas* mundanos” (*lokadhamma*): ganancia y pérdida, honor y deshonor, felicidad y miseria, alabanza y culpa.

consciente y no discierno cómo son las cosas, me quedo atrapado en las preferencias. No quiero conflicto ni confusión, así que cuando surgen el conflicto y la confusión pienso: “¡No quiero esto! ¡No me gusta esto! Los monjes y las monjas no deberían ser así. Deberían ser pacíficos, santos y perfectos”. Entonces solo puedo criticarlos porque ninguno de ellos es santo, ninguno de ellos es el monje o la monja ideal, y yo tampoco lo soy, pero así son las cosas, ¿no? Este movimiento, este flujo, esta energía que experimentamos a través de la conciencia y de los sentidos, “es así”.

Así que, como decía antes, gracias al poder de la meditación encontré esta sensación de atemporalidad. El tiempo parece haber pasado tan deprisa desde que me hice monje y vine a vivir a Inglaterra. Cuando pienso en relación a la mente mundana, no parece que haya estado aquí tanto tiempo, en realidad, y sin embargo han pasado veintiocho años. Ahora bien, veintiocho años parece mucho tiempo; nunca había vivido veintiocho años en ningún sitio. La semana pasada cumplí setenta años y la gente no paraba de preguntarme. Les dije: “Aún no me siento viejo”. La percepción de mi mente es que los setenta son viejos y, sin embargo, la realidad de un cuerpo de setenta años es que no puedo decir que me siento viejo; no puedo relacionarme conmigo mismo sintiéndome como la percepción de los setenta sugiere. Y, en realidad, es así.

Podemos ver cómo las formas condicionadas de pensar influyen en cómo experimentamos la vida, y si no nos liberamos de eso — si seguimos operando desde el condicionamiento de la mente— solo experimentamos la vida a través de la limitación de alguna percepción que tenemos, alguna reacción condicionada, algún hábito. La liberación, entonces, es a través de la conciencia, y ese no es un estado creado. La conciencia no tiene forma, por lo que intentar *llegar a ser* consciente, no es ser consciente. La mayoría de nosotros probablemente hemos tenido algún tipo de lucha con la palabra “conciencia” o “atención plena” y después, pensando que habíamos entendido, hemos intentado convertirnos en ella. Recuerdo que intentaba obligarme a hacer las cosas con atención plena. Esa voz interior me decía: “Sé consciente AHORA. Hazlo con atención plena... atención plena... atención plena... atención plena”. De hecho, te cansas

de oír esas palabras. Es un consejo muy bueno, acertado, pero ¿qué significa realmente? ¿Qué es la atención plena? Al tratar de encontrar la definición correcta de una palabra así, es posible que nos veamos obligados a acudir a los textos y diccionarios para buscarla. ¿Qué dijo Ajahn Chah? ¿Qué dijo Ajahn Mun? Queremos saber cómo la definen las autoridades. La realidad es, por supuesto, que no se puede definir.

Atención plena o conciencia es conocimiento, ¿no? Es un conocimiento directo, inmanente ‘aquí y ahora’. Es estar plenamente presente, atento, a este momento presente tal y como es. Pero definir la atención plena tiende a convertirla en algo, y entonces ya no es atención plena, ¿verdad? La atención plena no es una cosa; es un reconocimiento, una conciencia intuitiva. Es conciencia sin aferramiento. Con este reconocimiento, tenemos perspectiva sobre las condiciones que experimentamos en el presente: nuestros pensamientos, identidades y los condicionamientos que tenemos. Por otro lado, la concentración suele centrarse en una forma. Elegimos un objeto y ponemos toda nuestra atención en él, a diferencia de la atención plena, que es informe e inconmensurable y no busca una forma. Por eso, describir atención plena (*mindfulness*) o conciencia conduce a una actitud equivocada. Términos como “despertar”, o “prestar atención” no son definiciones; son sugerencias para confiar en este momento, para estar presente, para estar ‘aquí y ahora’.

La forma en que se leen las escrituras en las escuelas Theravada tiende a crear una increíble ambición por alcanzar determinados estados. A veces me desespero bastante dentro de mi propia tradición. La mente occidental, en particular, puede ser muy ambiciosa, y el sentido de la propia importancia parece enfatizarlo al querer alcanzar las *jhānas* (absorciones) —¡esto es lo grande! — y querer alcanzar la ‘entrada en la corriente’ y el estadio de un *arahant*. Puedo entenderlo hasta cierto punto, por supuesto, porque yo también estoy condicionado a querer alcanzar cosas. Me crié en Estados Unidos, donde toda la vida giraba en torno a la consecución de algo. Así que, para mí, esa era la forma más obvia de abordarlo: consiguen las *jhānas*, hacen *vipassanā*, pasan por las cuatro etapas, y así sucesivamente. Puedo entenderlo y no tengo ningún problema con el concepto. Sin embargo, me he dado cuenta de que operar desde esta sensación de

querer lograr y alcanzar solo refuerza el condicionamiento cultural; no lo refleja, sino que tiende a reforzarlo. De lo que se trata es de reconocer con conciencia cómo uno toma realmente esos conceptos.

Es muy común en Tailandia y Sri Lanka (no sé en Myanmar) tener opiniones firmes sobre la práctica. En Tailandia, con la que estoy más familiarizado, hay muchas técnicas y formas diferentes de enseñar *vipassanā* y *samatha-vipassanā*. Así que se forman diferentes cultos y grupos que tienden a criticarse entre sí. Y esto puede ser confuso. Naturalmente, yo prefiero mi estilo porque es lo que he aprendido, lo que he hecho, y cuando enseño, enseño a partir de lo que sé; puedo compartirlo. Pero si lo pongo en el contexto de que mi estilo es mejor que el de los demás, entonces será engañoso. Puede que alguien me crea. No se trata de que una técnica sea mejor que otra; lo importante es cómo se utiliza una técnica o tradición. Para mí, se trata de utilizar la disciplina monástica, o las enseñanzas de la calma y la introspección (*samatha-vipassanā*), o las Cuatro Nobles Verdades, para tomar conciencia y no para aferrarse a opiniones y preferencias. Lo veo como la forma de salir de la limitación del 'yo' y darse cuenta de que la visión de uno mismo, la sensación de "yo mismo", siempre se forma a través de la identificación con algún tipo de limitación.

Cuando realmente observamos la personalidad, cuando la examinamos e investigamos, podemos ver que está totalmente basada en la limitación de la memoria, los puntos de vista, las opiniones, las preferencias, los miedos, los deseos y los hábitos. Así que la personalidad no es algo vivo; surge a través de las condiciones. En la conciencia ya no confiamos en ella, ya no creemos en ella ni nos identificamos con ella. La conciencia trasciende la personalidad, y a través de ella vemos lo que es la personalidad en cuanto a la experiencia. Si intentamos afirmar la conciencia, esta se pierde de nuevo; nos hemos engañado a nosotros mismos. No se trata de una habilidad o logro personal que hayamos alcanzado "después de tantos años", sino de un estado natural, de nuestra propia naturaleza, no creada, independiente de las condiciones. Dondequiera que estemos, cualesquiera que sean las condiciones, ninguna condición impide la conciencia. Por lo tanto, es nuestro refugio; es donde encontramos nuestra liberación.

En la tradición Theravada, palabras como *arahant*, *Nibbāna* o incluso *sotāpanna* ('entrada en la corriente') se definen como posiciones extremas. Se consideran grandes logros. Cuando intentan contemplarlas con la mente pensante, cuando están apegados al pensamiento como la forma de experimentar la vida, se ven forzando a algún tipo de limitación, porque la mente pensante es dualista. *Nibbāna*, desde la posición de la mente condicionada, solo puede ser algo muy elevado, algo que parece casi inalcanzable. Leer demasiado sobre tales cosas sin practicarlas nunca, les hará pensar que son imposibles. Incluso la 'entrada en la corriente' parecerá inalcanzable porque suena demasiado complicada y difícil. Por eso es importante reflexionar sobre el proceso del pensamiento. ¿Cuál es la función del pensamiento? ¿Cómo deben utilizarlo? ¿Cómo deberían utilizarlo para tomar conciencia, de modo que sea una herramienta y no algo que los limite, algo que los bloquee y los ate a estas creaciones dualistas y divisorias?

El Buda hizo afirmaciones muy claras sobre la realidad de *Nibbāna*, sobre el hecho de que no es un logro. En pocas palabras, podemos decir que significa "la realidad del no-apego". El aferramiento es lo que nos afecta. El individuo inconsciente y no iluminado está condicionado a aferrarse a las cosas, a nacer en ellas y a verse limitado por esos hábitos de aferramiento. En ese caso, uno se aferra ciegamente solo por costumbre, sin conocer otra forma de enfrentarse a la vida. Sin embargo, al despertar, vemos el sufrimiento de ese aferramiento. Pero primero tenemos que saber lo que es, tenemos que experimentar realmente lo que es el sufrimiento como resultado del aferramiento. No se trata de experimentar el sufrimiento a través de una obsesión ascética, sino de reconocerlo de maneras muy sencillas; de reconocerlo en los sentimientos de soledad, tristeza, ansiedad o preocupación, incluso en experiencias relativamente menores que hacen que nuestra vida sea bastante desagradable. Creamos estas condiciones por no comprender el aferramiento. Así que cuando nos damos cuenta del sufrimiento del aferramiento, podemos dejarlo ir. Entonces conocemos la realidad del no-aferramiento. Eso es lo que llamamos *Nibbāna*. ¿Les parece un estado muy elevado? No es refinado. No es como entrar en los reinos celestiales de la felicidad.

No depende de que las condiciones sean muy refinadas o especiales.

Todos los días en el monasterio cantamos *sandiṭṭhiko*, *akāliko*, *ehipassiko*... (evidente ‘aquí y ahora’, atemporal, que fomenta la investigación). *Akāliko-Dhamma* significa “atemporal”. ¿Qué es atemporal en términos de ahora mismo? No se trata de pensar en la atemporalidad o de intentar decidir si existe o no; se trata de aprender a confiar en sí mismos para reconocer, para valorar sus propias capacidades de ser conscientes en este momento. Eso puede no parecer mucho en términos de cómo piensan, tal vez, o de los hábitos condicionados. La mente mundana piensa de manera de alcanzar algo —‘entrada en la corriente’ o *arahant*— alguna cualificación como un doctorado. Sin embargo, en cuanto a la conciencia, “alcanzar” no tiene sentido. No se alcanza la conciencia, sino que se reconoce. Es un estado natural del ser que se reconoce al recibir este momento sin tratar de controlarlo o limitarlo, independientemente de si este momento es agradable o desagradable, deseado o no deseado.

Nuestra cultura cree en las definiciones, las palabras, las identidades y el tiempo como realidad. Por eso se fomenta esta investigación. ¿Qué es el tiempo en cuanto a el ‘ahora mismo’? Parece tan obvio que solo existe el ‘aquí y ahora’. Mañana, ayer... ¿dónde están ahora? Recuerdo haber venido aquí ayer, pero eso ya es un recuerdo. ¿Y mañana? Quién sabe. Simplemente, no lo sé. Pero hay un “saber del no saber”, hay una falta de voluntad de proyectar algo definitivo sobre lo potencial. Pero estoy dispuesto a “no saber”, porque “es así”. No se trata de intentar engañarme a mí mismo para tener algún tipo de falsa garantía sobre el futuro. La liberación pasa por darse cuenta de que no saber “es así”. El futuro es lo desconocido.

Creo que a los budistas, como a cualquier otra persona, se les da bien sujetar las convenciones, aunque la enseñanza sea la de no sujetar. El budismo incorpora el no-apego. Aferrarse a las cosas para investigarlas y ver el resultado del apego es una cosa; pero la realidad —la realidad inmortal y atemporal— se reconoce a través de la conciencia. Entonces tenemos lo “incondicionado”, lo “no-nacido”, lo “no-creado”. Fíjense que en lugar de intentar crear una imagen de la inmortalidad o intentar crear un dios inmortal o algo parecido, el Buda utilizó la negación del lenguaje: “no-nacido” “no-creado”—

para expresar la realidad de la experiencia—. Psicológicamente no se puede imaginar al no-nacido, porque no es una cosa, ¿verdad? Traten de imaginar al no-nacido. ¡Mi mente se queda en blanco!, no viene ninguna imagen —no-nacido, no-creado— es solo una nada en blanco. En realidad puede sonar a aniquilación o nihilismo, pero eso solo se debe a la limitación del lenguaje.

La realidad del no-apego se reconoce explorando el apego, tomando conciencia de la insatisfacción y la infelicidad que creamos al aferrarnos. Es entonces cuando nos desprendemos. El no-apego, Nibbāna, el camino, la vía del no-sufrimiento, la vía de la conciencia, atención plena, se conoce entonces; es un conocimiento directo, y se realiza el dejar ir. Se trata de un conocimiento que ya no se basa en conceptos o ideas, y es muy sencillo. También es muy sutil, porque es llevarlo todo a la cesación. Sin embargo, existe una fuerte resistencia a ello. Cuanto más nos acercamos a ese punto de cesación, más desenfrenados parecen volverse nuestros deseos. Hay una sensación de miedo y terror: “¡Voy a morir! ¡No quiero morir! ¡Quiero vivir! ¡Quiero experimentar la vida! Quiero disfrutar... alegrarme...”. Y entonces volvemos a pensar que tenemos que buscar la felicidad en el mundo porque queremos las cosas que no tenemos, y tenemos miedo de perderlo todo.

Así que puede haber una sensación de tristeza e incluso de pena en la meditación, porque muchas de las cosas que dejamos ir son muy bonitas; les tenemos cariño. Pero si confiamos en nuestra conciencia, la tristeza también cesa, y lo que queda es —¿qué? ¿Cómo llamarlo? ¿Hay un nombre para ello? —; se trata de realizarlo cada uno por sí mismo. Lo llamamos “lo inmortal” o “lo incondicionado”, y eso es simplemente porque tenemos que llamarlo de alguna manera.

Hace años, cuando estaba en Berkeley, California, fui a ver al monje cristiano, el padre Bede Griffiths, que en aquel momento se alojaba en el Centro Zen de Corea. Había sufrido un derrame cerebral y estaba tumbado en la cama con un aspecto muy alegre, con las mejillas sonrosadas y la barba blanca. Sonrió cuando entré en su habitación y me dijo: “He tenido una apoplejía y he perdido la memoria, ¡*menos mal!*” Parecía exultante. Su intelecto era brillante y obviamente comprendía lo que le había ocurrido, pero no estaba

asustado. Otras personas suelen aterrorizarse cuando les ocurre algo así, pero él no.

No hace mucho me invitaron a una conferencia en Gloucestershire sobre cómo afrontar las crisis espirituales. Había terapeutas, psiquiatras y consejeros que hablaban de la atención plena, porque la palabra “atención plena” parecía ser el principal tema de interés, lo cual me pareció muy bien. La forma de liberar la mente es a través de la atención plena o la conciencia, y esta es la esencia de la enseñanza de Buda; esta es la importante. No es que la gente en general nunca sea consciente o siempre sea desatenta e ignorante, pero hablando por mí, en el pasado nunca significó nada para mí; no se planteaba como algo significativo. Era consciente en determinadas circunstancias, pero no sabía lo que era la conciencia plena; simplemente era así porque se daban las condiciones para ello. Y en situaciones que ponían en peligro mi vida, era especialmente consciente. La gente me preguntaba después: “¿Tuviste miedo?” Y yo respondía: “No, estaba muy atento...”. No es que me hubiera entrenado para ser así, sino que en esas ocasiones estaba alerta por naturaleza, como parte del instinto de conservación de la vida. No lo llamábamos “conciencia plena”, por supuesto, y no se apreciaba aunque hubiera ocurrido. Sin embargo, tras desarrollar la meditación a lo largo de los años, empecé a reconocer y comprender su poder, en lugar de considerarla simplemente una técnica o una forma de alcanzar un estado limitado.

La psicoterapia ofrece un foro para hablar de cosas de las que quizá no se hablaría en otras circunstancias. Puede ser muy útil para permitir que los miedos se hagan conscientes, especialmente los aspectos más oscuros de la psique. No se puede hablar de estas cosas con cualquiera, porque se necesita a alguien que escuche sin juzgar ni aconsejar. Pero si ese proceso se vuelve adictivo, pueden interesarles demasiado por sí mismos como personas. En cambio, en la meditación, al cabo de un tiempo la personalidad ya no parece tan interesante.

Como resultado de haber enseñado aquí todos estos años, veo que los budistas occidentales no tienen mucha confianza ni fe en el budismo, ni en sí mismos. Algunos de los problemas a los que se

enfrenta la gente —y yo mismo puedo identificarme con esto— son el resultado de haber desarrollado una mente crítica. Mi tendencia es criticarme a mí mismo, y eso destruye cualquier sentido de respeto real por mi propia capacidad de ser consciente y utilizar la sabiduría. La facultad crítica toma el control y envía mensajes como: “No sabes de lo que hablas. ¿Quién te crees que eres? ¿Cómo te atreves a suponer esto o aquello?” Incluso después de años de meditación y compromiso, la gente puede sentir que simplemente no puede hacerlo; y este parece ser un problema común. Mi condicionamiento era una combinación de cristianismo, ciencia moderna y pensamiento racional. En mi cultura, la razón y la lógica se habían elevado a tal nivel que se consideraban el máximo logro humano. Así que le di mucha importancia a la duda y a la crítica, insistiendo en lo que estaba mal, en los fallos y defectos de mí mismo, de la gente que me rodeaba y del mundo.

Los monjes asiáticos, debido a la fuerte base cultural de su experiencia del budismo, parecen tener una estabilidad que nosotros no tenemos. El aspecto de *saddhā*, la fe, forma parte de su condicionamiento cultural; mientras que no formaba parte del mío. Su cultura no se basa en hacerles sentir culpables, mientras que nosotros ni siquiera podemos aceptar nuestros impulsos humanos básicos sin sentirnos culpables por ello. Aquí se trata de un condicionamiento cultural bastante complicado. En Tailandia es igual de probable que digan: “Bueno, por supuesto, la codicia, el odio y el engaño forman parte de la vida de todo el mundo”. Tienen un tipo de aceptación cultural que no es de aprobación, sino que reconoce que “así es como somos”. Sin embargo, debido a nuestro condicionamiento, podemos decir: “No debería sentir odio. Siento rabia, pero no debería”. Esto es lo que yo llamo neurosis. Nuestra tendencia es complicar el asunto, porque no solo tenemos la ira, sino también el miedo, el resentimiento y la culpa que la rodean.

4 DE AGOSTO 2004

QUIETUD INQUEBRANTABLE

La meditación es el comienzo de la ruptura del proceso de condicionamiento, pero no es deshacerse de él; no es un rechazo de la condicionalidad. Sin embargo, hasta que no puedan separarse de las condiciones del cuerpo y la mente, estarán atrapados en condiciones cambiantes y no tendrán perspectiva sobre ellas. Eso es lo que generalmente se conoce como *samsāra*, el ciclo interminable de nacimiento y muerte en el que estamos atrapados sin remedio en el movimiento de los pensamientos, las emociones y el cambio, y que para mucha gente, creo, conduce a la desesperación.

El condicionamiento cultural es muy fuerte, y el ego —en lo que respecta a la mayoría de los occidentales— es más fuerte que la identidad con la familia, el país o el clan. La identidad de los asiáticos, en cambio, no está tan fijada solo en “mí” o en “lo que pienso y siento”, sino más bien en la familia o el clan. Y sentirse identificado con otros a mayor escala puede ser útil para afrontar la soledad, porque siempre tienen esa sensación de pertenencia a un grupo. En mi propio condicionamiento cultural, sin embargo, se hacía hincapié en la individualidad, en “mis derechos”, “mi yo” y “mi independencia”; el ideal era ser completamente uno mismo, ser inconformista. Pero fueron ideales como ese los que finalmente me llevaron a una creciente sensación de aislamiento y soledad. Aunque la familia esté presente, el sentido de la individualidad se impone como lo más importante, y la familia o la sociedad quedan relegadas a un segundo plano, o incluso se descartan por completo. “Mis derechos”, “mis pensamientos”, “mis puntos de vista” suelen tener prioridad, y cuando esa actitud se vuelve obsesiva, se experimenta lo que finalmente sentí como soledad y aislamiento. Por supuesto, esto tiene aspectos positivos, porque uno es capaz de hacer lo que quiere sin sentirse atado por las exigencias de sus padres. Me di cuenta de que esto no solía ocurrir en Tailandia y Sri Lanka, donde la influencia de la familia y el grupo era tan fuerte que un individuo no podía imponerse al grupo sin provocar una reacción.

A los treinta años, mi condicionamiento cultural me llevó de varias maneras a un estado de desesperación. Había llevado al extremo el sentido de la individualidad y la libertad personal, y el resultado fue una sensación de querer acabar con todo. De hecho, no podía imaginarme seguir así el resto de mi vida, sintiendo esa sensación de “yo contra el mundo”, y tampoco podía imaginarme encontrar la felicidad en ello. Entonces me hice monje budista y, en el proceso, me comprometí con el grupo refugiándome en la Sangha, aceptando vivir según el Vinaya (disciplina) que me convertía en miembro de un grupo de monjes. Durante los primeros años fui el único occidental en una comunidad tailandesa, y eso me colocó en la posición de ser el extranjero, el más alto, el más blanco y el estadounidense. La gente que venía al monasterio presentaba sus respetos primero a Ajahn Chah —porque él era el gran jefe—, luego pasaban por delante de todos los monjes y se inclinaban ante mí al final de la fila, ¡aunque yo no era más que un monje apenas ordenado! Al principio me lo tomé como algo personal y me preocupé porque no me sentía digno de esa distinción. Sin embargo, cuando se lo comenté a Ajahn Chah, me dijo: “Bueno, solo están respetando lo que haces”. En otras palabras, no me estaban mirando como a alguien digno de respeto como persona, porque yo ciertamente no me sentía como si lo fuera; estaba pasando por todo tipo de estados de ira y codicia en ese momento.

La disciplina monástica puede dar lugar a todo tipo de cosas como resultado de las restricciones de una comida al día, tomar solo lo que se da, el celibato, etc. A mí me gustaba bastante el ideal de la disciplina monástica. En realidad, estaba en sintonía con ello. Pero emocionalmente me provocaba sentimientos de rabia, como cuando, por ejemplo, veía cómo se distribuía la comida y había algo que yo quería especialmente, ¡y no me lo daban! No recuerdo haber tenido nunca reacciones tan mezquinas como laico, ya que siempre he podido elegir lo que quería y organizarlo todo a mi manera. Pero aquí, en este entorno monástico, estaba sometido a los caprichos y fantasías del grupo.

Luang Por Chah señalaba constantemente el ‘aquí y ahora’. Y fue a través de ese énfasis continuo —a pesar de una cierta resistencia a ello y de estar atrapado en mis propios puntos de vista— que

empecé a entender la cuestión; empecé a ver lo que estaba haciendo. Creaba sufrimiento por cosas insignificantes, por no salirme con la mía o porque no me gustaba cómo hacían las cosas los demás. Podía sentarme y lamentarme durante días y crear una miseria absoluta por algo relativamente menor, algo que en realidad no tenía ninguna importancia. Pero, con el tiempo, empecé a darme cuenta de que yo mismo creaba ese sufrimiento (*dukkha*) por mis propias obsesiones, opiniones, orgullo y engreimiento, o por sentirme amenazado y víctima del sistema. Había sido tan fácil culpar a los demás, decir que era culpa suya, que lo estaban haciendo mal, que no me respetaban, o culpar a los mosquitos, al clima, a la comida o a lo que fuera. Sin embargo, Ajahn Chah nunca me dejó salirme con la mía y experimenté una gran transformación cuando me di cuenta de lo que estaba haciendo. Me di cuenta de que era yo quien creaba esas percepciones y empecé a reflexionar: “Yo soy el creador de mi propio sufrimiento”, y a darme cuenta de que, aunque alguien me tratara mal o injustamente y yo tuviera motivos justificados para culparlo, en realidad el sufrimiento era *mi* ira y mi resentimiento; el problema era mi deseo de vengarme, de regañarlo, de sentirme incomprendido, no querido o no apreciado; en realidad era yo quien creaba esos pensamientos y emociones.

Gran parte del Vinaya trata de la moralidad, pero también hay en él un acuerdo social sobre el comportamiento y la moderación. Cuando se ordenan, tienen que pedir tres veces antes de que se lo concedan. Nadie les pone una pistola en la cabeza para obligarlos. De hecho, tienen que suplicarles: “¡Por favor, acépteme, venerable señor!”. Y uno puede marcharse en cualquier momento. El sistema tailandés es bastante liberal con ‘dejar los hábitos’, y a veces la gente se ordena solo por un día y luego se va. Entonces dicen: “¡Bueno, he sido monje! Ya lo he hecho”.

En un monasterio como Amaravati, los problemas no giran realmente en torno al budismo o la disciplina monástica, porque cuando la gente entra en la comunidad acepta vivir según las normas y se interesa de verdad por el Dhamma. Los problemas tienen que ver más con cuestiones personales; y la vida en comunidad da una perspectiva muy buena sobre ese tipo de cosas. A menudo reflexiono

sobre el hecho de que Amaravati es una buena comunidad, se encuentra en un lugar bastante hermoso y la gente está comprometida y es sincera con lo que hace. No es que la gente rompa las reglas o desafíe las enseñanzas del Dhamma, ni nada por el estilo; no se trata de nada a ese nivel, tiene más que ver con conflictos de personalidad. Utilizando mi propia personalidad como reflejo, puedo ver cómo me afecta la comunidad y cómo yo los afecto a ellos. No se trata solo de sentarme a tener ideas sobre cómo *debería* ser la gente o cómo deberían cambiar sus personalidades —he renunciado a intentarlo; ¡no funciona! — Se trata más bien de observar lo que me irrita o me frustra, lo que me gusta o me atrae y lo que me enfada. Aprender de este tipo de reflexión a lo largo de los años me ha proporcionado un nivel de calma, estar centrado y con quietud interior.

También he notado que cuando la gente dirige hacia mí cierto tipo de estados mentales, la quietud puede olvidarse al instante y ser sustituida por la rabia. Sé cuáles son las condiciones que despiertan sentimientos de ira, pero este tipo de furia ardiente me resulta angustioso; me sorprende. Pero al reflexionar sobre esta ira rápida —¡yo la llamo rabia! — reconozco que las personas que me provocan esta reacción suelen tener una posición de rectitud; siempre tienen “razón”; siempre quieren decir: “Este es el camino *correcto*”, y tienen una especie de arrogancia sentenciosa. Y también me doy cuenta de que yo mismo soy bastante propenso a ser así. Así que la ‘superioridad moral’ de otra persona puede desencadenar en mí esa rabia que es una especie de justa indignación. He aprendido mucho de las personas que provocan este tipo de sentimientos; he aprendido recibéndolos de una manera que no es solo reaccionar. Escucho y me doy cuenta de los sentimientos que resultan del contacto con ellos, y luego encuentro la manera de utilizar esas situaciones. Se puede ver, por lo tanto, que ese tipo de situaciones son oportunidades para aprender.

Ahora bien, la primera Noble Verdad es el reconocimiento del sufrimiento (*dukkha*); y la segunda Noble Verdad es el reconocimiento de la *causa* del sufrimiento (que es el apego al deseo). Cuando tal o cual monje se dirige a mí de un modo muy recto, observo cualquier sentimiento de sentirme amenazado, o de que no tiene derecho

a hacerlo, y también reconozco mi propia ceguera: “¡ÉL ESTÁ EQUIVOCADO Y NO DEBERÍA SER ASÍ! ¡NO DEBERÍA ACTUAR ASÍ! ¡DEBERÍA DARSE CUENTA DE CÓMO ME ENOJA! Empiezo a darme cuenta del apego que tengo a mis propias opiniones sobre él y sobre lo que debería o no debería ser. Veo un fuerte deseo de pedirle que se vaya porque su presencia me resulta difícil. Ese es el deseo de que algo *no sea* (*vibhavataṇhā*). Con solo observar el deseo de deshacerme de él o de que no sea como es, puedo dejarlo ir, con solo reflexionar sobre el sentimiento de no querer que sea así, o de no querer esta experiencia. Así que observo el sentimiento de “no querer” dentro de mí y permito que se haga consciente. Entonces pierde su potencia de forma natural; se resuelve en la realidad de la cesación: “Lo que ha surgido, ha cesado”. Con la conciencia, entonces, reconocen cuando algo que está presente, cesa —su presencia y su ausencia—. Y la segunda y tercera Nobles Verdades están en conexión con esta reflexión sobre la presencia de una condición y luego la ausencia de una condición.

El pensamiento se mueve, pero la cualidad de la emoción puede persistir; es una sensación energética en el cuerpo —un estado de ánimo o algún tipo de angustia— y entonces uno tiene la tendencia, quizá, a resistirse a ella o a intentar huir de ella. Pero ahora tengo esta práctica de bienvenida: “¡Bienvenida sea la miseria! Este es un medio hábil (*upāya*) para invertir la fuerte resistencia al sentimiento de angustia. Cuando piensan en alguien que les ha causado algún tipo de tristeza o sufrimiento en el pasado —incluso si está en la otra punta del planeta—, el apego a ese recuerdo trae el mismo sentimiento. Podría ir a Tailandia y pensar en tal o cual monje, y, —¡Ohhhh! ¡otra vez esa sensación! —. Pero tenemos la oportunidad de abrirnos a ella, de recibirla, y aquí es donde entran en juego palabras como *satisampajañña* (atención plena y claridad de conciencia); aquí es donde cobran mucho sentido.

En nuestro mundo occidental moderno parece que idolatramos la capacidad intelectual, es decir, la capacidad de discriminar, analizar y racionalizar. Sin embargo, nuestras facultades de discernimiento no están tan desarrolladas, por lo que mantenemos puntos de vista y opiniones firmes sobre prácticamente todas las cuestiones: sobre

nosotros mismos, la política, la religión y todo lo que pensamos o sentimos. En cambio, la capacidad de discernimiento que surge de la conciencia intuitiva no es un estado cultivado; es lo que yo llamaría “inteligencia natural”. No es algo que aprendamos estudiando textos o que proceda de una perspectiva condicionada; es una comprensión o sabiduría que funciona cuando hay apertura, no-apego y se ven las cosas como son, es decir, “discernimiento” en el contexto budista.

Así, en lugar de ver el sentimiento que tiendo a poner en esa categoría de “rabia” en cuanto a que sea un defecto personal o estar causado por la culpa de otro monje, lo veo simplemente como “así”, y noto que tiene un cierto efecto vibratorio, resonante, un cierto tipo de energía. Utilizar términos como “así es” o “de esta manera” me ayuda a reconocerlo y discernirlo sin juzgarlo, sin evaluarlo. Es solo el discernimiento de lo que está presente en la conciencia en este momento; y en ese discernimiento está el recibirlo. Si no hay atención plena (*sati*), tiendo a reaccionar ante la rabia —intento deshacerme de ella o resistirme—, mientras que la atención plena o la conciencia permiten que incluso la miseria, incluso el sentimiento de rabia o culpa, sea lo que es en el presente. Entonces descubro, para mi gran satisfacción, que en esa receptividad no hay sufrimiento. El sufrimiento ha desaparecido. Solo siento sufrimiento cuando pierdo la atención y vuelvo a caer en el impulso de la costumbre.

Experimenten en la vida. Aprendan a aplicar este paradigma de las Cuatro Nobles Verdades al flujo de sus vidas. Me ha parecido una enseñanza brillante; es útil, práctica y algo de lo que se puede aprender a lo largo de toda la vida. La cuestión es que no alcanzamos un estado en ninguna etapa de nuestras vidas en el que simplemente flotemos en la dicha. Este es un reino de sufrimiento en el que los sentidos sufren continuamente. El propio cuerpo humano, la sensibilidad que experimentamos, este reino de los sentidos del que somos conscientes, nada de ello pretende ser el paraíso o un lugar de dicha eterna; su propia naturaleza es el cambio: surgir, cesar; nacer y morir. La sensibilidad que experimentamos significa que estamos constantemente irritados por los impactos que recibimos de las cosas que nos rodean. No hay nada malo en ello. No tiene sentido quejarse o menospreciarlo de ninguna manera; se trata simplemente

de reconocer que este reino que uno experimenta como individuo humano con un cuerpo humano, cerebro, sistema nervioso y todos los diferentes órganos y condiciones “es así”, y aceptarlo tal como es.

Ahora, cuando lo ponen en ese contexto, sería una tontería decir: “No quiero que sea así”. Ese es un deseo que nunca puede ser satisfecho. Tal como es, solo puede “ser así”. Y al recibir las cosas como son, no creamos sufrimiento ni siquiera por el dolor físico o la humillación, ni tampoco por las peores cosas posibles que puedan ocurrirnos. El sufrimiento que el Buda señaló en la primera Noble Verdad era el de no ser consciente, el de querer algo que no se tiene y no querer algo que sí se tiene.

Cuando empecé a meditar, el reino condicionado me parecía increíblemente poderoso. Reflexionaba sobre este cuerpo, y me parecía abrumador en todos los sentidos. Solo las necesidades de esta forma física y el mundo emocional en el que vivo parecían como una serie de maremotos, tsunamis, que me engullían por completo. Y cuando oí hablar de “la inquebrantable liberación del corazón”, desde la perspectiva de aquellos primeros años, me pareció un objetivo totalmente imposible. No encontraba *nada* inquebrantable. Sin embargo, a pesar de sentirme abrumado por el mundo de los sentidos, había algo que me hacía seguir adelante; simplemente no quería renunciar ni rendirme. Aunque en aquel momento no era consciente de ello, había una fuerza que me mantenía allí. Uno puede tener una relación de amor-odio con cualquier forma convencional, y a veces yo odiaba la vida monástica; podía ser muy crítico y ver todo tipo de cosas malas o tontas en ella. Pero, a pesar de esto, había algo en mí que no se creía ninguna de esas críticas. Una vez que empecé a sintonizar con la simple inmediatez de la atención, una vez que adquirí más confianza con la conciencia, descubrí que realmente respetaba la vida monástica, incluso la adoraba en cierto modo. Era como ser devoto a la conciencia —“refugio en Buda”, lo llamo yo— poniéndolo en los términos de *Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi* (me refugio en el Buda); empecé a tener la sensación de atesorar y respetar realmente este momento de conciencia.

Al principio era como tener destellos momentáneos, y luego volvía a caer en los viejos patrones. Pero cuando la conciencia empezó a conectarse, también empezó a sostenerse por sí misma. La conciencia no es un estado creado, de modo que no depende de condiciones que la sostengan. En cambio, las prácticas de tranquilidad me resultaron frustrantes porque requieren condiciones especiales. La concentración en objetos refinados produce una sensación de paz y tranquilidad, pero cuando esas condiciones desaparecen, uno se siente enfadado o molesto porque las condiciones se han alterado: puede que alguien haya dado un portazo o que haya pasado un avión. Recuerdo que un monje se enfadaba con los pájaros por cantar.

Poco a poco, empecé a darme cuenta de que en realidad no quería vivir toda mi vida en una especie de tanque de privación sensorial, aislado de todo y siendo el último maniático del control. Este reino no es así; no es un reino tranquilo, sino un reino sensorial. Y la actividad sensorial está siempre en movimiento y cambia de feliz a miserable, de hermosa a fea, del día a la noche, del calor al frío, y de sonidos hermosos a ruidos cacofónicos; así son las cosas. Esperar vivir en una especie de reino de *devas*, de refinamiento y dicha, es una tontería. A veces yo *podría* arreglarlo; es una experiencia consciente dentro de este reino, aunque extrema. Pero no puede sostenerse por sí misma; no pueden depender de ella.

El Buda hizo hincapié en esta conciencia que es sostenible. La conciencia es natural y no simplemente un logro. Es ordinaria, tan ordinaria que no nos damos cuenta. Nuestro condicionamiento cultural se mueve hacia los extremos. Siempre estamos intentando conseguir *algo* o *deshacernos* de algo. A nivel cultural estoy condicionado a buscar extremos, a encontrar cosas interesantes, a deshacerme de los ruidos cacofónicos y la fealdad de la vida, y a tratar de aferrarme a lo bueno. Sin embargo, llegó un momento en que empecé a reconocer que la conciencia es bastante vacía y que, aunque lo permite todo, no tiene límites ni controla nada. Así que, en lugar de intentar controlar las formas para sentirme bien, empecé a aceptar tanto los impactos externos como las reacciones internas. Y cuando reflexioné sobre ello, me di cuenta de que, al descansar en la conciencia, no sufría aunque los impactos fueran miserables. Podía

sentir dolor o cualquier tipo de irritación en mis sentidos y en mi mente y, sin embargo, no sufrir de la forma en que lo haría si intentara deshacerme de esas cosas o intentara cambiarlas o controlarlas. El camino del no-sufrimiento, entonces, se me hizo claro en términos de experiencia: “es así” y no es cuestión de deshacerse de nada ni de apegarse a nada.

Creo que siempre hay cosas de las que nos gustaría deshacernos, como la rabia, los celos o el miedo. Así que podemos tener apegos sutiles que nos parecen perfectamente correctos. Como alguien que intentaba establecer un monasterio, me sentía intimidado cuando alguien me acusaba de no ser responsable. Provengo de un entorno cultural en el que el ideal es la responsabilidad y la rendición de cuentas, recibir elogios, “ser alguien” y tener una habilidad especial. Y a lo largo de los años he recibido honores y títulos honoríficos en Tailandia, lo que me ha dado la sensación de tener que estar a la altura y ser un ejemplo para los demás. Algunas de estas cosas son bastante buenas en sí mismas —son lo que *debería* ser, cómo *deberías* ser— y, sin embargo, al apegarse al ideal de, digamos, ser un maestro, o el jefe de un monasterio, o un preceptor, o lo que sea, puede convertirse en una tarea onerosa. Uno puede sentirse agobiado por tener que ser siempre “el ejemplo” para todos, por sentirse obligado a actuar siempre de la manera correcta y ser el “buen monje” que todos quieren. No es que no quisiera hacerlo, pero había un apego que no acababa de ver. Y la insatisfacción (*dukkha*) surgió cuando sentí una sensación de resentimiento por ser una carga, por tener que ser siempre el ejemplo, por ver a más monjes y más monjas como más cargas, más problemas. Todo parecía aumentar y multiplicarse.

Cuando alguien se ordena, tiene que decir: “Yo soy tu carga y tú eres la mía”. No estoy seguro de que la traducción sea muy buena, pero así es como suele quedar. La cuestión es que, incluso con las mejores condiciones y las intenciones más elevadas que uno pueda tener en el reino condicionado, cualquier apego a ellas será causa de sufrimiento. Incluso si creas un paraíso, un reino celestial, el apego a él significará sufrimiento, ¡incluso por vivir en el paraíso!

Esta reflexión, por lo tanto, apunta al dejar ir —no en el sentido de deshacerse de algo o destruirlo— sino en ver la forma en que uno se

aferra y se aferra incluso a cosas muy buenas, y a buenas personas o ideales. Empezamos a ver que el apego de cualquier tipo es la causa del sufrimiento. Por supuesto, entonces podríamos irnos al extremo opuesto y preguntarnos si no deberíamos preocuparnos más por ser responsables, “¡al diablo con ello!”. Sin embargo, me di cuenta de que tampoco iba a apegarme a eso, porque seguía partiendo de la misma posición: primero la sensación de “tengo que ser responsable” y luego la reacción de “no voy a ser responsable”.

Por lo tanto, la conciencia es la liberación. En ese reposo natural en la conciencia, los problemas desaparecen. El sentido de mí mismo y el resentimiento por tener responsabilidades cesan si confío en la conciencia. Y afirma los refugios porque eso es lo que queda. Lo llamo: “Buda-Dhamma-Sangha”. Pero es lo que es. No tienen que estar de acuerdo con la terminología. Puesto que soy budista, este es el lenguaje que utilizo, pero uno simplemente reconoce la quietud, la inquebrantable liberación del corazón (*akuppa-cetovimutti*), el punto de quietud. Uno lo reconoce a través de la conciencia, no buscándolo o tratando de conseguirlo, sino simplemente relajándose, abriéndose, confiando y recibiendo tanto la experiencia agradable como la desagradable.

Los animo a que confíen en su propia conciencia. No crean en las percepciones que tienen sobre ustedes mismos, sobre si lo han conseguido o no, o sobre si pueden hacerlo o no. La mente siempre creará problemas sobre ustedes mismos, sobre el budismo, sobre la meditación y sobre la vida en general, ¡pero no se lo crean! La vida es lo que es. Mi personalidad está condicionada a ser crítica y desconfiada. Y la personalidad todavía tiende a eso. Sin embargo, ya no me lo creo, sino que confío más bien en la conciencia de ello. A veces tengo momentos preciosos en los que me encuentro con mi personalidad despotricando sin parar, y de repente me doy cuenta de que yo no soy eso; que eso es solo esa “cosa”. No le doy importancia, sino que me doy cuenta de que no existe el ‘yo’ y, sin embargo, existe la conciencia; y la conciencia es unidad, no dos, de modo que existe esa sensación de unidad. Pero, ¿cuál es la realidad de la unidad? Bueno, no se puede pensar en ello, ¿verdad? Pensar lo dividiría todo en la conciencia. Parece como si hubiera dos: “tú y yo”.

La apariencia es de división. Sin embargo, cuando la gente habla de “unidad” o “unión mística”, o utiliza cualquiera de estos términos para describirla, simplemente reconoce que las palabras en sí mismas son inadecuadas. La realidad de la “unidad” se reconoce a través de la conciencia más que a través del pensamiento o la definición; así que la conciencia ahora parece no tener límites.

Esta forma de aquí puede compararse con una radio, en cierto modo; capta cosas. Sin embargo, cómo las interpreto depende de mí *kamma*, de la forma en que he sido condicionado a pensar, ver y reaccionar ante la experiencia sensorial. Son estas cosas las que determinan cómo interpreto la experiencia. Sin embargo, la quietud inquebrantable que hay antes del nacimiento —antes del condicionamiento, antes de que nada comience a suceder— es la más fuerte. Podría parecer que los sentidos son los más fuertes, podría parecer que la influencia del cuerpo y las emociones son tan poderosas y abrumadoras que llegar más allá de ellas sería imposible, y sin embargo, a través del poder de la meditación llega el reconocimiento de la fuerza de la conciencia. La conciencia lo sostiene todo. Es inquebrantable. Permite y no es una función de control, juicio o de manipulación. Permite que incluso las peores cosas sean lo que son. A todas las condiciones se les permite tener su duración en la conciencia y luego su cese. Sin embargo, cuando las condiciones cesan, la conciencia no cesa con ellas, sino que trasciende todas las condiciones que experimentamos.

A veces me pregunto cómo interpretan la meditación los occidentales. Me he dado cuenta de que la mayoría de nosotros empezamos queriendo desconectarnos de todo, al menos yo. Solo quería salir de mi miseria y pensé que convirtiéndome en monje, yéndome al bosque y alejándome de todo, podría conseguir ese *samādhi*, esa concentración. ¡Y así fue! Viví solo durante un año y llegué a ese magnífico estado. Pero no había ninguna sabiduría en ello. Y tan pronto como dejé ese ambiente controlado, me desmoroné. Parecía que me había vuelto demasiado sensible, y todas las defensas y mecanismos de protección habían desaparecido. Por un lado, experimentaba una especie de dicha, pero por otro, cuando ocurrían cosas desagradables, me derrumbaba, me agobiaba, incluso por cosas relativamente inocuas que antes no me habrían molestado lo más mínimo.

Deseamos paz, tranquilidad, felicidad. El consumo de drogas es una forma que a veces la gente intenta conseguirlos. Puede que la cocaína y la heroína los lleven a una especie de hermoso estado de vacío, pero cuando empiezan a tomar drogas, tienen que tomar más y más y se vuelven adictos. Intentar controlar el entorno también puede convertirse en una forma de adicción; podemos obsesionarnos con intentar mantener las cosas como preferimos y resentirnos por cualquier alteración. Yo tuve la suerte de tener un maestro que no permitía nada de eso. Siempre hacía hincapié en lo ordinario y utilizaba la palabra *dhammada*. La palabra *dhamma* es vocabulario cotidiano en Tailandia y significa “ordinario”, “tal y como es”. Así, si le preguntas a un tailandés qué tiempo hace, la respuesta puede ser *dhammada*, simplemente normal. En cualquier caso, Ajahn Chah nunca me animó a practicar la concentración intensa, aunque yo lo deseaba. Yo intentaba hacerlo, pero él me echaba para atrás. Aunque en realidad no quería hacer lo que él quería, sin embargo, algo en mí sabía que debía confiar en él.

Hacía hincapié en aprender a estar con la respiración y el cuerpo sin intentar sacar nada de ello, sin intentar conseguir las *jhānas* (absorciones meditativas) ni intentar sanar el cuerpo siendo consciente de él. Se trataba más bien de estar con la postura y la respiración tal y como son. Más tarde tomé conciencia del “sonido del silencio”, ese sonido de fondo — ¿o es un sonido? — ¿es más bien una vibración? Sea lo que fuese, empecé a meditar en ello y descubrí que es donde estoy totalmente vacío. Lo impregna todo, y si permanezco con él, si descanso con él, el sentido del ‘yo’ desaparece; el sufrimiento también desaparece, y el estado emocional en el que me encuentro desaparece —no suprimiendo ninguna de esas cosas, sino simplemente en este sonido natural de silencio— este movimiento natural. Así que empecé a cultivarlo, reconociéndolo y utilizándolo.

Desde que vivo en Inglaterra, no he tenido mucho tiempo de retiro en silencio. Antes me iba y pasaba meses en retiro, pero ahora ya no me parece necesario; no parece importar dónde esté ni con quién. Me resulta útil trabajar con mi vida tal y como ocurre, en lugar de pensar que tengo que ir a hacer algo especial para sacar algo de ella. En cuanto a la enseñanza, antes confiaba más en la técnica y en la

palabra “práctica”. Ahora confío más en la conciencia, aunque es difícil enseñarla.

No quiero experimentar ira y odio, mezquindad y celos; detesto esos estados en mí. Mi personalidad es tal que quiero ser bueno, sabio, compasivo, indulgente, justo y todo lo mejor. Y soy muy inspirador cuando procedo de ese tipo de lugar. Hablar de forma positiva desde los ideales inspira a la gente cuando les están enseñando en un retiro de meditación. Tienen una cierta posición y pueden vender estas cosas maravillosas. Por supuesto, todo el mundo está tranquilo durante unos diez días y luego se van. Sin embargo, cuando viven en una comunidad, es muy diferente. En una comunidad no pueden ocultar los defectos, así que en cierto modo considero que la vida en comunidad es la verdadera práctica. He descubierto que las personas a las que más inspiro son las más críticas cuando no estoy a la altura de las expectativas. Y eso puede ser muy doloroso. Siento que he fracasado —“¡Solo soy un hipócrita!”— y surge la autocrítica.

Con la conciencia, llegó un momento en que empecé a ver la importancia de hacer más consciente mi lado negativo. Pero había una resistencia en mí. De hecho, había tanta resistencia en mí que, en determinadas circunstancias, no podía contenerla; ¡simplemente explotaba y decía algo terrible! Entonces sentí que si seguía resistiéndome a este lado negativo y no permitía que se hiciera consciente, me moriría por dentro; ¡me quedaría completamente petrificado con una especie de sonrisa de bótox en la cara! Así que decidí hacer conscientes estos estados negativos, y hacerlo sin dirigirlos hacia nadie, sin ser conflictivo. Así que a veces escribía todos mis pensamientos de rabia —sin editar, completo— con toda su mezquindad y maldad. Escribía y seguía escribiendo hasta que llegaba a un punto en el que ya no salía nada más y me daba cuenta de que ese era el final. Entonces lo leía todo y, de algún modo, con solo ser más consciente de la resistencia, esta desaparecía. En lugar de reprimir esos sentimientos negativos, los había resuelto y me quedaba con la sensación de haber liberado algo.

La conciencia no tiene preferencias, así que lo desagradable pertenece tanto como lo santo. Cuando se trata de elegir, no quiero lo desagradable, quiero lo bueno; pero ya no puedo confiar en eso

porque sé que el resultado no es liberador. Incluso llamar a algo “desagradable”, etiquetarlo o decir algo sobre ello, lo convierte en más de lo que es. El hecho es que “es lo que es”. ¡Así que sentirse realmente malhumorado y resentido, es! Ya ni siquiera van tan lejos; simplemente “es lo que es”. Este sentimiento “es así”, y si no hay ningún movimiento para añadirle nada, si tienen paciencia con él, cesa naturalmente.

Utilizo mucho esta palabra “paciencia” porque la resistencia —ese querer deshacerse de algo porque “no me gusta”, querer deshacerse de ello *ahora mismo*— es muy impaciente. He aprendido a aceptar y recibir sentimientos incómodos, no deseados; he aprendido a dejar que sean lo que son. Si pienso en ellos, se complican. Basta con ser conscientes de este estado de ánimo presente o de esta energía. Al descansar aquí y permitir que los estados negativos tengan derecho a *ser*, al verlos como lo que son, uno se da cuenta de que no tienen ninguna solidez, ni siquiera tienen ningún núcleo o esencia. Entonces, uno ve que son como la niebla, vacíos.

5 DE AGOSTO 2004

VER LA NATURALEZA DE LA FORMA

Esta mañana me gustaría reflexionar sobre el espacio y la forma. Oscar y Alicia han donado a Amaravati una escultura moderna que representa al Buda en el espacio y al espacio en la forma sólida. Es interesante ver las reacciones de la gente. Primero se fijan en la forma y tratan de encontrarle sentido; y generalmente la interpretan como dos personas haciendo *añjali* (juntando las palmas de las manos en señal de saludo). Esto se debe a que la mente está condicionada a captar la forma e intentar percibirla como algo. Formas, conceptos, pensamientos, emociones, creaciones de la mente y del mundo sensorial son lo que consideramos realidad. Sin embargo, el espacio y la conciencia —lo que no tiene forma— están con nosotros todo el tiempo. La realidad del espacio y la conciencia es la razón por la que estamos aquí; la experiencia que estamos teniendo ahora mismo es una experiencia consciente. Y el espacio es lo más importante en esta habitación, ¿verdad? —pero no siempre nos fijamos en lo más obvio—. Normalmente solo nos fijamos en las personas, las paredes y las cosas de la habitación.

El pensamiento es forma, ¿no? Cuando intentamos pensar en el vacío, damos vueltas y vueltas y acabamos con alguna deducción lógica de que es una especie de vacío, una nada, una especie de vacío de la nada. Pero el pensamiento es limitado. Lo creamos y luego nos apegamos a él. Nos apegamos a recuerdos, actitudes, opiniones y puntos de vista, y lo que es absolutamente esencial, pasa desapercibido. Somos conscientes, pero solemos interpretar la conciencia con algún tipo de definición, así que pensamos *acerca* de la conciencia, especulamos sobre ella, tenemos puntos de vista en torno a la palabra, pero no podemos captarla como una cosa. Podemos captar las cosas que surgen en la conciencia: los pensamientos y el impacto sensorial. Pero la conciencia en sí, ¿podemos asirla?

La vida moderna tiende a interesarse por las formas: el cuerpo, el reino de los sentidos y el mundo condicionado. Sin embargo, lo que el Buda destacó como vía de liberación es la conciencia, que carece de forma. Y como no tiene forma, no tiene límites y, sin embargo, incluye todas las formas. La conciencia no destruye ni aniquila nada. No tiene preferencias. Es la capacidad que todos tenemos de estar presentes sin apego y sin conectarnos a ninguna condición que aparezca. Pero desarrollar o cultivar la conciencia no es algo fácil de hacer, porque no reconocemos su importancia y lo que realmente es. Por eso desarrollamos métodos o nos apegamos a puntos de vista y técnicas, y éstos inevitablemente nos ciegan a la realidad.

En las enseñanzas Theravada, la meditación se divide en “calma” e “introspección” (*samatha* y *vipassanā*). Ahora bien, en Tailandia hay todo tipo de opiniones sobre *samatha* y *vipassanā*. Y dentro del mundo de la *vipassanā* hay todo tipo de opiniones sobre cómo practicarla. Algunos piensan que el *samatha* no es necesario, mientras que otros piensan que es *absolutamente* esencial. Algunos dicen que hay que alcanzar las *jhānas* antes de poder hacer *vipassanā* y otros dicen: “Bueno, no; no hagas *samatha*... solo *vipassanā* directamente; eso es todo lo que se necesita”. Y hay discusiones al respecto. Ahora bien, los maestros hablan desde su propia experiencia y eso hay que tenerlo en cuenta. No se trata de que todas estas opiniones sean erróneas o de que una esté absolutamente en lo cierto o absolutamente equivocada. Como solía decir Ajahn Chah: “Verdadero pero no correcto, correcto pero no verdadero”. Mirar el proceso de creación de opinión en la propia mente, las propias preferencias, la forma en que ‘yo’ lo hago, la forma en que ‘yo’ practico, “mi” experiencia; tiende a presentar este sentido de “esta es la forma de hacerlo porque yo lo sé y todo el mundo debería hacerlo como yo”. Esta es la lógica que resulta. Pero si realmente reconocen la conciencia como la cuestión central y la aprecian, se darán cuenta de los apegos a su propio estilo, a su propio grupo, a su propia manera o a su propia opinión.

Los occidentales tienden a elegir entre las formas tradicionales del budismo. Algunos incluso sacan el *zen* del budismo y dicen: “No somos budistas, seguimos la tradición *zen*”. Toman *un poco*, pero no quieren el resto. Esto también ocurre en el Theravada en

términos de *vipassanā*: “No somos budistas, pero practicamos *vipassanā*”. Está bien; no me quejo ni lo condeno, pero la arrogancia de nuestro condicionamiento cultural nos hace querer tomar lo que nos gusta y descartar el resto. Por lo tanto, *vipassanā* en Occidente tiende a practicarse según técnicas muy evolucionadas y puntos de vista firmes. Pero esto limita. Si no pueden ver lo que es el apego y la limitación a la que se someten —así como el sufrimiento que resulta de ese apego—, entonces los esfuerzos por practicar *vipassanā* pueden conducir a un mayor refinamiento, pero entonces se vuelven adictos a los retiros de *vipassanā* y a las situaciones especiales que les ayudan a practicar esa técnica. En las escrituras Theravada vemos afirmaciones como: “Ve al bosque y deja el mundo atrás”. Se estimula abandonar el ajetreado mundo y buscar la soledad que representa el bosque. Pero, por supuesto: “Esto es verdadero pero no correcto, correcto pero no verdadero”, como diría Ajahn Chah.

Luego escuchan el otro extremo: “No necesitan técnica, no necesitan religión de ningún tipo ni convención alguna; simplemente sean conscientes, ¡eso es todo!”. Esa es otra opinión “verdadera pero no correcta, correcta pero no verdadera”. Cualquiera que sea la posición que adopten y a la que se aferren, se atan a esa opinión en particular, y esa atadura —ese apego a una opinión— crea división. Siempre tienen la sensación de tener que hacer algo o conseguir algo, o desarrollar o cultivar algo; siempre tienen la sensación de que si se sientan en un *zafu* el tiempo suficiente y asisten a retiros de meditación o viven en el bosque, puede que consigan algo que aún no han conseguido del todo, con suerte, ¡si el mundo no los perturba demasiado!

Pero toda la ética budista gira en torno a este sentido del despertar. La propia palabra “Buda” significa “despierto”; y es significativo porque no es tan difícil; no es como desarrollar poderes psíquicos o habilidades especiales. Esa actitud de “no estoy despierto, pero lo estaré si practico”, es a menudo el *modus operandi* con el que empezamos, pero si no vemos más allá de eso —si no vamos más allá de esa posición—, entonces estamos atrapados en ella, y no importa qué técnica experimentemos o qué gran maestro encontremos en nuestras vidas, si ese engaño básico nunca es desafiado, siempre

estaremos bajo su limitación, incluso con el mejor maestro o la mejor técnica. Así que contemplen “yo soy”, solo esta sensación de “yo soy alguien”, solo el pensamiento “yo soy” antes de aplicarle ninguna identidad. Todos tenemos esta sensación de “estoy ‘aquí y ahora’”, esta presencia. Pero entonces añadimos a eso “yo soy Ajahn Sumedho”, y entonces aparece la limitación. Ahora soy una forma, una persona, una posición. Existe esta sensación de “yo soy este cuerpo”, y esto es atarse a la identidad y limitación de un cuerpo particular: “Soy un monje budista”, “soy un americano”, “soy...”, lo que sea, bueno o malo, alto o bajo. ¿Cómo pongo esa forma de pensar, ese sentido de “yo soy”, con la limitación de “yo soy Ajahn Sumedho”, en el contexto de la conciencia? He creado una forma, ¿verdad? “Yo soy Ajahn Sumedho” es una creación; es una formación del pensamiento. Todos dicen: “Tú eres Ajahn Sumedho”, y yo generalmente me refiero a mí mismo como Ajahn Sumedho, ¡así que obviamente, es correcto! Y funciona así a un nivel convencional, en la sociedad convencional, en el mundo formado. Pero, ¿es realmente cierto? ¿Es eso lo que realmente soy? Reflexionar de este modo me permite ser consciente de mí mismo pensando esto.

He practicado durante muchos años escuchándome a mí mismo decir: “Yo soy Ajahn Sumedho”, y viendo que esto es una forma que yo creo, una formación del hábito. Así que, a nivel intelectual, puedo decir que todo está vacío y que no soy realmente Ajahn Sumedho; puedo ver que Ajahn Sumedho es un engaño y puedo estar de acuerdo con la teoría de la vacuidad o del ‘no-yo’ Pero seguir la teoría no es liberador. El objetivo de la enseñanza es despertar a la realidad de este momento. Y la realidad de pensar “Yo soy Ajahn Sumedho”, es que es una condición que surge y cesa en la conciencia. La conciencia, por lo tanto, no es algo que yo pueda reclamar. Trasciende las formas que surgen en ella. Nuestras emociones, hábitos, pensamientos, recuerdos, y el propio cuerpo, es el mundo sensorial que experimentamos. Nuestra experiencia es consciente, por lo que podemos reconocer, podemos nombrar y podemos apegarnos a diversas formas a través de la conciencia. Por lo tanto, la conciencia no tiene límites ni forma, sino que es un hecho ‘aquí y ahora’. Tratar de precisar la conciencia y decir qué es exactamente —

tratar de definirla, describirla y mostrársela a alguien— es imposible. Sin embargo, podemos ser conscientes de que la conciencia “es así”. Cuando reflexiono de este modo, mi pensamiento no está definiendo la conciencia o discutiendo sobre su naturaleza de algún modo abstracto; me está despertando a la realidad de la conciencia y a la forma “Yo soy Ajahn Sumedho”, que surge y cesa.

El espacio visual también me pareció una buena reflexión, simplemente contemplando el espacio de esta habitación. ¿Se puede decir que el espacio en esta habitación es de alguna manera diferente del espacio fuera de la habitación? La propia habitación está en el espacio, ¿no? El edificio está en el espacio; el planeta está en el espacio; el espacio lo incluye todo y no tiene preferencias. Tanto si las cosas son buenas, malas, correctas, erróneas, bellas o feas —sea cual fuese su calidad—, el espacio no tiene preferencias; es donde puede aparecer cualquier cosa que se forme. Nuestra atención, sin embargo, está culturalmente sintonizada para juzgar las formas en el espacio. También tenemos otros usos para el término, como “necesito espacio” o “este es un buen espacio” o “ese es un mal espacio”. Pero, en realidad, el espacio no tiene ninguna cualidad, excepto la espacialidad; lo que ocurre es que proyectamos percepciones sobre él. Cuando no pensamos, sino que estamos presentes y conscientes, el espacio no tiene límites ni fronteras. Nosotros ponemos los límites con las paredes de esta habitación, ¿no? Yo digo: “Este espacio es así de grande”, y eso es porque las paredes son todo lo que estoy dispuesto a ver. Pero, ¿dónde acaba realmente el espacio? ¿Dónde están sus límites? El hecho es que sigue y sigue, y no puedo ver su totalidad. Sin embargo, puedo reconocer su infinitud a través de esta conciencia. Esto da perspectiva a las formas.

La meditación de la introspección, tal y como se practica ahora, se concentra demasiado en la naturaleza de las formas —esto es solo lo que pienso al respecto— y se pone mucho énfasis en observar que las condiciones son transitorias, no son el ‘yo’, e insatisfactorias. Pero esto puede llevar a obsesionarse con la forma. A medida que aumentan el nivel de concentración, se encuentran con minucias de la forma, formas más sutiles que nunca habían percibido, y eso puede ocurrir en un momento cualquiera. La tendencia entonces

es fascinarse por los grupos de existencia (*kalāpas*), los diferentes movimientos y sutilezas de la forma, y ver su transitoriedad. Pero, ¿cuál es el resultado de eso? No libera. Es interesante y es una buena práctica, pero en términos de liberación, siguen concentrados solo en la forma; la atención sigue limitada a las formas, burdas y sutiles. Pero lo informe o lo inconmensurable también está ‘aquí y ahora’, y eso no lo pueden concebir. Incluso las palabras son negaciones de la forma. Aquí es donde tienen que confiar en el sentido intuitivo, en la conciencia, en la capacidad para recibir el momento. Al principio, esto me resultaba bastante angustioso, porque mis hábitos emocionales estaban en sintonía con tratar de descifrar las cosas, de asirlas, de tenerlas en la palma de la mano para decir: “Esto es la realidad y puedo mostrárselas”, como un científico empírico que se ha apoderado de Dios y nos lo muestra como una especie de hecho científico. Sin embargo, como no pueden hacer eso, la mente piensa: “¡Pues no existe!”. O simplemente viven en una especie de proyección de esperanza. O tal vez crean una forma de Dios. En este momento utilizo la palabra “Dios” no como una expresión teológica, sino más bien como una alusión a lo ilimitado, lo increado y lo inconmensurable. No me estoy refiriendo a un Padre, una Trinidad, una persona o una deidad —si hay una o muchas, o una correcta o una incorrecta— sino tomando la palabra “Dios” y aplicándola al momento presente en términos de experiencia. Despertar al presente no les deja nada, porque no hay nada a que aferrarse. Cantamos las palabras *paccattam veditabbo viññūhi* (experimentar individualmente), lo que significa que tienen que verlo por ustedes mismos, porque ni siquiera el Buda fue capaz de iluminar a sus discípulos. Podía indicarles el camino, pero no podía hacer que se convirtieran en Budas.

La cuestión es que el Buda no creó una enseñanza metafísica. Su enseñanza es un señalamiento, un despertar, más que una definición. Y como no hay ninguna afirmación, parece una negación de Dios o ateísmo, por lo que se malinterpreta mucho. En un enfoque teísta, la posición metafísica se declara al principio: “¡Creo en Dios!” De ahí se parte. Pero la enseñanza del Buda es el estímulo para despertar. Y la meditación consiste en observar cómo son realmente las cosas. Así que eso es mirar en la naturaleza de la forma, ¿no es así?

La mente selectiva elige. Algunas formas me gustan más que otras; algunas me parecen bellas y otras feas. Y puedo crear opiniones firmes sobre lo correcto y lo incorrecto, el bien y el mal. Sin embargo, sean buenas o malas, las formas siguen siendo formas, siguen siendo inestables y no son el 'yo'. Así que no se trata de preferir una a otra. Todo surge y cesa en la conciencia, pero no puedo afirmarlo a nivel personal. En cuanto digo: "Soy un monje muy consciente", se convierte en parte de "mi forma". Desprenderse de la forma es confiar en la inmediatez de la conciencia. Y la conciencia es real. No es abstracta; no es solo una especie de concepto que tengo y que no reconozco inmediatamente; es más como el espacio en esta habitación y las formas en el espacio. Son lo que son. Y ya no voy de una cosa a otra diciendo: "Me gusta esto; no me gusta aquello", sino que reconozco que lo que hay en este espacio pertenece aquí, en este momento. No importa si lo apruebo o lo desapruebo, o si es bueno o malo. Si está aquí, esta es la manera en que es; y esto es aprender a confiar en la conciencia que no escoge ni elige. Es la conciencia sin elección.

Desde la conciencia, tenemos la capacidad de ver la naturaleza de la forma, y de discernirla a través de la sabiduría en lugar de a través del hábito y el condicionamiento que se basan en gustar, disgustar, aprobar y desaprobar. Esto no significa que seamos completamente neutrales ante todo, pero nuestras pasiones y preferencias están en su contexto. Ya no son la experiencia consciente dominante, y ya no nos ciegan a la realidad de este momento. Nos sigue gustando esto y no nos gusta aquello; seguimos siendo conscientes de las distintas cualidades de las cosas. Pero todo está en perspectiva, y reconocemos que el verdadero refugio está en esta conciencia que no está condicionada, que no depende de ninguna técnica particular o convención religiosa, y que es el estado natural. Ninguna religión puede pretenderlo. Decir que esto es budista y no cristiano es entrar de nuevo en la arrogancia religiosa. La conciencia es un estado natural y no podemos decir que el Buda lo descubriera. Sin embargo, él lo señaló.

Así, en la tradición Theravada se hace hincapié en los cuatro elementos —tierra, fuego, agua y aire—pero el espacio y la conciencia

suelen quedar al margen. En el Dzogchen tibetano y otras formas de Mahamudra creo que estas cosas se reconocen plenamente y se fomentan, pero me ha desconcertado cómo muy pocas personas dentro de mi propia tradición parecen reconocer el hecho de que si partimos de la conciencia, entonces los Cinco Agregados y todas las diferentes enseñanzas se encuentran en una perspectiva con la que podemos relacionarnos con sabiduría, y que no hay necesidad de posicionarse a favor o en contra de ninguna técnica o punto de vista.

En el paradigma de las Cuatro Nobles Verdades, la tercera verdad es la realización del cese. Y la verdad de la cesación es lo que llamaríamos ‘entrada en la corriente’, que es el reconocimiento de la vacuidad. El problema de usar la palabra “cesación” es que suena como el final de todo. Y a veces la gente tiene la idea de que tiene que deshacerse de todo. No todos estamos de acuerdo en cómo interpretar la palabra “cesación”, por supuesto. Se puede pensar que significa Armagedón, que todo cesa, que es la aniquilación. Sin embargo, en términos de conciencia, en el contexto de informar a la conciencia a través de la sabiduría, a través del discernimiento, existe el surgimiento y el cese de pensamientos o emociones que experimentan como parte de su lección ‘*kámmica*’. Así que cuando confían en esta conciencia, en realidad aceptan lo que venga a ustedes.

Cuando empecé a formarme como monje en Tailandia, a veces pensaba: “¡Ya no aguanto más! ¡Esto es demasiado! No aguanto ni un minuto más”. La voz era muy fuerte y empecé a creerla: “¡No puedo hacerlo!” Entonces me di cuenta de que, en realidad, sí *podía*. Mientras esa voz decía “no puedo aguantar ni un minuto más”, yo en realidad lo estaba aguantando. Entonces empecé a reconocer que no podía creer a esa voz, que esa voz me estaba limitando; me estaba poniendo demasiadas restricciones. Mi personalidad me dice que no puedo hacer todo tipo de cosas: “Nunca podrás hacer eso, es demasiado”. Siempre tiene la tendencia a hacerme sentir que ni siquiera quiero intentarlo “porque es *demasiado* difícil, *demasiado* para alguien como yo”. Sin embargo, al venir de la amplitud de conciencia, me di cuenta de que esto es solo un patrón de hábito; no es realmente cierto. Parece cierto si lo captan, pero entonces los están atando a la

limitación y también al miedo de ir más allá porque podrían fracasar, podrían hacer un desastre, podrían equivocarse y hacer algo mal y ser humillados, así que es mejor permanecer en una posición segura en la que conocen sus límites. Por lo tanto, se mantienen dentro de esos límites y nunca se expanden. Pero entonces, ¡están muertos! Son una especie de cadáveres andantes. Y si las cosas cambian de un modo que no pueden controlar, se pierden; se destrazan los retos que la vida les plantea.

En este refugio, pues, de Buda-Dhamma-Sangha —en esta conciencia del Buda (conciencia despierta) y del Dhamma (tal y como es)— el Buda conoce tal y como es. El Buda es la sabiduría, es el discernimiento. Esto no es una actitud fría hacia los fenómenos condicionados. No es que los fenómenos condicionados sean de algún modo peyorativos: “Oh, eso es solo un fenómeno condicionado; ¡deshazte de él!”, que es como a menudo lo interpretamos. Uno puede convertirse en un frío observador de la vida y pensar que todos los fenómenos condicionados son inconstantes y son ‘no-yo’. Pero no es así. Lo incondicionado, la conciencia, *incluye* todas las condiciones. No dice nada acerca de si deben o no ser; ¡no le importa! Cualquier condición que esté presente es porque es así. Así, cuando llueve “es así”, y cuando hace sol “es así”. Puedo pensar: “Oh, no me gusta la lluvia; quiero el sol”. Pero entonces estoy creando otra condición; estoy reaccionando a nivel personal a la lluvia; estoy reaccionando sin conciencia. Sin embargo, si confío en la conciencia, entonces la lluvia “es así”, y hay conciencia de cómo me afecta. La sensación de humedad o frío sigue siendo la misma —sigue estando húmedo y frío— e incluso puede surgir la reacción emocional de no querer que llueva. Pero es en la conciencia donde reside la fuerza, en contraste con la reactividad de mis patrones habituales. Así, incluso en una fría, lluviosa y húmeda tarde de febrero en Amaravati puedo crear sufrimiento o no, porque todo es soportable. Puedo soportar el frío, la lluvia y la humedad. Y no es un estado de sufrimiento a menos que piense: “¡Ojalá estuviera en otro lugar!”.

Esto pueden comprobarlo por ustedes mismos. Se trata de “experimentarlo individualmente”, de conocerlo no creyéndome a mí, sino confiando en su propia conciencia. Espero que lo que digo

les sirva de estímulo. Eso es todo lo que realmente quiero ofrecer. No trato de convencerlos de que mi forma de pensar es la correcta, sino de alentarlos en su propio reconocimiento, en su propio sentido de lo que está ocurriendo. El regalo más valioso que tenemos es “la joya en el loto”, esta preciosa realidad. Es una joya, una gran bendición, y está ‘aquí y ahora’. Todos la tenemos. Nunca se ha ido, nunca está ausente, y nunca podemos deshacernos de ella por muy mal que estemos. Pero lo olvidamos y creamos sufrimiento; nos convertimos en criaturas sufrientes.

Ahora bien, en todo esto tenemos que enfrentarnos al *kamma* de nuestras vidas. Esto puede verse de forma muy personal —“mi *kamma*”— y podemos teorizar sobre ello: “Oh, en el pasado hice tal y tal cosa, y tendré que pagar el precio por ello en el futuro”. Pero esto vuelve a ser especulación, ¿no? Puede ser interesante, por supuesto. La gente siempre me habla de vidas pasadas y yo también siento curiosidad, pero sé que solo es curiosidad. También sé que no es importante. La vida pasada no es más que otro recuerdo en el presente. Si recuerdas haber sido un hombre de las cavernas, puede ser fascinante, pero la facultad de discernimiento sabe que “es lo que es”: surgir, cesar, ‘no-yo’. La sensación de “yo soy” ya no está conectada a los recuerdos o a los detalles del mundo condicionado. Pero este “yo soy” todavía no es la liberación. Sin embargo, es digno de reflexión, porque uno está reconociendo la presencia pura del ser. Y este término “yo soy” es un pensamiento poderoso en sí mismo. Solo hay que darse cuenta de que no es sufrimiento hasta que se le añade algo. Sin embargo, sigue sin ser liberación, porque los ata al pensamiento. Al final, incluso el “yo soy” desaparece y solo hay conciencia pura, donde ya no hay necesidad de apoyos ni de medios hábiles.

La creencia en la personalidad es una de las cadenas que hay que reconocer para ver y conocer el camino. Hay conciencia y hay personalidad, y veo que mi personalidad está condicionada; yo me creo a mí mismo; yo soy mis identidades —quién creo que soy, mis habilidades o la falta de ellas, mi autocrítica, mis preferencias—. Todo esto está condicionado en el sentido de ‘yo’ y “mío” y depende en gran medida del apego al pensamiento y a la emoción. Siento ira

o codicia o lo que sea, y entonces pienso “soy codicioso” o “estoy enfadado”. Y eso se convierte en “no debería enfadarme; debería amar a todo el mundo”. Pero todo esto es creación mía; es parte de mi *kamma*; es la forma en que estoy condicionado y las suposiciones que hago sobre mí mismo al identificarme con el cuerpo...”. “Este es mi cuerpo. Este es mi espacio”. La gente de hoy en día dice: “¡Este es mi espacio; no entres en mi espacio! ¡El espacio me pertenece! Esto me pertenece y aquello me pertenece. Y este es mi punto de vista; esto es lo que pienso y lo que siento”. Todo esto tiene mucha fuerza emocional. La cuestión es que, cuando surge la ira, puedo decir: “Sí, se siente así”, y darme cuenta de que la conciencia no está enfadada. Si me aferro a la emoción de la ira, por supuesto que *me* enfado.

Pensamientos como “¡No puedo soportarlo! ¡Es demasiado! ¡Estoy hartos!” es la creencia de la personalidad hablando. Sin embargo, al confiar en la conciencia de eso, el ‘yo’ se convierte en un objeto. Y cuando lo ven como un objeto mental, ¿qué ven como el sujeto puro? El sujeto no es un yo, ¿verdad? No se identifica con nada. Esto es un acto de entrega a la conciencia, pero la personalidad puede asustarse de ello. Para ser una persona, tienen que tener condiciones que apoyen el sentido de ustedes mismos como persona: “¿Soy una persona agradable? ¿Soy aceptable? ¿Estoy presentable? ¿Me parece bien estar aquí? El ‘yo’ es así, muy inestable. Y también cambia, así que se encuentran actuando de forma distinta en circunstancias diferentes. Pueden ir a casa a ver a sus padres, pasar tiempo con su mejor amigo o ir a un partido de fútbol, y en cada caso la personalidad se adapta a las condiciones que están experimentando.

Cuando estaba en la universidad me hice a la idea de que todo el mundo debería ser él mismo. La gente decía: “¡No seas un farsante! ¡Sé realista y sé tú mismo!”. Me gustaba esa idea, pero no sabía muy bien qué significaba. Así que me formé una idea e intenté ser así con todo el mundo, ¡y no funcionó! Sencillamente, no podía mantenerlo. La cuestión es que las condiciones con los padres son diferentes de las condiciones con los colegas o de las condiciones en la India. Las condiciones en la India no son las mismas que las de casa en Inglaterra. Cuando la gente los quiere y los respeta es *así*, y cuando los odian es *así*. ¿Cómo puedo mantener una personalidad

constante que nunca cambie? Es imposible, porque la personalidad es algo condicionado basado en condiciones cambiantes. Por lo tanto, cuando están apegados a “esta personalidad”, pueden sentirse fácilmente heridos u ofendidos. Como personalidad soy muy delicado y la gente debe tener cuidado a mi alrededor porque pueden ofender mi personalidad. Con algunas personas tienen la sensación de andar siempre con cuidado, porque se enfadan con facilidad. Pero me he dado cuenta de que la conciencia no tiene miedo porque no es personal. Como persona, me pueden herir fácilmente y tengo que protegerme. Desde la conciencia, sin embargo, sigo siendo herido, pero sé lo que está ocurriendo. Mi refugio no está en la herida ni en el sentido de mí mismo como persona, sino en la conciencia. A medida que confíen en esa conciencia y la reconozcan más, los apoyará todo para que no haya nada que temer. Se dan cuenta de que sean cuales fuesen las fuerzas, el *kamma* o las condiciones que puedan experimentar, desde ahora hasta que mueran, la conciencia será su refugio y les dará la perspectiva correcta sobre lo que ocurra.

El ‘yo’ es una palabra que da la impresión de algo limitado, pero también pueden referirse al “ser puro”. En el hinduismo se utiliza la palabra *atman* para referirse al ‘yo grande’ y al ‘yo pequeño’, y eso es bastante justo. Sin embargo, en realidad no necesitan ningún término porque no es una cosa, no se trata de identificar o definir nada; se trata más bien de reconocer. Es inmanente, está ‘aquí y ahora’, es la realidad, como el espacio. El espacio está aquí. El espacio está a través de nosotros y en todas partes, así que solo es cuestión de reconocerlo. Podrían pensar: “Bueno, para tener una visión adecuada del espacio, debería pedir a todo el mundo que se fuera para poder destruir el edificio. Entonces todo lo que esté a la vista debería ser destruido para que el espacio se vuelva vasto y no tenga nada en él”. Pero no necesitamos hacer eso para reconocer el espacio. El espacio es una realidad y sin él las formas no serían posibles. La conciencia tampoco tiene límites; el momento presente “es así” e incluye todas las formas. Podemos estar totalmente engañados, locos o lo que sea, pero seguimos siendo conscientes. No se trata de que yo sea más consciente que ustedes o de que mi conciencia sea más pura que las

suyas, sino de la cantidad de apego que tenemos a lo que creamos dentro de la conciencia.

Contemplan el nacimiento en sí, el nacimiento en una forma. Un bebé humano es consciente y sensible, pero aún no tiene creencia de la personalidad. La visión de sí mismo se inculca tras el nacimiento a través del condicionamiento cultural. A medida que soy aculturado, esa aculturación se apodera de mí, y mi experiencia de la vida se interpreta desde la posición de la creencia en la personalidad. Mi personalidad es entonces el centro del universo y todo me afecta a “mí”, a “mí” como persona. Y eso es bastante aterrador porque “yo como persona” no es más que algo condicionado; no hay forma de que pueda hacerme perfecto; no existe una persona perfecta, una personalidad perfecta. Me vuelvo como la gente que me afecta a nivel personal, como en el caso de ser monje. Me convertí en monje viviendo con monjes todos estos años. Sin embargo, como identidad, ser monje no es muy satisfactorio. Si mi condicionamiento monástico procede de la creencia de la personalidad, es desdichado. Mi personalidad puede ser infinitamente crítica con el monacato, porque la vida monástica parece en muchos aspectos limitante y vinculante, sobre todo para alguien como yo, que venía de la escena estadounidense, donde uno quería experimentarlo todo y “¡ser uno mismo!”. Pueden sentirse asfixiados por las convenciones monásticas si actúan desde algún ideal, si se imaginan siendo espontáneos, siendo totalmente “ustedes mismos”. Sería un ideal muy atractivo. Pero desde el punto de vista de la conciencia, creo que la espontaneidad surge de la vacuidad y no de una especie de personalidad fría y clínica que dice: “Todo lo que surge cesa y no es uno mismo” y “¡Todo es sufrimiento!”, como un viejo gruñón. La espontaneidad, la alegría y el amor provienen de la vacuidad. Así que la vacuidad no detiene estas cosas; no es una especie de suicidio.

El sistema estadounidense es un tipo de sociedad competitiva en la que hay que probarse a uno mismo. Y el fracaso es terrible; es terrible ser un don nadie. Así que esta sensación de ser alguien — ser un hombre o una mujer hechos a sí mismos, demostrar lo que valen, llegar a algo, tener personalidad, ser encantadores— es un ideal que se tiene desde el principio, sobre todo cuando empiezan

a ir a la universidad. Pero intentar encajar en esos moldes es contraproducente, porque nunca se consigue. En el fondo, uno sabe que es un farsante, que no es más que una farsa y que intenta ser algo que no es. Pueden pensar: “¡Pues sé tú mismo!” Pero la mente se queda en blanco. No sabe qué es eso. ¿Cuál de esas cosas soy yo?

Gran parte de la personalidad se basa en el miedo, por lo que en la conciencia donde no hay creencia de personalidad o visión de sí mismo, el miedo cesa. Como personalidad, su felicidad depende de si caen bien o mal y de que las condiciones sean de una determinada manera. La conciencia, por otro lado, no depende de que las condiciones sean de alguna manera. Sean cuales fuesen las condiciones, la conciencia tiene la fuerza para soportarlas y permitir que sean. Y como la naturaleza de las condiciones es cambiar y cesar, no hay ninguna condición permanente.

6 DE AGOSTO 2004

NO HAGAN UN PROBLEMA DE USTEDES MISMOS

La palabra *satisampajañña* (atención plena y sabiduría) tiene una cualidad envolvente. No se refiere a la discriminación, como escoger y elegir, sino que significa “apercepción” o “aprehensión” y es lo que llamamos “intuición”. Así que un momento intuitivo no es un momento racional; no es un momento basado en el sentido común y en las formas habituales de ver las cosas; se basa más bien en una apertura a través de ser consciente, receptivo y atento. La intuición, entonces, recibe la realidad de este momento, el ‘aquí y ahora’; incluye lo que está sucediendo emocional y físicamente, y también incluye aquellas condiciones que están incidiendo en los sentidos a través de los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y el cuerpo. El valor de esto es que es inclusivo; no es divisivo. Las palabras fallan en este momento porque la conciencia intuitiva debe ser reconocida: es la realidad. Y las propias palabras, incluso los conceptos más abarcadores, pueden interponerse en el camino. Por eso no se trata de definir o analizar, sino de reconocer.

Ahora bien, las Cuatro Etapas (la ‘entrada en la corriente’, ‘el retorno una vez’, ‘el no retorno’, y el ‘*arahant*’), tal como se describen en el Canon Pali, son enseñanzas reflexivas, destinadas a obtener una perspectiva de nuestra propia experiencia. No son posiciones. No se trata de pensar en *convertirse* en un ‘entrante en la corriente’ o en un *arahant*, ni de preguntarse: “¿He alcanzado ya la ‘entrada en la corriente’? ¿Soy ‘uno que no retorna’? ¿Llegaré algún día a ser un *arahant*? Esta es la mente mundana que se aferra a los conceptos. A veces oyes a la gente decir: “¡Este monje es uno que ‘entró de la corriente!’, y todo el mundo dice: “¡Oh, un entrante en la corriente! Vaya, un *arahant*” (es como un superhombre). Pero el Canon Pali se refiere a estas Cuatro Etapas en relación con las Diez Cadenas (trabas o grilletes), que me han parecido un punto de referencia muy valioso en relación con las Cuatro Etapas. La cuestión es que

es fácil conceptualizar la ‘entrada en la corriente’ como una especie de logro. El ego capta el concepto y el ego occidental, en particular, tiende a querer *convertirse* en lo que capta, considerando tales cosas como una especie de logros o metas. Si han invertido muchos años como monjes practicando la meditación, quieren algo que demuestre que ha merecido la pena. ¡Danos un título! Después de todos estos años no sé si soy uno que ‘entra en la corriente’, o no. Sin embargo, la ‘entrada en la corriente’ se llega a reconocer investigando y reconociendo las tres primeras de las Diez Cadenas, y la ‘entrada en la corriente’ es el camino.

¿Cuáles son las tres primeras cadenas? Son condiciones artificiales que creamos. La primera es la creencia en la personalidad, y esto no es un fenómeno natural. No nacemos con una personalidad. La segunda cadena es el apego a las convenciones (*sīlabbata-parāmāsa*), que procede de nuestro condicionamiento cultural; nacemos en una familia determinada y adquirimos los valores, las convenciones, los puntos de vista y las opiniones de esa familia. Y la tercera traba es *vicikicchā*, que se traduce como “duda”. *Vicikicchā*, por supuesto, es el resultado del pensamiento. Si piensan, dudan. Las personas que piensan demasiado son demasiado críticas, demasiado analíticas, y ese es su apego, su identidad. Siempre están en un estado de inseguridad. Pensar es así. Es una función de la mente y tiene su propósito, pero como fin en sí mismo no conduce a la ‘entrada en la corriente’. No podemos pensar en nosotros mismos hacia la ‘entrada en la corriente’. Así que la duda es el resultado de estar apegado al pensamiento, a las ideas, a los puntos de vista y a las opiniones.

Observen que estas tres primeras cadenas no son condiciones naturales; no forman parte de la naturaleza. La codicia, el odio y la delusión, por otro lado, son parte del condicionamiento natural. Este reino en el que vivimos es uno de ira, codicia y engaño; estos son parte del paquete de este reino. Son las energías básicas de este reino las que ponen en juego las emociones primarias. Las energías procreativas, las energías auto-protectoras, la supervivencia, etc. son naturales de este reino. Cuando nacemos en un cuerpo como este, habrá miedo así como todas las emociones primarias que compartimos con las otras especies. Pero estas emociones primarias

no son un ‘yo’; no son apego a convenciones; y no son causadas a través del pensamiento, a través de pensar sobre las cosas. En cambio, las tres primeras cadenas son los artificios de la sociedad, la cultura y el sentido del ‘yo’.

Cuando adquirimos una perspectiva de estas tres cadenas, empezamos a darnos cuenta de que la conciencia no es una aptitud culturalmente condicionada —no es asiática o europea, masculina o femenina—, sino que en realidad es un estado natural del ser, algo que forma parte del ser en esta forma. Y lo esencial de esta conciencia es que también es una forma de liberarnos de las energías de la codicia, el odio y el engaño. Así pues, el sentido del ‘yo’ es algo creado; nosotros creamos nuestros egos. También creamos las convenciones, los artificios que ponemos en este momento —las identidades que tenemos con nuestro grupo, familia, cultura, ética, religión, lo que sea—. Y si nunca vamos más allá de la duda, aunque tengamos una visión del camino, la duda parece ser nuestra obsesión: “¿Quizá no sea el camino!” Cuando pensamos en ello desde la posición del ego, ¡nunca estamos seguros!

La investigación de estas tres cadenas no tiene por objeto deshacerse de ellas; no es un ataque al intelecto, ni al mundo convencional, ni al sentido de un ‘yo’; no se trata de intentar destruirlos como si fueran enemigos, sino de reconocerlos para que la conciencia nos permita tener una perspectiva de ellos en este momento. El sentido de mí mismo, mi personalidad “es así”. Se reconocen los condicionamientos convencionales, los condicionamientos culturales, los condicionamientos religiosos; toda la gama de convenciones que crea el ser humano. No se trata de determinar si son buenas o malas. Son lo que son. Así que reconocemos nuestro apego a las convenciones, no desde un punto de vista anarquista — “abajo todas las convenciones”—, sino como algo que creamos y a lo que podemos atarnos. Puede que nos demos cuenta de que siempre partimos de una posición convencional, como ser nacionalista, o ser budista Theravada, o budista Mahayana, o católico romano, o protestante. No hay nada malo en ninguna de estas convenciones, pero el apego a ellas separa,

¿no? Pensar: “Tú eres Theravada y él es Mahayana”, crea una división en la mente. Y entonces tenemos preferencia por uno u otro.

La capacidad de la conciencia es ver realmente este sentido de comprometerme, digamos, con el monacato Theravada o con la tradición tailandesa del bosque. Este es un compromiso de por vida y es una inversión a nivel del ego. ¿Cómo me afecta y crea el sentido de mí mismo en esta sociedad? He seguido esta convención concreta y me he entregado a ella, y veo que cuando alguien empieza a criticarla empiezo a sentirme amenazado o a la defensiva. Tal vez sienta que tengo que demostrar que es la mejor y que la convención de otro no es tan buena como la mía. Pero esto no es más que el funcionamiento de la creencia en la personalidad, la duda escéptica y el apego a las convenciones.

La cuestión es que puede atestiguar; si confiamos en nosotros mismos con conciencia, puede ser realmente observada. La conciencia no es discriminación; no está decidiendo qué es lo mejor; qué es lo mejor no es importante. “Lo mejor” no es más que una condición que creamos con el pensamiento. Cuando pensamos en qué es lo mejor, estamos entrando en opiniones, preferencias, condicionamientos y apegos. No es importante averiguar cuál es lo mejor, sino reconocer que la convención “es así”. El apego a la convención, la identidad con ella, está muy bien —puede ser algo muy noble e inspirador—, pero nos limitará si no podemos reconocer el sentido de que la convención nos limita, el sentido de estar atado a la convención y no ver el apego. Ese mismo apego siempre nos separará. Siempre estaremos en una posición defensiva cuando nuestra convención sea atacada o criticada.

Estos días, aquí en Inglaterra, la Sangha se ve continuamente bombardeada por nuevas ideas, desafíos y críticas. Y estas cosas pueden ser bastante intimidantes a nivel personal. Me di cuenta de que cuando alguien criticaba a Ajahn Chah, o a la tradición del Bosque Thai, o a la Theravada en general, me sentía amenazado o a la defensiva, o incluso me asaltaban las dudas: “¿Quizá he elegido la tradición equivocada! ¿Quizá haya una mejor y me la he perdido! Quizá debería haberme unido a los Hare Krishna”. Así que me entrené para observar esa sensación de amenaza y actitud defensiva

cuando alguien me desafiaba. Acudía a esa sensación, a esa emoción, y empezaba a ver el apego y el aferramiento a convenciones, ideas, métodos de práctica, Ajahn Chah, la tradición tailandesa del bosque, la tradición de Ajahn Mun —todo buen material (que sigue siendo tan bueno como siempre)—, pero empecé a ver el apego a estas cosas y también que el apego limita. Nos convertimos en aquello a lo que estamos apegados, y eso nos ata al mundo. En consecuencia, no podemos ver el camino; no podemos trascender. Si solo llegamos hasta ahí, nos quedamos atascados.

Así que exploren este sentido de “yo y mío”, la personalidad (*sakkāyadiṭṭhi*), los puntos de vista que tienen sobre sí mismos, las tendencias de los hábitos, las tendencias del carácter y así sucesivamente. La conciencia recibe todo eso —lo bueno y lo malo; lo hábil y lo inhábil— y nunca selecciona. Si algún tipo de emoción o característica poco hábil surge en la conciencia y piensan: “Eso es poco hábil”, entonces le dan más importancia de la que tiene. No tienen que considerar nada como poco hábil, “es lo que es”. Si confían en la sabiduría intuitiva, sabrán cómo responder a una situación en lugar de reaccionar a ella y crear una especie de “rasgo malo” del que tienen que deshacerse, y sentir que “hay algo malo en mí porque tengo esta característica”. Eso solo lleva a complicaciones. Se convierte en una proliferación conceptual. Se convierte en más de lo que es, y crean una montaña de un grano de arena. Estoy seguro de que todos reconocen que es uno de nuestros problemas humanos.

El apego a las convenciones me parece más sutil, en realidad, que la creencia en la personalidad, aunque estén entrelazadas. Nuestras convenciones son a menudo muy sagradas, muy buenas, y podemos tener un fuerte sentimiento de lealtad hacia ellas. Pensar en la tradición tailandesa del bosque y en Ajahn Chah y demás puede despertar en mí este sentimiento de lealtad y gratitud, este sentimiento de que tengo que protegerla. Tras la muerte de Ajahn Chah en 1992, algunos monjes se interesaron por preservar la pureza de sus enseñanzas. Querían asegurarse de que no se distorsionara, lo cual sonaba muy bien y correcto —venía de una posición recta, de buenas intenciones— pero ¿es eso lo que Ajahn Chah estaba enseñando? ¿Nos estaba enseñando a hacernos a la idea de que él

era el último sabio infalible y que debíamos entregarnos totalmente a su recuerdo? Después de vivir en su monasterio durante diez años, ni una sola vez tuve esa impresión. Y, sin embargo, es algo fácil de hacer: no querer que la tradición tailandesa del bosque degenere y sentir que tenemos que protegerla. Sin embargo, la conciencia de ello es el refugio.

De vez en cuando hablo de la pureza, y la gente se exaspera porque ser puro suena a algo tan pretencioso; suena tan imposible. ¿Qué es la pureza? Podrían pensar en una forma ideal de pureza. Un monje (*bhikkhu*) perfectamente puro, por ejemplo, sería como un Buda-*rūpa*, una idealización de la bondad y de todo lo mejor. Todo lo mejor que se pueda pensar y crear se pondría en esa forma del monje perfectamente puro. Y, sin embargo, en términos de cada uno de nosotros, no somos ideales. No estamos hechos de mármol blanco. No podemos convertirnos en las mejores condiciones. Así que reconozcan que la naturaleza básica del reino condicionado es impura, inestable y siempre cambiante. En el dualismo, en el reino condicionado, si hay algo bueno, habrá algo malo. Todo tiene su opuesto. Por lo tanto, intentar dividirlo todo —que es lo que tiende a hacer el dualismo—, intentar deshacerse de todo lo malo y aferrarse a lo bueno, crea división, lo que significa guerra, ¿no? Significa violencia. Incluso aferrarse a la pureza de la tradición puede conducir a acciones violentas. Pueden ser muy insensibles y crueles con aquellos que consideran indignos o degenerados, o que amenazan la pureza de “mi” grupo. Pueden adoptar una actitud hipócrita: “¡Quemad a las brujas! ¡Matad a los herejes!” —y todo se basa en la rectitud y la preservación de la pureza—.

Así que contemplé: “Bueno, ¿qué es puro en términos de este momento?” ... porque si la pureza es solo un ideal imposible, entonces renuncio a ella; es un concepto sin esperanza si se aplica meramente a las ideas y al reino condicionado. Cuando exploramos la condicionalidad sabemos que su propia naturaleza es cambiante, que es insatisfactoria (*dukkha*), y ‘no-yo’. Esto no es una crítica, solo indica cómo es. La pureza, por lo tanto, es conciencia. En otras palabras, la pureza es nuestra verdadera naturaleza y nunca puede empañarse ni mancharse, pensemos lo que pensemos o hagamos lo que

hagamos. El problema es que no reconocemos esto y nos apegamos a la impureza. La creencia en la personalidad, la duda escéptica y el apego a las convenciones son impurezas a las que estamos atados. Incluso el apego a la mejor convención, o al pensamiento o intención más elevados, es apego a algo inestable y cambiante. Y eso solo puede decepcionarnos. Así que cuando buscamos pureza y seguridad en lo impuro e inseguro, eso es ceguera; eso es no ver las cosas como son. La belleza es belleza, la bondad es bondad. Son como son. Surgen las condiciones para la bondad y la belleza, y podemos apreciarlas y disfrutarlas sin aferrarnos a ellas, sin pedir que sean fijas o “mías”. Entonces podemos regocijarnos en la belleza y la bondad del mundo en que vivimos, y en la bondad y la belleza de nosotros mismos. Sin embargo, una vez que nos aferramos a ellas, ya no están ahí. Se pierden. Ya no son alegría, sino duda, preocupación y miedo.

Aferrarse al concepto de “la pureza de nuestra tradición” crea inmediatamente la posibilidad de que se vea contaminada por “monjes que no son muy buenos”, o por condiciones cambiantes, o por monasterios que no están a la altura de “mis estándares”. Uno también puede sentirse amenazado por otros grupos, por los Mesías de la Nueva Era, las nuevas religiones, los psicólogos y todo lo demás. Algunos miembros de la Sangha se empeñan en mantener esa pureza: “Solo existe la tradición Theravada, ¡y eso es todo! No podemos permitir que entre nada más. Todo está ahí. ¡No necesitamos nada más!”. Normalmente pueden ser tipos bastante agradables, pero cuando se ponen en ese modo hay algo no tan agradable en ellos.

Por eso digo “confíen en esta conciencia”. Reconózcanla. No busquen nada. Dejen de intentar encontrar algo. Confíen en ustedes mismos para estar en el presente, relájense en él, en lugar de pensar: “¡Tengo que confiar en la atención plena!” Con esa actitud no la reconocerán. Yo encuentro que la actitud más propicia es confiar en mí mismo. Eso no es confiar en lo que dice mi personalidad. La personalidad puede decir: “¿Cómo sabes que eres realmente consciente? ¿Crees que puedes confiar en ti mismo? Deberías sentarte más. Deberías practicar más. Deberías...”, y sigue así con todo un escenario sobre “lo que *debería* hacer”. Lo he escuchado durante años y ahora lo reconozco.

La atención relajada suena a oxímoron, ¿verdad? Pensamos en la atención como “¡ATENCIÓN!”, y de repente se ponen rígidos. Pero “atención” no significa “estrés”, no es un imperativo: “¡Presta atención!” Es confiar, relajarse y dejar que las cosas sean como son, sea como fuesen en el presente. Aunque tengan emociones confusas, la atención permite que sean lo que son. No se trata de intentar llegar a la pureza deshaciéndose de las condiciones; es más bien aprender a reconocer el estado de ser que les es natural. No pueden crearla; no pueden hacerse puros. Se trata simplemente de reconocerlo. Y lo hacen a través de la atención y la conciencia, a través de la escucha relajada y abierta. No hay nada que proteger o defender, que obtener o de lo cual deshacerse. Este tipo de sugerencia me resultó muy útil en el pasado, porque mi tendencia estaba en el nivel de “¡ATENCIÓN! ¡Tengo que practicar! ¡Tengo que deshacerme de estos malos pensamientos y purificar la mente!”; esos imperativos que venían del tirano interior.

El Bodhisattva Avalokiteshvara escucha los sonidos del universo. Es una imagen que me parece muy significativa. Es como una sugerencia de estar en el presente y dejar que lo que ocurra sea lo que es. Ahora ya no lucho contra el dolor del cuerpo o los imperativos de mi ego, sino que los reconozco. Esta conciencia es lo que considero pura. No tiene defectos ni imperfecciones. Las verrugas y las enfermedades, así como las cosas buenas, van y vienen, pero lo que permanece siempre es esta conciencia, este natural conocimiento consciente de no-aferrarse y no-identificarse. De este modo lo he afirmado: “¡Así es! ¡Así son las cosas!” Los ideales altruistas, el altruismo, los miedos, los deseos y el lado oscuro tienen una perspectiva interior del Dhamma. Se los ve por lo que son y dejan de ser una amenaza. Me siento amenazado como persona. Mi personalidad se ve amenazada; sigo sintiendo esa sensación de amenaza. Pero descanso en la conciencia de ello. Ya no intento averiguar de qué tengo miedo, cómo librarme de él o a quién culpar.

Me gustaría subrayar que adquirimos condicionamientos culturales desde el momento en que nacemos, de nuestras familias y entornos sociales. Adquirimos este sentido de nosotros mismos, este sentido de lo que debemos y no debemos ser, de lo que es

un buen chico, de cómo debemos relacionarnos con nuestros padres, con la autoridad, etcétera. Y estas cosas no siempre se nos inculcan de forma directa. A menudo las asumimos de quienes nos rodean. Así que muchos de los condicionamientos culturales no son conscientes, sino que forman parte de nuestra forma de ver e interpretar la vida. Por lo tanto, la única forma de tener perspectiva es a través de la conciencia.

Muchos de nosotros, al crecer, nos volvimos muy críticos con nuestro condicionamiento cultural, con nuestros padres y nuestra sociedad. Nos dábamos cuenta de que “no deberían haber sido así; no deberían haber dicho eso; no deberían haber hecho aquello; deberían haber sido de esta otra manera”. Probablemente éramos muy buenos criticando y sabiendo cómo *debería* haber sido si hubiéramos podido tener lo mejor de todo, si todo hubiera sido justo. Nos quejamos porque no conseguimos lo mejor. Pero eso es como enfadarse con Dios, ¿no? “¿Por qué no me diste lo mejor?”; eso es el ego otra vez. La forma en que es, no siempre es la mejor en términos de calidad, pero sí en términos de oportunidad para comprender, para conocer las cosas como son. Y esto es lo importante, lo liberador.

Cuando empiezan a confiar en la conciencia, ven la creencia en la personalidad, la duda y el apego a las convenciones en términos del Dhamma. También ven que *ustedes* los crean. No son energías naturales; son artificios que añaden al momento presente, que ponen en su experiencia. Una vez que la ilusión se rompe y se ve a través de ella, ven el camino; ven la vía. Eso es la ‘entrada en la corriente’. Ahora bien, cuando la gente piensa en la ‘entrada en la corriente’ de forma egoísta, desde la creencia en la personalidad, creen que pueden entrenarse para *llegar a ser* “entrador en la corriente”. Oyes a la gente decir cosas como: “Bueno, ¿saben?, ¡yo fui a un retiro en Sri Lanka y logré la ‘entrada en la corriente’! Pasé por todas estas etapas y finalmente llegué a la decimosexta etapa y ahora soy un *sotāpanna* certificado”. Y eso siempre me parece falso, porque suena como otro artificio; suena como una convención pali que ha sido adoptada y a la que nos hemos aferrado, de modo que si un maestro de meditación reconocido dice: “Ahora has alcanzado la ‘entrada en la corriente’”, piensas: “Bueno, debe ser verdad; es un maestro

sabio”. Al ego le encanta esto. Pude ver eso en mí mismo —ese deseo de confirmación externa— y pasé por un periodo en el que deseaba desesperadamente que Ajahn Chah me dijera en qué etapa me encontraba. A nivel personal no confiaba en mí mismo en absoluto y ponía toda mi confianza en él: “Él es el sabio. Yo soy el estúpido. Él sabe y yo no”. Pero cada vez que se lo comentaba, siempre me echaba en cara: “Bueno, ¿lo eres o no? ¿Cómo esperas que yo lo sepa?” Tenía maneras de no reafirmar esa ilusión básica que yo tenía de que “él es el sabio y yo el estúpido; él es el maestro iluminado y yo el discípulo ignorante”. Nunca le oí afirmar ni una sola vez ese delirio. Y ahora lo aprecio de verdad. Cuando era niño y metía la pata —cuando todo era una ruina y no sabía qué hacer—, siempre quería que viniera mi madre y me lo arreglara, o el Mesías, o alguna autoridad que lo enderezara todo y me hiciera sentir seguro. Pude ver lo mismo en la vida monástica, ese querer que el maestro me apruebe y me diga que soy un buen practicante y que lo hago de la manera correcta.

Todos los días cantamos en pali: *sandiṭṭhiko*, *akāliko*, *ehi-passiko*, *opanayiko*, *paccattaṃ veditabbo viññūhi* (el Dhamma es evidente ‘aquí y ahora’, intemporal, fomenta la investigación, conduce hacia adelante, para ser experimentado individualmente). Ajahn Chah utilizaba constantemente la palabra pali *paccattaṃ* en el contexto tailandés. Decía: “Esto es *paccattaṃ*, lo que significa que debe experimentarse individualmente”. Decía que la introspección es *paccattaṃ*, que es la forma tailandesa de decir que tienen que conocerlo por uno mismo. Fue una de las cosas que aprendí muy rápido al principio de mi estancia allí, por los cánticos y porque era una palabra pali utilizada en una estructura de frase tailandesa.

Así que reflexionen sobre sus propias vidas con este tipo de cuestionamiento, con este tipo de indagación: “Si la pureza es real, ¿qué es para mí en este momento?” Al cuestionar el momento con preguntas como esta, empecé a darme cuenta de que la pureza no son mis pensamientos, ni mis emociones, ni mi cuerpo, sino la conciencia. La conciencia es la realidad. La conciencia es un hecho y no una idea abstracta. Así que esta conciencia es el refugio (*saraṇa*). Y un refugio es un lugar seguro. Uno va a un refugio porque está asustado y quiere sentirse seguro. Pues bien, no puedo encontrar

seguridad en la creencia de la personalidad, la duda y el apego a las convenciones. Esas cosas solo empeoran las cosas; solo aumentan mi sensación de ansiedad y miedo, de modo que tengo esos miedos persiguiéndome todo el tiempo.

Al aprender a reconocer y confiar en la conciencia, se dan cuenta de que es esto lo que es pureza, y lo afirman: “La pureza es esto”. No es la creencia de la personalidad, la que dice “¡Yo soy puro!”, sino “¡La pureza es esto! Entonces despiertan a ella, la reconocen. Y a través de ese reconocimiento las impurezas se ven en términos de lo que son. Pueden seguir utilizando las convenciones y el lenguaje, y pueden seguir analizando, pero el mundo convencional se vuelve más funcional. No se identifican con él ni se ven limitados por él. Así que, en lugar de dejarse llevar por las convenciones que crean, las utilizan; utilizan las convenciones con habilidad.

Después de la ‘entrada en la corriente’, viene ‘el que retorna una vez’. Cuando se han superado las condiciones artificiales, aún quedan las condiciones humanas básicas de la ira y la lujuria. Estas son energías primarias que tenemos por tener un cuerpo humano y vivir en un reino sensorial. Pero ya no se interpretan a nivel personal. En Occidente tendemos a tomarnos las cosas demasiado personalmente. El deseo sexual se convierte en un problema personal, y la gente crea un sinnúmero de problemas en torno a la ira, los celos y el miedo. Estas cosas se consideran “culpa mía”, “mi problema”, “mi obsesión”, y todos los “debería” y “no debería” surgen en la mente. El ideal de pureza es que no tengamos ninguna energía sexual. Pureza significaría ser célibe, ser *brahmachariya* y ser *arahant*. No tendríamos ninguna de estas cosas si fuéramos puros; ¡estaríamos más allá de todo ello! Sin embargo, en términos de la realidad de este reino, estamos aquí debido a las energías procreadoras. Y los deseos sexuales forman parte del ser humano. La ira y el odio también forman parte de ello. Solemos tomarlos como algo personal, pero ¿lo son? ¿O son solo procesos naturales de autoprotección y supervivencia? Cuando algo nos ataca, tenemos que protegernos; tenemos que resistir, luchar. Es la ley de la selva. Los celos también son una emoción básica; los animales sienten celos. Probablemente sus perros sientan celos si le

prestan atención a otro perro. Y el miedo también es una experiencia emocional natural.

Estas energías son lo que yo llamo “primarias”, y siguen operando con la ‘entrada en la corriente’. Pero ahora han roto la identidad con ellas. Han roto el apego artificial, el juicio sobre sí mismo con respecto a la codicia, el odio y la delusión. Ya no los reclaman ni crean problemas a su alrededor —una vez que han visto el camino—. El acuerdo de un monje célibe, por supuesto, es no actuar sobre este tipo de energías; pero todavía las tienen. La relación con ellas es de reconocimiento. Pero sea como fuese, el refugio está en la conciencia, no en la energía en sí. La energía surge y cesa; es lo que es. La ira, la lujuria y el miedo siguen surgiendo en la conciencia cuando se dan las condiciones para ello, pero ustedes no se identifican con ellos. Y a medida que desarrollan eso, la resistencia o el apego a ellos ya no se refuerzan, y empiezan a tener más confianza en la conciencia, en el refugio de la conciencia.

A continuación está lo que se denomina “no retorno”, y aquí es donde se entra en los estados de felicidad, los estados de tranquilidad y las experiencias conscientes refinadas en las que a uno realmente le gusta estar. Finalmente, las últimas cadenas antes del ‘*arahant*’ son la arrogancia o engreimiento (*māna*) y la ignorancia (*avijjā*). *Māna* es interesante porque puede que no vean inmediatamente la diferencia entre *sakkāyadṭṭhi* (ego) y *māna*, que se traduce como ‘engreimiento’. Reflexionando sobre esto, verán que *sakkāyaditthi* es personalidad, está culturalmente condicionado, y se hace muy obvio lo que es. Pero este sentido de “yo soy” sigue siendo el vehículo. Ahora, este sentido sutil es lo que yo llamo *māna* (engreimiento). A medida que la confianza en la conciencia aumenta y se expande, se vuelve muy fuerte. Entonces incluso el sentido “yo soy” desaparece. El sentido sutil de “yo soy” ya no tiene sentido en el contexto de la conciencia. Pensar: “Soy Ajahn Sumedho”, es *sakkāyadṭṭhi*, ¿no? Soy un monje budista” es a la vez *sīlabbata-parāmāsa* y *sakkāyadṭṭhi* (apego a las convenciones y a la creencia en la personalidad) —porque tengo una cualidad, una posición, y soy bueno, malo, sabio o estúpido—. Pero en términos de *māna* (engreimiento), no me dejo engañar por el “Yo soy Ajahn Sumedho”; no hay ningún “Ajahn Sumedho”; me doy cuenta

de que eso es meramente una condición que surge. Así que cuando las condiciones para “Ajahn Sumedho” están presentes, entonces digo, “Soy Ajahn Sumedho”, pero no es algo que tenga continuidad. El sentido de “yo soy”, sin embargo, tiene un sentido de continuidad, aunque no esté identificado o calificado. Esto se traduce como “arrogancia o engreimiento” (no sé si es la mejor traducción o no). En cualquier caso, no es lo mismo que el engreimiento de *sakāyadātṭthi*, en el que uno piensa: “Soy el más grande” o “Soy mejor que tú”, sino que es simplemente el engreimiento de “yo soy”.

Ahora bien, la palabra “ignorancia”, tal como se utiliza en pali, significa “no conocer las Cuatro Nobles Verdades con sus tres aspectos y sus doce introspecciones” (esa es la fórmula de las Cuatro Nobles Verdades). Y el camino es óctuple (el Óctuple Sendero). Pero, en realidad, el Óctuple Sendero no es más que conciencia. La conciencia es el camino, y las ocho partes son más o menos posiciones para la reflexión, en lugar de pasos propiamente dichos en un camino real. No se trata de tomar demasiado literalmente toda esta concepción de un camino, pensando que un paso lleva al siguiente —primero hacen esto y luego lo otro—. En términos personales, pueden empezar a preguntarse: “¿Tengo una visión correcta? ¿Es realmente correcto lo que digo todo el tiempo?” Y tal vez piensen: “¡Oh, no estoy en el camino!” Si empiezan a pensar en ustedes mismos de esa manera, se confunden. Mi consejo es que no se conviertan en un problema. Dejen de hacer un problema de ustedes mismos, o de lo bueno o malo que son, o de lo que deberían o no deberían ser. Aprendan a confiar más en la conciencia, y afirmen eso; reconózcanlo y piensen conscientemente: “Esta es la conciencia —escuchando— atención relajada”. Entonces sentirán la conexión. Es un estado natural que se mantiene por sí mismo. No depende de ustedes crearlo. No depende de condiciones que lo apoyen. Es ‘aquí y ahora’, pase lo que pase.

7 DE AGOSTO 2004

EL RENACIMIENTO SIN FIN

Como este es el último día, quiero reflexionar sobre la percepción de separación, de partida, del final de la Escuela de Verano de Leicester 2004. En la primera tarde había una sensación de que algo estaba a punto de suceder; y era una sensación diferente de la que hay ahora, de enfrentarse a la inevitable separación, de marcharse. Se trata, pues, de un ejercicio de reflexión sobre la simple experiencia de encontrarse y separarse. No se trata de hacer juicios de valor o afirmaciones al respecto; es simplemente reconocer la realidad de este momento con esta sensación de que se han dado las condiciones para separarse: “es así”. La separación sigue estando en el futuro, por supuesto —a eso de las doce de hoy o algo así—, de modo que no estamos hablando de un recuerdo. Podríamos recordar escuelas de verano anteriores, pero esto es reconocer las condiciones que existen en este momento, esta sensación del final de algo que comenzó el lunes y está terminando hoy, sábado —la separación física real está a un par de horas de distancia—.

La vida de uno es una experiencia continua de encuentro y separación, ¿no es así? Cuando piensan en sus vidas, desde el nacimiento hasta la muerte, es un proceso de unión y separación, de comienzo y final. El reino en el que vivimos, este reino de los sentidos, es no-permanente; de modo que todo comienzo tiene un final. El principio es lo potencial, la posibilidad, y el final es recordar lo que se *ha* vivido: las personas que hemos conocido y las cosas que hemos hecho durante estos últimos cinco días, por ejemplo. Ahora el futuro ya no está relacionado con la Escuela de Verano; se trata de volver a casa, al monasterio. Mañana por la tarde ¡tengo que dar una charla! La tendencia es mezclar nuestra conciencia con el deseo de definirla, calificarla o compararla con otra cosa. Casi nunca somos plenamente conscientes de la realidad de la vida tal y como la estamos experimentando; y cuando algo se acaba, solemos empezar a planear nuestro próximo movimiento, por lo que no experimentamos plenamente el final y la separación.

Esta es la tendencia ‘*samsárica*’ (ronda de renacimientos) del apego. Cuando se aburren —y no observan el aburrimiento, a menos que practiquen la atención plena— buscan algo interesante o emocionante; o al menos algo que distraiga su atención del aburrimiento del momento presente. La vida es un proceso de búsqueda de renacimiento en este sentido, una sensación continua de renacer otra vez en algo nuevo, algo que nos interese. Pero intenten mantener un interés durante mucho tiempo. ¿Qué es lo que ocurre? Inevitablemente se aburren, incluso de las condiciones o experiencias más interesantes. Demasiado placer, en realidad, se convierte en aburrimiento. Si viven una vida emocionante con muchas aventuras, romance y placer, al cabo de un tiempo se aburren de todo y piensan: “Solo quiero irme a la cima de la montaña y estar solo”. Así que van a la cima de la montaña, están allí unos minutos y luego empiezan a planear cómo volver a bajar para hacer lo siguiente, que es algo que creen que quieren hacer.

Es el renacimiento en términos de lo que podemos contemplar en nuestras vidas. La palabra “renacimiento” no se refiere necesariamente al renacimiento físico (nacer de nuevo en la próxima vida), sino a los renacimientos mentales que son tan cotidianos que ni siquiera los percibimos. En cuanto la vida se vuelve aburrida o desagradable, buscamos renacer en otra cosa. Eso significa empezar de nuevo, elegir algo que tenga el potencial de satisfacernos, de hacernos felices, de entretenernos, de hipnotizarnos totalmente y dejarnos llevar, como esas películas pop sobre sexo y violencia. La sexualidad, la violencia física, la guerra y el conflicto excitan la mente. No tienen que concentrarse en ellos, simplemente captan su atención. No es que eso tenga nada de malo —no me quejo ni lo condeno—, solo hablo de prestar atención a cómo se excita la mente. Gran parte de la vida no es emocionante, ¿verdad? Es solo este momento, nada más. Si no somos conscientes, la tendencia es querer llenar nuestra vida de planes, posibilidades, distracciones, comer, beber, ver televisión y muchas otras cosas. La paz, la calma, el vacío y la quietud, en realidad, no los soportamos; ¡son demasiado difíciles de aguantar!

Dada la tendencia de la mente a divagar, a planificar el futuro o a recordar el pasado, la mayoría de las técnicas de meditación están relacionadas con ejercicios de concentración. Se trata de entrenar la mente para que permanezca en un objeto y se absorba en él. Cuando se absorben en algo, se convierten en uno con ello y la sensación de separación desaparece. Por ejemplo, si hacen una meditación sobre el color-*kaṣiṇa*³⁰, se convierten en ese color al absorberlo. Hace años hice una meditación sobre el color verde y empecé a ver el verde en todo, incluso cuando no estaba concentrado en él. Me absorbí en él y el resultado fue una mayor sensación de verdor. Además, era un color precioso. ¡Al menos el mío! No era uno de esos verdes turbios. Y en las prácticas de *jhāna* (absorción), toman un tema y, al concentrarse en él, experimentan arrobamiento, una sensación de unidad física con el tema, una especie de placer físico; luego felicidad mental y, siguiendo, la concentración en un punto. Son como ejercicios de meditación. No es correcto referirse a ellos como “logros”, porque en realidad se trata de ceder. Así pues, en las prácticas de *jhāna* reconocen cómo desprenderse de los factores más burdos hasta que no queda nada más que ecuanimidad o concentración en un punto, en lugar de tratar de obtener éxtasis y felicidad concibiéndolos y aspirando a ellos. Se abandona el deseo de alcanzarlo y se va hacia una creciente sensación de entrega y abandono del objeto de concentración. Sin embargo, como cualquier forma, esta es limitada; las condiciones que favorecen la tranquilidad y los niveles refinados de conciencia son limitados. El mundo en el que vivimos no es un reino tranquilo; es un reino sensorial lleno de estimulación e irritación. Desde el nacimiento hasta la muerte, los sentidos se ven constantemente afectados. Incluso el impacto placentero, cuando lo miran, es una especie de irritación para los sentidos; incluso la experiencia sensorial en su mejor momento, cuando se ve desde el vacío, es irritante; es algo inadecuado.

Esta palabra “meditación” puede abarcar casi cualquier cosa, cualquier tipo de entrenamiento mental que se les ocurra, y las prácticas de tranquilidad consisten básicamente en la concentración:

30. *Kasina*: Dispositivo externo para desarrollar la concentración.

uno elige un objeto y se centra en él. A menudo, muchas de las técnicas de meditación de introspección acaban siendo también prácticas de concentración, porque la técnica tiende a dominar. Uno se absorbe en la técnica en lugar de utilizarla para tomar conciencia. Por eso durante esta semana estoy apuntando a este sentido de confiar en uno mismo para reconocer intuitivamente la conciencia natural. No pueden verla, pero pueden conocerla. La conciencia, entonces, no tiene forma. Y creo que esto es lo que nos cuesta aceptar. Todo nuestro proceso de condicionamiento está dirigido a buscar el renacimiento en la forma, a apegarnos a alguna forma, a convertirnos en algo. Por lo tanto, la libertad última de la falta de forma puede parecer bastante aterradora, especialmente al principio, porque todas las formas, límites e identidades desaparecen, y nuestro hábito emocional no puede asimilarlo; nuestras emociones no saben lo que está ocurriendo. Puede parecer que sufrimos una crisis nerviosa, que perdemos la cabeza y que, de repente, no sabemos quiénes somos. Esto puede asustarnos.

He conocido a personas que no tienen una buena imagen de sí mismas, pero saben quiénes son: “Soy budista, soy Theravada”. Pero cuando esas identidades desaparecen, ¿qué son? Sus emociones están condicionadas por el hecho de convertirse en algo, por la felicidad y el sufrimiento, así que cuando llegan a ese punto del vacío —o incluso cuando se acercan a él—, emocionalmente puede ser muy aterrador. Quieren encontrar un lugar en el que puedan sentir: “¡Bueno, ahora sé lo que soy! Ahora sé quién soy”. Esta sensación de no saber con consciencia, sin embargo, no es un estado de estupidez; se centra en la conciencia sabiendo “la manera en que es”. No es un factor crítico o de juicio —no busca evaluar, criticar o preferir— es el conocimiento directo de “cómo es”.

Ahora bien, me parece que la forma en que se enseña a menudo la meditación de introspección lleva a la gente a obsesionarse con la idea de que todas las condiciones son transitorias. En cierto modo, puede ser como una proyección intelectual. He oído a gente decir: “Bueno, todo es inestable”, como si no mereciera la pena aferrarse a nada en absoluto porque “¡todo va a decepcionarme!”. Es una especie de enfoque aguafiestas, ¿no? “Voy a fracasar y de todos modos voy a

morir, entonces ¿cuál es la cuestión?” Esto no es *vipassanā* (la palabra significa literalmente “introspección de la naturaleza de las cosas”) o *yoniso manasikāra* (llegar a la raíz misma, a la causa misma de la cosa, conocimiento directo, en lugar de conocimiento *acerca de*). *Vipassanā* no es una función del pensamiento, sino de la confianza en la inteligencia, que es universal. La inteligencia no es algo personal; no se cultiva en el sentido de tener que aumentar nada; se trata más bien de aprender a reconocer y apreciar la capacidad natural que ya tenemos. Tenemos el potencial para la iluminación, para ver de esta forma clara, sin apego a nada en absoluto.

Me di cuenta de que reflexionar sobre el espacio me ayudaba a comprender el infinito. Creía saber lo que significaba el infinito, pero no era más que una idea abstracta; estaba definida, pero no reconocida. No estoy haciendo una afirmación sobre el infinito al modo en que lo haría un científico; tampoco estoy intentando filosofar sobre ello. Simplemente, estoy hablando de reconocer la realidad del espacio en este momento. El espacio no tiene límites, ¿verdad? Es infinito. Así que, al abrirme solo al espacio —empezando por el espacio de esta habitación— me doy cuenta de que, aunque las paredes parezcan límites, también están en el espacio. El espacio infinito es la realidad en este momento; y cuando contemplo eso, no descarto las condiciones que hay aquí. No tengo que excluirlas a todas por eso, porque el espacio infinito puede recibirlo todo —todas las formas, todas las condiciones— y las formas no ocultan la amplitud de este momento. Yo también solía considerar que la conciencia estaba en mi cerebro, en mi cabeza. Pero luego, en la meditación reflexiva, me di cuenta de que no podía decir que la conciencia estuviera en mi cerebro, porque parecía estar en todas partes. El hecho de que pueda verlos a ustedes en este momento significa que están en mi mente, están en mi conciencia. La conciencia los sostiene en este momento porque es así. Pero no están en mi cerebro. ¡Al menos yo no lo creo!

Estas cosas son tan obvias que no solemos reparar en ellas. Aquello que es más simple y más real puede pasarse por alto porque siempre nos movemos hacia el extremo, hacia la certeza, hacia querer algo que no existe ahora mismo, hacia conseguir algo que imaginamos que sería maravilloso tener pero que aún no lo tenemos, o mirar

a nuestro alrededor y pensar que necesitamos deshacernos de lo que está aquí en este momento —porque todo es una obstrucción a “mi paz e iluminación”—. Las realidades del espacio y la conciencia están ‘aquí y ahora’, sin embargo, son un hecho. Así que si usamos eso para reflexionar —si lo notamos, le prestamos atención— tendremos perspectiva sobre las formas y condiciones que surgen y cesan a lo largo de nuestras vidas. Tendremos perspectiva sobre los pensamientos, las emociones, el sentido de uno mismo como persona, el amor y el odio, la codicia, el engaño, el miedo, el placer y el dolor. Y es imposible definir el infinito, porque el lenguaje mismo no es infinito; es forma. Por eso hago hincapié en confiar en la conciencia. Antes de que aprendamos a hablar y antes de que surjan los pensamientos, la conciencia está presente; la conciencia y el conocimiento están siempre ‘aquí y ahora’.

La inmortalidad es otro término que hay que contemplar. La muerte en este momento, para todos nosotros, es lo que aún no ha sucedido. Aún no hemos muerto. Por lo tanto, es un concepto, ¿no? Ahora podemos pensar en Catherine Hewitt. El año pasado estaba viva y estaba aquí; y estaba sentada ahí mismo. La percepción ahora es que Catherine Hewitt está muerta. Y eso es diferente, ¿no? Hay una sensación diferente porque la muerte es lo que no conocemos. Nos gustaría saber qué pasa cuando morimos, y hay varias hipótesis sobre la reencarnación, el cielo, el infierno o el olvido. Yo podría estar de acuerdo con lo que dicen los budistas, o los hindúes, o los cristianos, o quien sea, pero la realidad —al menos desde esta posición aquí mismo— es que no lo sé. Sin embargo, confío en que mi cuerpo *morirá*; no intento hacer de mi cuerpo una forma inmortal, sin muerte. Eso, lo sé, no es posible.

Entonces, ¿la inmortalidad es solo un deseo de la mente? ¿Es la inmortalidad solo un deseo porque tenemos miedo a la muerte? ¿O es una realidad? En el budismo tenemos las palabras *amatadhamma* (la realidad inmortal) y *amarāvātī* (el reino inmortal). Y el Buda señaló la inmortalidad como liberación. No señaló algún tipo de estado perfecto o formado como liberación. Si exploramos el principio y el final de las condiciones a medida que las experimentamos, tendremos la percepción previa a la muerte física de que lo que surge, cesa. Las

condiciones surgen en función de otras condiciones. Así, cuando el sol brilla, es como “esto”, y cuando llueve es como “aquello”. Cuando se dan las condiciones para la felicidad, nos sentimos felices; cuando se dan las condiciones para la tristeza, nos sentimos tristes; y cuando todo va bien y no nos envuelve ninguna señal amenazadora, nos sentimos seguros, como personas. Sin embargo, en cuanto reaparecen las señales amenazadoras, volvemos a sentirnos inseguros. Así pues, el reino condicionado es todo principio y fin, nacimiento y muerte: esa es su propia naturaleza. El sentido del ‘yo’, la creencia en la personalidad, también es una condición. También surge, cesa y cambia según las condiciones. Y la meditación introspectiva es una forma de reflexionar sobre la condicionalidad, de llegar a reconocer que la condicionalidad “es así”.

¿Cuál es el sabor del mundo? ¿A qué sabe el mundo? Mi mente intentaría darle una forma complicada, incluso poética. Pero para mí, el sabor del mundo siempre es inestable; siempre hay la sensación de que falta algo, de que está incompleto, de que es insatisfactorio. Incluso en el mejor de los casos —aun cuando todo va bien, o cuando tengo buena salud y todo es tal como quiero que sea— existe esa especie de experiencia vacilante.

Algunas personas que conozco han sido muy afortunadas en sus vidas, pero otras también tienen mucho miedo porque saben que va a cambiar. No podemos mantener la seguridad y las mejores condiciones, y lo sabemos; sabemos que no podemos aferrarnos, por mucho que lo intentemos. De hecho, cuanto más lo intentamos, más desdichados nos volvemos, porque el propio acto de aferrarse es un estado mental desagradable. Esto significa que ni siquiera podemos disfrutar de la belleza; sufrimos también con la belleza porque queremos retenerla y conservarla. La cuestión es darse cuenta de esto sin criticarlo, solo como una forma de despertar a la forma en que realmente es, despertar al Dhamma.

La inmortalidad es, pues, nuestra verdadera naturaleza. Mi personalidad nace y muere todo el tiempo. Solía pensar: “¿Qué parte de mi personalidad me gustaría que viva para siempre?” y no pude encontrar nada. La idea de ser un alma única que duraría para siempre me llevó a preguntarme: “Bueno, ¿qué hay en mi alma —

el alma que es única para mí como persona— para qué quisiera ser eterna y no morir nunca?”. Y no se me ocurrió nada. No había nada en mi personalidad que quisiera tener, primero como persona única, y luego subir un grado y convertirme en un alma única para que cuando todos estemos muertos digan: “¡Oh, ese es Ajahn Sumedho!”. Y yo diría: “Ahora soy un alma; ¡me alegro de que me reconozcan!”

¿Qué pasaría si todos tuviéramos que vivir aquí en los terrenos de este hermoso jardín para siempre, sin opción de salir? Todas buenas personas, hermoso lugar ... Si fuéramos permanentemente lo que somos en el plano condicionado, seguiríamos teniendo ansiedad e inseguridad, porque el resultado de la absorción en los fenómenos condicionados es nuestra identificación con ellos. La única manera de resolver ese problema es comprenderlo, conocerlo y despertar a él. Y ese despertar es Buda. No es budismo en el sentido de saberlo todo *sobre* el budismo o saberlo todo sobre ser budista; es realmente la realidad del Buda, del despertar. Traten de imaginar la inmortalidad y todo lo que obtienen es una especie de fantasía inmortal donde todo es hermoso, donde son jóvenes para siempre y no hay enfermedad. Es una fantasía infantil del paraíso. Sin embargo, a medida que confían más en la conciencia, lo sin forma y sin límites no se ve como una especie de aniquilación inconsciente, sino que es donde ya no están obsesionados con el aferramiento ignorante. Ahora mismo, todos estamos experimentando formas que surgen y cesan de esta vacuidad. Es como un milagro. Y así es como es. No tratamos de buscar la aniquilación para que todas las formas mueran y no vuelva a surgir ninguna. Ese es el deseo de aniquilación, de extinción. A veces, cuando estamos hartos de nosotros mismos y del mundo, nos gustaría convertirnos en nada, desaparecer en el vacío; pero ese es un deseo, otro deseo que creamos. El suicidio no es la respuesta; simplemente renacen, porque esa es la naturaleza del deseo.

Cada vez que reconocemos la conciencia —y realmente confiamos en ella y aprendemos a apreciarla— llega la alegría, la compasión y el amor. Pero no es algo personal; no se basa en gustos, preferencias o apegos ‘*kármicos*’. El Dhamma no es la destrucción de los fenómenos condicionados, sino su contenedor. Todas las posibilidades de fenómenos condicionados surgen y cesan en el Dhamma; y no hay

nada que pueda atarnos una vez que vemos eso, porque se ve la realidad del Dhamma más que las formas que surgen y cesan. Las reflexiones de la atención plena son medios hábiles que el Buda desarrolló para investigar la experiencia, para romper las ilusiones que mantenemos, para atravesar la ignorancia a la que nos aferramos, para liberarnos de la forma, de lo limitado y de lo insatisfactorio. En lugar de enseñar demasiadas técnicas o dar demasiada estructura, prefiero animar a la gente a que confíe en sí misma con la atención plena y la conciencia. A menudo, la meditación se enseña con la idea de que uno tiene que conseguir algo o deshacerse de algo. Pero eso solo aumenta la idea existente de “soy alguien que tiene que convertirse en algo que no soy, y tengo que deshacerme de mis malos atributos, mis faltas, mis impurezas”. Si nunca superamos eso, será una tarea inútil. Lo mejor que podemos hacer en esas circunstancias es modificar nuestros hábitos, hacernos más agradables y ser más felices en el mundo —que tampoco es despreciable—, pero el objetivo de las enseñanzas del Buda es la liberación.

Por supuesto, la generosidad y la moralidad nos ayudarán a crear más felicidad en el mundo; nos llevarán a respetarnos a nosotros mismos y a tener buenas relaciones con los demás. Cuando son positivos y felices, les caen bien a la gente, y tienden a tener más amigos y más felicidad mundana; solo por ser bueno y feliz. Ser miserable y malo, solo crea lo contrario. Si son así, a nadie les gusta, y viven en un mundo de miedo y resentimiento. La cuestión es notar cómo es. Los pensamientos felices, los buenos pensamientos, los hacen sentir felices; y cuando son felices es mucho más fácil estar con ustedes. Cuando piensan negativamente, piensan en lo que está mal en ustedes, en lo que está mal en los demás y en lo que está mal en el mundo. Así que cuando conocen a gente empiezan a refunfuñar y a quejarse y a hacerlos infelices a ellos también. Aquí es donde entra en juego el *kamma*. En Occidente, la palabra *kamma* suele entenderse como “destino”. La gente habla de “mi *kamma*”, que significa “mi suerte, mi destino”, pero en realidad la palabra se refiere a causa y efecto, acción-reacción. Y así tenemos el simple: “Haz el bien. Abstente de hacer el mal” El *buen kamma* es hacer el bien y recibir un buen resultado, y el *mal kamma* es lo contrario. Si hago daño, miento,

robo y falto el respeto a la gente, la gente me odiará, estará resentida conmigo y viviré en un infierno de negatividad.

Oímos hablar de esos cultos del poder del pensamiento positivo en los que les dicen que piensen “feliz” y serán felices. Pero hay algo en nosotros que ve la superficialidad de eso, de simplemente suprimir la negatividad obsesionando nuestras mentes con pensamientos positivos. Si sabemos lo que estamos haciendo, está bien. Utilizar mantras, cuentas *māla*, cantos y este tipo de cosas, puede ser un medio hábil; pueden tener un efecto bueno y calmante en la mente. Pero no lo tendrán si solo los utilizamos para suprimir el miedo y la ira. En el budismo se utilizan para reflexionar sobre el Buda, el Dhamma y la Sangha, y pueden generar un sentimiento de gratitud hacia el Buda, por ejemplo. En cualquier caso, siento mucha gratitud no solo hacia el Buda, sino también hacia Ajahn Chah, un sentimiento de verdadera gratitud por haber recibido tanto en mi vida. Y un sentimiento de gratitud también es muy positivo; le da a uno un punto de referencia de algo que no son solo resentimientos y críticas. El monacato en sí, la formación monástica, consiste en la satisfacción, en aprender a contentarse con muy poco. Todos los días reflexionamos sobre lo que el Buda permitía a un *bhikkhu*: “A un *bhikkhu* se le permite una comida, una túnica, refugio para la noche y medicina para la enfermedad (los cuatro requisitos)”. Si reflexionan sobre ello a lo largo de los años, se sentirán satisfechos. No se trata solo de conseguir la mejor túnica, el mejor refugio, la mejor comida; no se trata de si es tu comida preferida o lo que sea. Esto es muy bueno para alguien como yo, que crecí en una sociedad en la que casi se despreciaba la satisfacción.

En Estados Unidos pensamos que quien está contento es un poco estúpido, como una vaca que mastica bolo alimenticio. En cambio, estar descontento es señal de que intentamos progresar: “No te conformes con nada que no sea lo mejor”. Pero incluso cuando conseguimos lo mejor, no queda así, porque siempre vemos a alguien con algo mejor, y entonces lo mejor cambia. Este tipo de movimiento de la mente es la forma en la que creamos un descontento infinito con el mundo material, con nuestras familias, con las condiciones en las que vivimos y con la sociedad, porque siempre podemos

imaginar qué será mejor. Sin embargo, la satisfacción no consiste en ignorar las cosas o engañarnos a nosotros mismos, sino en reflexionar sobre el hecho de que en realidad no necesitamos mucho. De hecho, mis necesidades son mínimas. Si tengo grandes exigencias, grandes expectativas, entonces tengo que luchar para conseguirlas y mantenerlas. Eso requiere mucho esfuerzo, ¡y no tendría tiempo para meditar! Si de repente me tocara la lotería y me hiciera multimillonario, seguiría programado: “¿y ahora qué hago con cien millones de libras esterlinas?”; y quizá empezaría a preguntarme: “¿Por qué la gente es tan amable conmigo?! Pero fíjense que la satisfacción viene del reconocimiento de lo que es importante en sus vidas, de lo que realmente merece su atención; no pueden ustedes *hacerse* agradecidos. Entonces, ¿cuáles son realmente sus necesidades? ¿Y qué están condicionados a sentir que *deben* tener? Esta es una forma de no quedar atrapado en la obsesión de conseguir más y más, una obsesión que realmente los ciega.

Entonces, ¿cómo se enseña la atención plena y la conciencia? Se puede señalar, y se pueden presentar situaciones para que la gente reflexione sobre ellas; pero aparte de eso, creo que es una cuestión de confianza, y por eso sigo diciendo: “¡No confíen en lo que creen que son. No se lo crean!” Lo que creen que son, no es lo que son. Lo que piensen o creen que son, no lo son; es solo una percepción con la que pueden estar obsesionados o apegados, pero no son eso. Sigán recordárselo. Es muy fácil creer que “yo soy esta persona”. Me parece real cuando estoy apegado a tal percepción; y me parece que negarlo sería un error. Por supuesto, tampoco se trata de decir “no soy cualquier cosa”, ni de adoptar algún tipo de negación de lo condicionado, sino de reconocer la condicionalidad, recibir la condicionalidad y dejarla ser. Dejen que lo que creen que son, sea lo que es, pero relaciónenlo en términos del “conocedor”. Cualquier cosa que piensen que son o creen ustedes ser, es de su creación, pero pueden ser conscientes de ello. Y no es para criticarlo, sino para darse cuenta de que no es más que una burbuja, no más que espuma en el mar sin esencia ni sustancia.

En un monasterio hay oportunidades tanto para la soledad como para la vida en comunidad; el propio estilo de vida tiene esas

opciones. Pero la gente puede apegarse mucho a la soledad: “¡Tengo que estar solo! ¡No puedo vivir en Amaravati, aquí hay demasiada gente!”. Eso es atarse a la idea de que para practicar de verdad, tienen que encontrar un lugar donde nada vaya a irritarlos o amenazarlos. La verdad, por supuesto, es que no importa dónde estén o con quién estén, si confían en su conciencia. Si el único momento en el que realmente sienten que están atentos es en condiciones ideales, en una bonita cabaña de meditación (*kuṭi*) donde todo está dispuesto para ustedes y se sienten seguros y protegidos, y se cumplen todos sus deseos, ¡entonces algo vendrá y lo arruinará!

Una vez fui a un lugar ideal y pensé: “Aquí sí que voy a conseguir mi *samādhi* (concentración)”. Pero una mañana, ¡no podía levantarme del suelo! No sabía qué me había pasado. Más tarde descubrí que tenía malaria, y los ataques recurrentes duraron un año. Durante ese tiempo pensé que estaba arruinando mi práctica y que no podía practicar con malaria. Entonces Ajahn Chah vino a verme y me dijo: “Esa es tu práctica, ¡la malaria!” No lo había pensado así antes y seguía pensando: “No puedo practicar porque me siento fatal”. Al final aprendí mucho de ese episodio. Me di cuenta del miedo y el sufrimiento que yo mismo creaba en torno a la enfermedad y, al final, me di cuenta de que, cuando me abría a ella, los síntomas *eran* soportables. Eran incómodos, pero nada que no pudiera soportar. Eso me sorprendió. La personalidad está condicionada por: “¡No puedo soportarlo! ¡No puedo practicar! ¡No sé si me voy a morir!”. Se les mete en el cerebro, ¿no? Se vuelven locos con esto, ¿verdad? He oído de monjes que pierden la cabeza. Les da malaria cerebral y los llevan al hospital psiquiátrico, ¡entonces no hay posibilidad de iluminación! Me vinieron a la mente los peores escenarios. Afortunadamente, no me afectó el cerebro, aunque sí fue una experiencia física desagradable. Pero también tuvo sus momentos agradables. La fiebre alcanzaba su punto álgido y de repente se desvanecía, y cuando se desvanecía se producía una increíble sensación de frescura... —y eso fue muy agradable—. Así que incluso dentro de la experiencia de la malaria, hubo momentos agradables a nivel físico.

Así pues, el sabor del mundo es la insatisfacción (*dukkha*). Con esto no pretendo menospreciar al mundo. Solo señalo su naturaleza. Y

su naturaleza es el cambio: el nacimiento y la muerte, la unión y la separación. El mundo es así; es una experiencia continua de unión y separación, de encuentro y despedida. Fíjense en que cuando nos separamos no solemos decir: “adiós para siempre”. Decimos: “¡Hasta el próximo verano! ¡Hasta la vista!”. Sea como sea, suele equivaler a “¡Hasta la vista! ¡Hasta pronto! Mantengámonos en contacto”, con esa sensación de “en el futuro volveremos a vernos”. Porque la percepción de no volver a vernos es demasiado dura, demasiado difícil de soportar. Emocionalmente, nos *gustaría* volver a vernos; no queremos una separación total, ¡a menos que sea de alguien a quien realmente no soportamos!

Durante este próximo año, pues, reflexionen sobre estas cosas e intenten confiar más en ustedes mismos en su práctica. No se critiquen, no crean que la mente crítica evalúa su capacidad para practicar, porque *no* pueden confiar en ella. Les dirá cualquier cosa, y normalmente les dirá que no son lo bastante buenos, que necesitan practicar más, que no son buenos budistas, etcétera. Esta es la mente condicionada. La mayoría de nosotros somos muy autocríticos; la mayoría nos vemos a nosotros mismos a través del defecto, nos aferramos a él y lo convertimos en un enorme problema. Así que los estimulo a que suelten ese hábito. Reconózcanlo por lo que es, pero luego no lo perpetúen. Aprendan a confiar en su propia bondad y despertar; ¡y miren lo que pasa! ¡A ver qué pasa! Cualquier estado que experimenten no importa realmente porque la relación con él es “saber”, en lugar de identificarse con él o juzgarlo.

A veces, en meditación, surgen estados negativos que previamente se suprimieron. Considérenlos como un proceso de purificación y no como una señal de que están practicando mal. Hay mucho empeño en suprimir la negatividad en nuestras vidas, de solo negación, rechazo y resistencia. Sin embargo, cuando dejen de resistirse en la meditación, cuando ese rechazo habitual disminuya, entonces los estados que antes estaban retenidos llegan a la conciencia. Pero considérenlos como una purificación y no como algo malo en ustedes. Lo que estoy señalando es un nivel de fe, de confianza en la capacidad humana de estar despiertos y conscientes. Es lo mismo para todos; no hay excepciones. Se trata de reconocer la verdadera naturaleza y

descubrir que no son lo que creen que son. Cada pensamiento y cada apego dan una sensación de limitación. Sin embargo, el mero hecho de que puedan abrirse al infinito, al espacio, a la conciencia, les da perspectiva al respecto; los libera simplemente de este renacimiento sin fin, de este hábito de ir de una cosa a otra.

15 DE AGOSTO 2005

RECIBIR EL ELOGIO Y LA CULPA

Si miro atrás y veo mi vida en Tailandia e Inglaterra, parece que todo ha pasado muy rápido. No parece que haya pasado tanto tiempo desde que vine a vivir al Reino Unido, pero ahora hace veintinueve años que estoy aquí. Pero en retrospectiva, no lo parece tanto; creo que eso forma parte del envejecimiento. ¡Probablemente todos nos sintamos identificados! De hecho, no puedo creer que sea tan mayor. Cuando tenía nueve años, recuerdo que esperaba mi décimo cumpleaños —que parecía que estaba a cien años de distancia— porque quería una edad de dos dígitos; quería tener diez años. Y mi último año en la marina (estuve cuatro años en la ‘US Navy’), fue uno de los más largos que he pasado nunca. Tenía un calendario con una página para cada día en la que marcaba el número de días que me quedaban: 365 días, 364 días... Tenía tantas ganas de salir. Y ese año transcurrió a paso de tortuga. Pero al repasar mi vida de monje, que ya dura casi cuarenta años, veo que me gusta bastante el resultado. Fue una forma de vida que me atrajo y por la que ahora me siento muy agradecido. En cualquier situación, por supuesto, la vida humana es siempre la experiencia de lo que llamamos los “ocho *dhammas* mundanos” (ganancia y pérdida; éxito y fracaso, felicidad y sufrimiento; alabanza y culpa); son los cuatro aspectos positivos y los cuatro negativos de la vida.

Ajahn Chah animaba a la gente a contemplar estos “ocho *dhammas* mundanos” porque en el plano convencional los experimentamos continuamente. Pero su consejo era siempre verlos como de igual valor —la alabanza y la culpa tienen el mismo valor, al igual que tienen el mismo valor el éxito y el fracaso, la felicidad y el sufrimiento, la ganancia y la pérdida—. Esto no es solo un ejercicio intelectual, sino una forma de desarrollar la conciencia cuando surgen estas cosas. Nuestro refugio está en la conciencia y no en los sentimientos de felicidad por los elogios, de resentimiento por las culpas, etcétera. Y esto se recalcó, una y otra vez, durante mi formación monástica en Tailandia.

Ajahn Chah murió hace unos quince años, y cuando un buen monje como él muere, se lo coloca entre las estrellas; llegando a una apoteosis. Así que Ajahn Chah está ahora entre las estrellas. Ya no se lo critica, solo se lo alaba. Esto es lo que ocurre cuando están muertos. Cuando están vivos, no es así. Tal vez, si no estropeo mucho mi vida antes de morir, ¡podría colocarme entre las estrellas! En este momento, sin embargo, no me encuentro en esa situación. La realidad de ser humano y tener el *kamma* que uno tiene, significa que uno puede ser alabado o criticado, tener buena salud o mala salud, éxito o fracaso y diversas formas de felicidad y sufrimiento. Todo ello forma parte de la experiencia individual. El objetivo, sin embargo, es utilizar la experiencia para reflexionar, desarrollar la conciencia, reconocerla y aprender a confiar en ella. No es algo precioso, remoto o refinado; no depende de condiciones ideales, éxito, elogios, buena salud y todo lo mejor. Nos sirve independientemente de lo que ocurra externa e internamente. Por eso el Buda hizo hincapié en el valor de la atención plena y la conciencia, de estar presente ‘aquí y ahora’, de estar plenamente presente tal y como es.

La experiencia vital, como sabemos, cambia según las condiciones. Y en mi vida aquí en Inglaterra durante los últimos veintinueve años, los periodos de éxito y fracaso se han alternado. En los primeros diez años todo fue como por arte de magia. Viví dos años en Hampstead Vihara y pasé algún tiempo en el Centro Budista Oaken Holt. Después, el English Sangha Trust adquirió Chithurst y Amaravati. Cada vez venían más monjes y monjas, la Sangha crecía y yo era la persona a la que todos recurrían para tomar decisiones. Uno de mis amigos me llamaba el “comandante supremo”. Sin embargo, al cabo de diez años, esta forma ya no funcionaba; no se puede mantener a la gente en esa relación de estar sujeta a un “comandante supremo” para siempre. A medida que los monjes y las monjas adquirían más confianza en sí mismos, más capaces en su propia práctica, necesitaban oportunidades para enseñar, asumir responsabilidades y cuestionar, así que tuve que aprender a manejar las cosas de otra manera. La década siguiente se convirtió en una de críticas, sobre todo hacia mí, por ser dominante. ¿Cómo se afronta eso? A nivel personal, me gustan los elogios y no me gusta que me critiquen;

me gusta el éxito y no me gusta el fracaso; me gusta la felicidad y no me gusta sufrir. Así que, por supuesto, cuando me llegaban los éxitos tenía una sensación de felicidad, de ánimo y de propósito. Y no era solo una sensación de complacencia en la felicidad; fue una época placentera durante esa primera década, aunque tuvo sus momentos de dificultad, como cuando adquirimos Chithurst —esta gran casa victoriana abandonada y llena de gusanos—, que estaba en un estado deplorable. Pasamos los cinco primeros años renovando el lugar, porque había que derribar y reconstruir gran parte. Así que pasamos la mayor parte del tiempo desmontando y reparando cosas. En aquella época vivíamos de forma muy frugal. Este tipo de actividad me parecía muy estimulante, porque había una especie de espíritu de grupo. Cuando una comunidad es pobre y se comparten cosas en común —dificultades y obstáculos— es fácil trabajar juntos por el bien común. Sin embargo, tras esos primeros años de dificultades y éxitos, llegó otra oleada de “no nos gusta esto y no estamos de acuerdo con aquello”. Se criticó la tradición tailandesa del bosque, se criticó la tradición budista Theravada, se me criticó a mí, y así sucesivamente.

La cuestión es utilizar los elogios y las culpas que nos llegan para desarrollar la conciencia y la perspicacia. Así fue como llegué a la raíz del problema. Era incapaz de aceptar las críticas de los demás y empecé a darme cuenta de que la Sangha que dirigía era lo que podría llamarse “disfuncional”, una palabra que descubrí cuando visité California a principios de los ochenta. Recuerdo estar en casa de alguien en San Francisco y ver un vídeo de un psicoterapeuta americano que hablaba de las “familias americanas disfuncionales”. Era bastante interesante y pensé: “Me suena al monasterio de Chithurst”. Así que entonces tuve una palabra para ello.

Cuando un occidental va a una tradición asiática, es interesante ver lo que le afecta en esa tradición. A la mayoría de nosotros nos cautivó el rigor del Vinaya (las reglas de la orden), la forma en que se establece todo en la tradición tailandesa del bosque. Lo correcto, lo incorrecto; lo bueno y lo malo se definen muy claramente en términos de comportamiento en el Vinaya; y esto fue algo que todos asumimos. El ideal del *bhikkhu* nos resultaba

muy atractivo y tratábamos de convertirnos en monjes budistas perfectos, cumpliendo las normas muy estrictamente y tratando de ser modelos de perfección, porque comprendíamos el ideal del “*bhikkhu*” y del “*bhikkhu dhutanga*”. En Tailandia hay distintos tipos de monjes. Algunos son académicos y otros son más ceremoniales. Pero el que más me atrajo fue el de la tradición mendicante, los monjes que viven en el bosque y caminan descalzos. Esto respondía a mi imagen romántica de cómo quería desarrollarme.

Ahora bien, yo procedo de una familia de protestantes anglosajones blancos (WASP). Y los protestantes anglosajones blancos de mi generación siempre fueron los privilegiados. Éramos los padres fundadores de la sociedad estadounidense, así que no procedía de un entorno rico, sino de un entorno privilegiado desde el punto de vista racial y étnico, basado en ideales muy sólidos. De todos modos, la sociedad estadounidense es muy idealista sobre cómo deberían ser las cosas. Luego fui a Tailandia y viví en una zona remota del noreste, que en aquella época era la más pobre. Así que este idealismo del “monje budista” se hizo muy fuerte en mí, y vi la tradición del bosque tailandés con Ajahn Chah en términos de los ideales que yo había elegido de esa tradición, de alguna manera sin darme cuenta del otro lado de ella, o mirándola por encima del hombro. La cuestión es que la sociedad tailandesa no es idealista; no tiene el tipo de condicionamiento cultural del protestante anglosajón blanco. La sociedad tailandesa —especialmente en aquellos días, cuando era agraria y cultivaba arroz— tenía los pies en la tierra y era mucho más tolerante que nosotros. Se les oía decir constantemente: “¡No importa! ¡Nos olvidamos de hacer esto o aquello, pero no importa!”. Todo era “no importa, no importa”: el síndrome de “mañana”. “Oh, ¡podemos hacerlo mañana!”. Si lo aplazas hoy, siempre puedes encontrar tiempo en el futuro.

Las formas convencionales de la sociedad tailandesa están muy desarrolladas. Tienen un gran sentido de la etiqueta y unos modales y maneras de comportarse en público, muy desarrollados. Sin embargo, entre bastidores, son personas tranquilas y relajadas que se sienten muy a gusto consigo mismas. Esto es algo que muchos de nosotros no percibimos. De hecho, lo despreciábamos. Yo practicaba la

meditación impulsándome, y cuando veía que algunos de los monjes tailandeses no parecían hacerlo, los tachaba de indignos, al tiempo que me consideraba una persona muy seria, un monje y practicante muy serio. Se trataba de una especie de arrogancia cultural; yo captaba muchos de los ideales del monacato budista, pero sin el condicionamiento cultural para equilibrarlos. Mi condicionamiento tendía a perpetuar la sensación de estar impulsado, de sentir siempre que debería estar haciendo cosas, intentando conseguir, alcanzar o lograr cosas. Cuando son jóvenes y están inspirados, este tipo de energías son muy emocionantes de seguir, pero al cabo de unos años ya no funciona; ya no pueden hacerlo y tienden a limitarse a criticar el sistema. Muchos monjes abandonan en ese momento.

Me gustaba realmente la cultura tailandesa, su gente y su sociedad; así que no me resistí a adaptarme. Pero muchas de las cosas más sutiles —sus maneras desenfadadas, su ser terrenal, los puntos de equilibrio— no los percibí; no los tuve en cuenta. Así que era mucho más la forma ideal del monacato budista que yo había captado cuando llegué a Inglaterra, sin esas cualidades equilibradoras que parecían formar parte de la actitud cultural tailandesa. La cuestión es que Ajahn Chah nunca se precipitó; sus acciones nunca fueron compulsivas. De hecho, parecía fluir con la vida. Era un monje impecable y bastante impresionante, y sin embargo nunca parecía cohibido, intimidante o arrogante en modo alguno; se sentía completamente a gusto consigo mismo en su propia sociedad. Íbamos a ir juntos a Inglaterra en 1977, y yo tenía curiosidad por ver cómo sobreviviría fuera de Tailandia, donde era tan apreciado. Tailandia es una sociedad homogénea (noventa y cinco por ciento Theravadas), por lo que los tailandeses no tienen mucha experiencia en tratar con minorías étnicas u otras religiones. Cuando llegamos a Londres, me di cuenta de que Ajahn Chah se limitaba a observar cómo se movía la gente y cómo se hacían las cosas, y me impresionó mucho su facilidad para adaptarse a las situaciones; me sorprendió bastante y me agradó.

El énfasis de Ajahn Chah en la vida siempre estuvo en conocer el tiempo, el lugar y la situación. No solo se preocupaba por mantener las reglas en términos de que las cosas debían hacerse a la manera tailandesa y “tienes que hacerlo así, de lo contrario estás equivocado”.

Esa fue la tendencia que encontré en mí: aferrarme al ideal y sentir que cualquier disminución de eso era como traicionarlo; ese era mi condicionamiento cultural, y era muy dualista. Me educaron para creer que lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y lo malo, el cielo y el infierno eran opuestos y que había que hacer lo correcto y deshacerse de lo incorrecto. Así que el proceso de pensamiento dualista formaba parte de mi condicionamiento cultural, educativo y religioso. Pero me di cuenta de que Luang Por Chah no tenía realmente esa forma de ver las cosas; estaba mucho más en sintonía con el tiempo y el lugar y con lo que era adecuado y apropiado; más que con lo que estaba “bien” y lo que estaba “mal”. Hacía hincapié en que el elogio y la culpa, o cualquier otro opuesto, tienen el mismo valor. Fue muy agradable viajar con Ajahn Chah por Inglaterra, porque me señaló cosas que nunca habría notado, cosas que damos por sentadas. Él nunca había viajado al extranjero, así que era su primera experiencia en un país extranjero, y venir de la tradición del bosque tailandés del noreste de Tailandia fue todo un salto.

Cuando estaba en Tailandia, me di cuenta de que Ajahn Chah era criticado y culpado por muchas cosas, pero yo más bien lo idealizaba. Pensaba: “Probablemente sea el mejor monje del mundo. Mi maestro es el mejor”. Los estadounidenses siempre quieren poner las cosas en términos superlativos: ¡el mejor, el más grande, el más grandioso! De modo que la tendencia de mi condicionamiento americano era poner a mi maestro en esta alta posición por encima de todos los demás. No podía entender cómo alguien podía criticarlo, y sin embargo la gente lo hacía, incluso algunos de sus discípulos más cercanos. Yo lo observaba en esos momentos y me parecía que no le pasaba nada; no tenía esa actitud de: “¡Cómo te atreves!” o “¡No puedes hacer eso!”. Nada de eso le parecía penoso. Por otro lado, las críticas hacia mí eran algo que siempre me aterrorizaban; siempre me hacían sentir como si me estuvieran rechazando. Tal vez fuera porque mi vida siempre había estado dedicada a tener éxito y a hacerme el simpático, aceptable y presentable, para que me llegaran los elogios. Si no obtenía ese lado positivo, la crítica era insoportable. Una palabra me sumía en un estado de ánimo depresivo; y me sentía herido o lastimado por los comentarios negativos.

Ahora bien, cuando esto es una gran parte de su carácter, pueden dar charlas sobre alabanzas y culpas y decir que tienen el mismo valor, pero cuando surge la realidad de esas cosas, ¿qué hacen? El elogio era manejable, ¿pero la culpa?! Me di cuenta de lo asustado que estaba por ello y también de que me presentaba de una manera que creaba lo que podría llamarse “una situación disfuncional”. En otras palabras, como la mayoría de los monjes y monjas de aquella época eran bastante sensibles y buenas personas, no querían hacerme daño, así que no decían nada. No me hacían comentarios porque temían que me volviera agresivo, que les echara la culpa o que me sintiera herido; y no querían hacerlo. Pero empecé a ver el problema y me pregunté cómo podría recibir la culpa sin reaccionar simplemente a ella; ¿cómo podría recibir elogios y culpas por igual? Este fue el enigma del que tomé conciencia mientras vivía aquí, en Inglaterra. Me di cuenta de que si no sabía recibir críticas, mi posición como jefe de la comunidad era inútil; no había forma de que pudiera desempeñar realmente ese papel si lo único que iba a hacer era crear situaciones disfuncionales. Y como era el monje más veterano del grupo, tampoco podía esperar que nadie más lo hiciera. Así que supe que tenía que trabajar con esto y llegar a la raíz.

Empecé por experimentar escuchándome a mí mismo, escuchando la forma en que me criticaba, porque parte del proceso de condicionamiento en mí había creado un tirano interior. Tenía un crítico interior implacable, y empecé a darme cuenta de que, en realidad, este crítico interior era peor que cualquier otro. Nadie me había criticado tanto o tan implacablemente como yo me criticaba a mí mismo. Así que empecé a escuchar a esa cosa juzgadora y justa que había en mí y que me decía: “¡No deberías haber hecho eso! ¡No deberías haber dicho eso! ¡No eres un buen monje! ¡No deberías sentir celos de nadie! ¡Eres un hipócrita y un falso, un farsante!”. Simplemente empecé a escuchar esa voz interior —que, por cierto, no era un síntoma de esquizofrenia— y lo hice en lugar de dejarme atrapar por el poder de esa voz o de intentar suprimirla o rechazarla.

En el pasado había tenido una experiencia mientras caminaba por Haverstock Hill, una tarde en Londres (esta concurrida calle frente a

Hampstead Vihara). Pasaba por delante del Haverstock Arms, cuando tuve la sensación de lo que yo llamo “el sonido del silencio”³¹ y, con él, una sensación de infinitud y vacío; fue una experiencia poderosa. Después empecé a reconocer cada vez más el “sonido del silencio” con este vacío. También empecé a reconocer más la diferencia entre la conciencia pura y la visión de la personalidad. Me quedó claro que mi personalidad condicionada era un personaje asustadizo al que le gustaban los elogios y no soportaba las críticas; y que era muy crítico y estaba lleno de ansiedades, preocupaciones y timidez. Cuando me alineé con el “sonido del silencio”, reconocí lo que era consciente de la personalidad, y entonces el sentido de mí mismo como persona se desvaneció, de modo que solo quedó esta conciencia pura, y en ella la personalidad parecía ir y venir.

Cuando empecé a apreciar esto plenamente, reconocí que era una forma de lidiar con la culpa. Cuando escuchaba a alguien culparme y criticarme, y estaba en ese silencio, me di cuenta de que era consciente de mi propia reactividad, sin actuar en consecuencia; me di cuenta de que si confiaba en esta conciencia, podía recibir mis propias reacciones a lo que los demás decían. Esto me dio el espacio en la conciencia para que el mundo viniera y se fuera con todo su placer, dolor, alabanza y culpa. Un invierno lo puse a prueba en la comunidad monástica. No me llevaba bien con las monjas (*sīladharās*) y les pedí que me dieran su opinión. Así que organizamos algunas reuniones. Les dije que no habría temas prohibidos y que eran libres de decir lo que quisieran, especialmente sobre su relación conmigo. Las reuniones eran abiertas, de modo que podían empezar por la tarde y continuar hasta la noche o hasta que fuera evidente que había llegado el momento de parar. Estaba decidido a no defenderme, a no culpar a los demás y a no seguir ningún sentimiento de querer enderezarlos. Sin embargo, me permití disculparme si lo consideraba oportuno. Decidí que, aunque no estuviera de acuerdo con ellas o viera las cosas de otra manera, no discutiría. Cada uno ve las cosas como las ve, y yo sabía que ninguna de las monjas me iba a mentir, así

31. El sonido del silencio: Una especie de vibración cósmica de fondo; un sonido diferente al sonido tal y como lo concebimos generalmente (con un principio y un final); un sonido como de corriente, continuo, que fluye. [Ajahn Sumedho]

que no era cuestión de intentar demostrar cuál era el punto de vista correcto, sino de limitarse a escuchar, como hice.

Me contaron cosas que, en realidad, eran bastante dolorosas de oír, sobre cómo las había decepcionado y fallado, les había perdido el respeto. Cosas así pueden romperles el corazón. Sin embargo, recibir las críticas y sus propias reacciones en el mismo momento es posible. La conciencia nos da esa capacidad. A veces era duro, por supuesto, y a veces volvía a mi habitación sintiéndome como si hubiera estado en el ring con un boxeador profesional. Pero no me acobardaba y al día siguiente volvía de nuevo. Al cabo de un mes no había nada más que decir y todo parecía haberse resuelto por sí solo; parecía que se había producido una especie de transformación asombrosa. Todo el mundo había tenido la oportunidad de hablar y yo había encontrado mi propia fuerza para recibir la culpa. La culpa ya no me asustaba, y esa experiencia me ayudó más tarde a recibir también elogios. Recibo muchos elogios, pero ya no dependo de ellos para sentir que valgo la pena. Si la conciencia es su refugio, la personalidad será recibida y aceptada; y podrán aprender de ella. Pero ya no estarán limitados y atados a esos patrones del hábito o a ese condicionamiento cultural que adquirieron mientras crecían.

16 DE AGOSTO 2005

‘ESTO’ ES LO INMORTAL

Siéntense en silencio, tranquilicen la mente, adopten una actitud de atención relajada, atención plena, una actitud de dejarse llevar, de estar a gusto, de dejar que el mundo desaparezca.

Hablar de “atención relajada” suena a oxímoron, ¿verdad? Podrían pensar que la atención los pone en un estado de no estar relajados; y la relajación a menudo significa *no* prestar atención. Pero en este contexto, las dos palabras “atención relajada” apuntan a una actitud de estar presente sin intentarlo, sin tener la idea preconcebida de estar atento o de obligarse a meditar, o de adoptar la actitud de esfuerzo habitual. Para la mayoría de nosotros, cuando pensamos en prestar atención, suele ser con un sentido de esfuerzo, de obligarnos a hacer algo como un acto de voluntad; mientras que el tipo de atención del que estoy hablando no tiene nada que ver con querer prestar atención; es un estado natural de facilidad, de estar presente, más parecido a escuchar pero sin controlar.

“Dejar ir” es otro concepto que puede ayudarnos a entender esta sensación de renunciar a algo en lugar de aferrarnos a ello. Nos permitimos estar presentes sin dejarnos atrapar por la idea de que tenemos que *conseguir* algo, de que tenemos que controlarlo todo o deshacernos de los pensamientos negativos. Todas estas actitudes forman parte de nuestro condicionamiento cultural. Tenemos estas tendencias a querer controlar, juzgar, discriminar, a intentar conseguir algo que aún no tenemos: un estado idealizado, algo llamado el “despertar” que imaginamos que no lo tenemos ahora mismo —o intentamos deshacernos de los malos pensamientos, la codicia, el odio y la delusión para convertirnos en ese ser iluminado en el futuro—. Pero con la actitud de atención relajada, soltamos todo eso —todos nuestros conceptos, ideas, puntos de vista sobre nosotros mismos, sobre el budismo, sobre la meditación, sobre la iluminación, sobre todo— y no hay nada que tengamos que conseguir o de lo que tengamos que deshacernos.

Lo que estoy señalando es simplemente aprender a confiar, aprender a reconocer un estado muy natural del ser en lugar de partir de alguna idea, alguna opinión, algún punto de vista o suposición que es el resultado de una mente culturalmente condicionada. Lo que hay que seguir recordando es que la atención plena está siempre ‘aquí y ahora’; no es algo que tengamos que alcanzar. Cuando intentamos concebir la conciencia o la atención plena, nos hacemos una idea de ella y luego intentamos alcanzarla de acuerdo con esa idea. Tal vez tengamos una definición del diccionario Pali o de lo que ha dicho algún maestro, y lo captamos. Captamos las ideas del budismo muy rápidamente porque intelectualmente estamos bien desarrollados, pero esto puede interponerse en el camino de la conciencia, que está más allá de una definición. La conciencia es más bien una actitud, un estado natural del ser, pero podemos tomar la palabra y decir: “Oh, no soy muy consciente; debería serlo”, y formarnos una opinión al respecto.

Entonces, en lugar de intentar definir la conciencia o averiguar qué es, sugiero que simplemente tomen conciencia del momento presente y de cómo es ahora mismo. ¿Qué está ocurriendo? Están sentados. Es tan obvio como eso, y la postura de sentarse “es así”. Fíjense, sean conscientes de la experiencia de estar sentados, de su propio cuerpo sentado en una silla o en un cojín. La conciencia no es una función crítica; no están diciendo “no me estoy sentando bien” o “debería sentarme mejor”. Si comienzan a pensar así, bueno, ¡olvídense! No creen un problema sobre sentarse. Simplemente siéntense como están ahora, con la experiencia de su cuerpo sentado en esta postura. Soy consciente de la presión de mi cuerpo sobre el cojín, de la sensación de peso sobre este *zafu*, y ahora mis manos han tomado conciencia de repente: la mano derecha tocando la izquierda. Tal vez tomo conciencia de mi respiración —inhaland y exhalando por las fosas nasales— o de los movimientos del abdomen. No intento ser consciente de nada en particular, sino que simplemente permito que la conciencia *sea*. Entonces, lo que está presente ‘aquí y ahora’, tal y como es, entra en la conciencia. La experiencia ordinaria, cotidiana, del cuerpo sentado, o del cuerpo respirando, o de la sensación de frío o calor en este momento “es así”. Simplemente

observen las cosas en lugar de reaccionar ante ellas. Podrían pensar: “¡Oh, hace demasiado calor!”, y reaccionar. Sin embargo, antes de hacerlo, aprovechen para darse cuenta de que la sensación de calor “es así”. Sean conscientes también de su estado mental, emocional o anímico, sin criticarlo ni tratar de definirlo, sino simplemente notándolo. Ni siquiera tienen que describirlo; simplemente confíen en ustedes mismos para reconocer que “es así”. La conciencia es una capacidad que tenemos para acoger. No discrimina ni juzga, sino que discierne. Veán, conozcan y permitan que incluso el dolor o los estados mentales negativos sean como son.

La enseñanza del Buda fue dirigida a reconocer lo que no hemos creado por ignorancia. Estamos condicionados a intentar conseguir o deshacernos de las cosas. Nuestra capacidad de pensar y razonar —el condicionamiento de la mente desde el nacimiento— es dualista; funciona en este espectro dualista de lo mejor a lo peor, de lo bueno a lo malo y de lo correcto a lo incorrecto. Hemos desarrollado nuestras facultades críticas hasta un alto nivel, por lo que sabemos “qué es lo mejor” y “cómo deberían ser las cosas”, “qué está bien y qué está mal”. Podemos crear los ideales más elevados de los fenómenos condicionados en su máxima expresión y, por eso, tememos a sus opuestos. Tenemos el concepto de cielo e infierno. Y decimos que el cielo es lo mejor y el infierno lo peor. Pero el pensamiento es una función dualista de la mente. Simplemente contemplen su propio pensamiento. Si tienen “bueno”, entonces tienen “malo”. Nos gustaría que todo fuese bueno y librarnos de todo lo malo, pero esto crea una gran división en nosotros porque siempre estamos intentando librarnos de lo que creemos que es malo. Esto lo vemos incluso a nivel internacional: “¡Destruyan las fuerzas del mal! Esa es la forma dualista de operar; el proceso del pensamiento es así. Emocional, ideológica, política y económicamente, siempre hay algún tipo de lucha y resistencia, tratando de controlar, tratando de deshacerse de las fuerzas malas, los malos pensamientos dentro de nosotros, la ira y la codicia, el miedo y la depresión.

Reconocer la conciencia nos permite relativizar este dualismo. Puesto que el dualismo se crea a través del pensamiento, podemos ser conscientes de nosotros mismos pensando. Si no tuviéramos

forma de ser conscientes de pensar, estaríamos atrapados en nuestro condicionamiento; no habría forma de salir de él. Si nacemos en una buena familia con padres sabios y maestros iluminados, puede que tengamos un condicionamiento muy bueno, pero no creo que muchos de nosotros hayamos tenido esa buena suerte. En cualquier caso, aprendemos de los padres que tenemos, de la sociedad en la que nacemos, de las experiencias que vivimos y de los maestros que tenemos a lo largo de nuestra vida. Probablemente, algunas han sido buenas y otras no tanto. Hay personas que no son deseadas desde que nacen, que no tienen padres cariñosos y viven en una sociedad cruel e insensible; y por eso suelen adquirir actitudes muy negativas desde su primera edad. Pero el Buda señaló una conciencia que trasciende los condicionamientos. Nadie es una víctima indefensa del destino. Puede parecer que nuestras vidas se han arruinado a causa de las tragedias, abusos y desgracias que hemos experimentado desde la infancia, puede parecer así a nivel personal, pero el Buda señaló la realidad última en la que el condicionamiento de nuestras mentes puede resolverse. En otras palabras, tenemos una salida del condicionamiento; no somos meras víctimas de la desgracia.

El budismo trata del despertar, de prestar atención a la vida, de ser consciente, de estar presente 'aquí y ahora'. Pensar, por otro lado, trata sobre los ideales. Por supuesto, no trato de impedirme pensar. No es un ataque al intelecto. No soy anti-intelectual. Hablo de aprender a utilizar el intelecto de forma que no se convierta en la ilusión dominante desde la que operamos, como lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, la alabanza y la culpa, la felicidad y el sufrimiento. La personalidad se crea a partir de la alabanza y la culpa. El sentido de quiénes somos, nuestra autoestima, está asociado a las recompensas y castigos que hemos recibido de nuestros padres, de la sociedad, de nuestras relaciones con los demás después de nacer: la sociedad en la que vivimos es una sociedad de recompensas y castigos. A mí me premiaban por ser un buen chico y me castigaban por ser malo. En la escuela me premiaban por sacar buenas notas y me castigaban por no hacerlo. En el ejército me premiaban por ser un buen soldado y me castigaban cuando no lo era, y así sucesivamente.

Solo señalo la estructura dualista de nuestra sociedad, y del intelecto, y del propio lenguaje.

Lo natural es la conciencia. Es algo que no se crea. Pueden crear ideales, y pueden crear estados mentales negativos a partir de todas las cosas terribles que les han sucedido o podrían sucederles. Pueden detenerse en la injusticia, el maltrato y el abuso, así como en todas las cosas maravillosas que han sucedido. Pero todo ello requiere pensar. Tenemos que recordar y creer en nuestras suposiciones y recuerdos. Las tendencias que proliferan a partir de estos recuerdos crean entonces nuestra sensación de bienestar o miseria. La conciencia o ‘atención plena’ (utilizo estos términos indistintamente para referirme a estar presente ‘aquí y ahora’) nos permite ser conscientes de todo lo que hemos creado: el estado de ánimo en el que nos encontramos, las realidades físicas de este momento, la sensibilidad del cuerpo en este momento, la respiración (inhalación, exhalación), etcétera. Con la conciencia podemos abarcarlo todo: lo bueno, lo malo, lo correcto, lo incorrecto, el placer y el dolor: todos pertenecen a lo mismo. No se trata de intentar controlar la mente; es más bien una “conciencia sin elección”, en palabras de Krishnamurti. Hay conciencia y no elegimos nada; no intentamos aferrarnos a esto o a deshacernos de aquello.

Durante la Escuela de Verano aquí en Leicester, los animo a contemplar esto. Fíjense: “es así”. Esto no es difícil; no es terriblemente refinado; no depende del silencio absoluto ni del control del entorno; no depende de la absorción en estados mentales refinados; no es *jhāna* ni altos niveles de concentración; es simplemente “esto”: esta sensación de atención relajada. A veces lo experimento como escuchar, pero es una sensación de apertura, receptividad y bienestar, y está relajado. No intento hacerlo en términos de “¡Tienes que estar más atento, Sumedho!” Si empiezo con eso, ¿qué ocurre? Cuando digo: “¡TIENES QUE SER MÁS CONSCIENTE, SUMEDHO!”, entro en un estado de tensión. Ese es el tirano interior otra vez. Cuando eso empieza, uno se pone tenso.

Observen estas cosas a través de la conciencia. Las instrucciones sobre meditación que he escuchado —o incluso que yo mismo he dado— a menudo eran “¡medita, medita, medita! Al principio, oyen

estas cosas: “¡Tienen que ser conscientes! No son muy conscientes. La mente vaga por todas partes y no debería, así que practiquen la atención plena”. Y pueden entrar en un estado mental muy tenso por eso; y el cuerpo puede contraerse. Por eso insisto en la sensación de relajarse, abrirse, expandirse, dejarse llevar, escuchar. No se trata de *intentar* ser conscientes; dejar de lado cualquier idea sobre si son conscientes o no; no hagan de la atención plena un problema. Confíen en sí mismos, confíen en su capacidad para relajarse y abrirse. No tienen que demostrar nada, conseguir nada, controlar nada ni lograr nada. Si surgen ese tipo de pensamientos, sean conscientes de ellos y déjenlos ir. Si hay esta sensación de “tengo que conseguir mi *samādhī*”, déjenla ir. Empiecen a reconocer el estado natural de la conciencia. Es conciencia pura antes de que se conviertan en alguien. No hay ‘yo’ en ella. El Buda la llamó “la puerta a lo inmortal”. La atención plena es el camino hacia lo inmortal. “Esto” es lo inmortal. Están reconociendo Dhamma, en otras palabras, *amatadhamma* (inmortalidad). La realidad es “esto”. Afírmenselo a ustedes mismos. Informen a la conciencia en este momento de esta manera. Si empiezan a pensar “ahora estoy iluminado”, suéltelo. Ya no es una cuestión de ‘yo’ o de “yo soy algo” o “yo no soy nada”; simplemente “es así”. Aprendan a afirmar que esta es la manera, este es el camino —esta conciencia— para que sus momentos conscientes estén informados con sabiduría en lugar de las percepciones de sí mismos, de cómo se ven, y de su habilidad o incapacidad para meditar.

Esto apunta a lo que en las enseñanzas pali llaman “las tres primeras cadenas”. Hay diez cadenas o hábitos que tienden a bloquearnos de nuestra verdadera naturaleza, la realidad inmortal, la liberación. El primero de ellos es la creencia en la personalidad, también conocida como ego, y está condicionada. No nacen con una creencia de personalidad. Un bebé no tiene una creencia de personalidad; la adquiere. Esto es lo que adquieren después de nacer. Cuando un bebé nace es consciente; eso es natural, ¿no? Pero la conciencia no es masculina o femenina, asiática o europea, inglesa, suiza o tibetana; es simplemente natural: es tal como es. Este es un reino consciente; y el cuerpo humano es una condición natural. Cuando nace es así, y luego pasa por su proceso de envejecimiento;

pero es un estado natural. Hoy en día la gente intenta crear su propio cuerpo, ¡probablemente sin mucho éxito! Gastan mucha energía en intentar mantener la ilusión de un cuerpo físico perfecto. Sin embargo, el estado en el que se encuentra el cuerpo en este momento —sea cual fuese— es simplemente natural. Y envejecer es un proceso natural. Así que nos fijamos en cómo es, en lugar de partir de un ideal. Si pienso: “Bueno, quiero tener un cuerpo joven toda mi vida; quiero ser joven, vigoroso y guapo, y morir a los cien años en un estado de belleza y juventud perfectas...” me temo que eso no va a ocurrir. Pero sí que pueden crearse un ideal de cómo *debería* ser. De hecho, pueden crear un ideal a partir de cualquier fantasía y vivir de acuerdo con él, probablemente acabando bastante amargados, porque han creado algo que es imposible que se manifieste.

El Buda señaló el Dhamma, o cómo son las cosas, el movimiento natural y cambiante del reino condicionado que estamos experimentando. No dijo que fuera bueno o malo, correcto o incorrecto. Y nosotros también —sin juzgar el hecho de ser humano como algo maravilloso u horrible, bueno o malo— podemos ver que “es así”. Podemos reconocer en nuestra humanidad ciertas experiencias placenteras. Tenemos recuerdos de felicidad, éxito y seguridad. Y también tenemos recuerdos de fracaso, pérdida y miseria. Por eso, cuando reflexionamos sobre cómo son las cosas, son buenas y malas, correctas e incorrectas, verdaderas y falsas, bellas y feas, maravillosas y horribles, el cielo y el infierno. Todas pertenecen. Así son los fenómenos condicionados. No tienen un lado sin el otro. En un nivel ideal pueden crear un cielo —un estado celestial eterno donde todas las manzanas son perfectas, donde nunca hay un gusano en una manzana y nadie envejece, todos permanecen jóvenes y hermosos, los leones son los mejores amigos de los corderos que se aman y se besan... pero esto es como la visión de un niño, ¿no? Es bonito y agradable, pero es una fantasía, una imagen: no es como es.

Cuando el Buda señaló el camino de la liberación, estaba animando a la gente a despertar y darse cuenta. Él no estaba diciendo cómo es; no se trata de creer lo que dijo el Buda según el Canon Pali: “Estas son las palabras del Buda”. Entonces alguien dice: “No sé, quizá no lo sean”. Y otro dice: “¡Hereje! ¡Fuera de aquí! No

te queremos aquí. Si vas a unirte a nuestro club, ¡tienes que creer que estas son las palabras de Buda! Eres malvado, lo eres. ¡Serás desterrado al infierno ardiente por cuestionar estas cosas!”. El Buda, en cambio, alentaba la investigación. Pero he oído a budistas decir cosas como: “¡Tienes que creer esto!” Y el Canon Pali se convierte en una especie de punto de referencia. “Estas son las palabras del Buda, así que no puedes cuestionarlas; ¡tienes que creerlas totalmente!” Lo que me atrajo del budismo —y probablemente a la mayoría de los presentes— fue su estímulo para despertar y no tener que aceptar una serie de creencias.

Entonces, ¿despertar, qué es? No es alcanzar altos niveles de concentración y realizar milagros psíquicos o hacer cosas fantásticas. El Buda no alabó fenómenos psíquicos como caminar sobre el agua o volar por el aire, ni ninguna de esas habilidades fantásticas que algunas personas pueden tener. Se refirió simplemente a la conciencia ordinaria ‘aquí y ahora’, a la atención despierta al cuerpo, a los estados mentales, a los estados emocionales, a las experiencias que tenemos a través de la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y el pensamiento. La única forma de poner las cosas en perspectiva es a través de la conciencia. Si no somos conscientes, solo pensamos en la vida y la mente da vueltas en círculos. Intentar comprenderlo todo intelectualmente tiene ciertas ventajas, pero no puede ser liberador porque estamos atrapados en el condicionamiento de la mente.

Lo que estoy fomentando es reconocer y aprender a valorar el despertar en ustedes mismos en lugar de insistir sin cesar en sus fracasos, debilidades y verse desde una perspectiva crítica. Esto es lo que tendemos a hacer. La visión de la personalidad a menudo tiene este elemento de juzgar. Y no hay sabiduría en la mente crítica; la facultad crítica no permite que opere la sabiduría. Pueden ver en nuestras civilizaciones occidentales el énfasis en el intelecto y la ciencia moderna. Nos consideramos terriblemente inteligentes por la forma en que manipulamos el reino condicionado. Podemos crear bombas atómicas. Hace sesenta años lanzamos bombas sobre Hiroshima y Nagasaki ¡y destruimos a miles de personas sin más! Los vaporizamos. Y estamos contaminando el planeta ahora mismo, ¿no? Miren solo esta sociedad aquí en Gran Bretaña. Todo el mundo

tiene un coche ahora. Viajando el otro día con Rocana me di cuenta de lo rica que parece Gran Bretaña ahora. No era así hace treinta años. Es una sociedad bien gestionada y tiene muchas cosas buenas, cosas dignas de elogio, pero se ve que sigue siendo ilusa. Incluso con toda su opulencia y seguridad, seguimos viviendo en una época en la que se genera mucho miedo por todas partes. El mes pasado estuve en Estados Unidos —la primera vez desde el 11-S— y me di cuenta del nivel de miedo que había allí. Ya nadie parece confiar en nadie. Tienen esta “seguridad nacional”, esta agencia, que espía a todo el mundo. Y uno tiene miedo de que esto se esté convirtiendo en lo que era el KGB en la Unión Soviética. ¿Hay micrófonos en esta habitación? “¡El Gran Hermano te está vigilando! Entonces, somos muy inteligentes manipulando el mundo condicionado, pero no somos muy sabios.

Pero la enseñanza del Buda es una enseñanza de sabiduría. Y la sabiduría es conocer las cosas como son; es la facultad de discernir; es “el Buda conociendo el Dhamma”. El Buda representa la conciencia pura en una forma física; es la conciencia pura sin engaño, pero dentro de una forma humana. Así pues, el Buda conoce el Dhamma, la verdad de lo que es. Cuando tomamos los refugios el otro día, fue en Buda-Dhamma-Sangha. Estos son los símbolos que utilizamos, pero no hay que captarlos en sí mismos; eso sería otra actividad intelectual. Entonces, ¿qué es el Buda para ti en este momento? ¿Crees en el Buda como un sabio histórico? ¿O crees que el Buda es una especie de fuerza abstracta en el universo? ¿Existe algún tipo de energía búdica que opera en el universo y con la que tenemos que contactar? Podemos crear todo tipo de ideas abstractas sobre la mente del Buda o la energía del Buda o la naturaleza del Buda. Sin embargo, ¿qué es ahora mismo, en términos de este punto aquí donde estoy yo, donde estás tú? ¿Qué es ahora mismo en términos de cómo es tu estado mental en este momento? No se trata de ser de una determinada manera, ¿verdad? Es solo ver la forma en que estás experimentando este momento: el cuerpo “es así”, el estado de ánimo “es así”. Empiezas a reconocer que el Buda es “esto”. Y cuando decimos “*Buddham saraṇam gacchāmi*” (voy al Buda en busca de refugio), es esta conciencia despierta, sabiendo cómo es el Dhamma. Entonces se ve el Dhamma. Tu cuerpo es Dhamma. La naturaleza del cuerpo es

nacer, envejecer y morir. Eso es Dhamma y no un problema personal. Cuando es personal, digo: “No quiero envejecer” y lo convierto en un problema. Quiero permanecer joven y guapo durante cien años, y morir con un cadáver muy guapo y de aspecto juvenil. Entonces todo el mundo dirá: “Ajahn Sumedho ha envejecido muy bien”.

Observen también cómo los estados mentales surgen a través de las condiciones. En la charla de anoche analizamos la cuestión del elogio y la culpa. La gente dice: “Eres maravilloso”, y yo me siento así. Y luego dicen: “¡Eres horrible!”, y me siento *de esta manera*. La mente sube y baja, ¿verdad? Si sale el sol y hay un día precioso, me siento así. Si hace frío, está húmedo y llueve, me siento *de esta manera*. Sin embargo, a lo que me refiero es a lo que es consciente dentro de ustedes. Y ser capaz de ver esta conciencia es su refugio. Tenemos muy poco control sobre las condiciones. No podemos controlar el tiempo, ¡solo tenemos que aceptarlo! Soleado, lluvioso, caluroso o frío, “es así”. Y el cuerpo humano también es como es. Algunas personas nacen con buena constitución. Son fuertes, sanas, vigorosas y nunca enferman. Mientras que otras tienen todo tipo de problemas físicos desde el nacimiento. En el plano ideal, no es justo que unas personas nazcan con todas las ventajas y otras con una bolsa llena de discapacidades. Pero en términos del Dhamma, no es un problema. El punto es despertar de la manera en que somos, de la manera en que es, de la manera en que el cuerpo es ahora, la manera en que la mente es en este momento.

Esta reflexión sobre “el Buda conociendo el Dhamma”, entonces, es interiorizarla. El Buda viene del corazón. En Tailandia utilizan el término *citta*, una palabra pali que también significa “conciencia”, pero en Tailandia siempre hablan de *citta* como el corazón y señalan sus propios corazones. Utilizar la palabra “mente” como traducción de esto tiende a ser demasiado cerebral, ¿no? Decir “tiene una buena mente” significa que es muy bueno pensando. Tener un buen corazón, por otro lado, significa mucho más que eso, incluso significa generoso, cariñoso, benevolente, amable; significa relacionarse con el mundo de un modo abierto y compasivo. Así que la palabra pali *citta* (tal y como se utiliza en la tradición tailandesa) es una de las afirmaciones más comunes que se oyen en Tailandia. Los monjes del

bosque dicen “mira tu *citta*”, es decir, “mírate a ti mismo”, no en un sentido crítico, no se usa para mirarse a uno mismo y decir: “¡Oh, eso no está bien, es terrible, no deberías pensar así!”, sino para reconocer que “es así”, es como es en este momento. El sentimiento de felicidad es “así”; el sentimiento de ser culpado es “así”.

Me he dado cuenta de que los occidentales suelen tener falta de confianza en sí mismos. Estamos atrapados en ideas sobre cómo deberían ser las cosas y se nos da bien criticar o insistir en lo que está mal en nosotros y en el mundo. Como sociedad estamos muy alineados con el intelecto, pero el intelecto no es de fiar. No tiene sentido formarse una idea bonita de que el Dhamma es nuestro refugio. Tenemos que reconocer realmente que “esto” es Dhamma, “esto” es como es; tenemos que reconocer realmente aquello que es consciente de la ira o del miedo o de lo que sea. La conciencia no es miedo; el miedo es un objeto. Cuando nos sentimos asustados o enfadados, sabemos que nos sentimos enfadados y lo reconocemos. La conciencia de ello es el camino; la conciencia es el refugio, no la ira. La ira no es un refugio. Cuanto más investiguen este punto, más confianza tendrán en la conciencia. Se darán cuenta de que es un estado natural y no es nada que no puedan hacer, por eso los animo a que lo valoren y confíen plenamente en él. No me tomen la palabra. Pónganlo a prueba en sus propias experiencias vitales. Descúbranlo.

Personalmente, cuando más presionado estoy es cuando la vida es más desagradable. Hay algo en mí que en esas ocasiones siente que no queda más remedio que ser consciente de “esto”. ¡A veces, eso puede ser una bendición!

17 DE AGOSTO 2005

ANTES DE QUE SURJA EL ‘YO SOY’

Quiero empezar fomentando una actitud de atención relajada, una receptividad abierta. A veces la palabra “meditación” o la idea de ella puede ponernos en un modo contraído de “¡Tengo que meditar!”. Y entonces intentamos concentrar la mente en algo. Asociamos la meditación con hacer cosas como prestar atención a la respiración o a un mantra, o involucrarnos en algún tipo de técnica. No es que eso esté mal, pero toda la actitud de las enseñanzas de Buda es el despertar, la conciencia ‘aquí y ahora’, estar plenamente presentes, estar plenamente con este momento tal y como es.

Cuando entren en una sala como esta, que esta semana se ha asociado a la enseñanza del Dhamma o a algún tipo de meditación, sean conscientes de cómo los afecta. Puede haber una especie de expectación en torno a ella, o una anticipación, una resistencia o incluso un sentimiento de fe. No se trata de intentar encontrar algo malo en sus reacciones al entrar en esta sala, sino simplemente de reconocer que “es así”. Los animo a que simplemente se den cuenta de lo que sienten. Sean conscientes de que “es así”.

La palabra “meditación” es un término genérico que incluye casi cualquier cosa que se haga con la mente. Pero, ¿qué asocian *ustedes* con esa palabra? Ajahn Chah hacía hincapié en la práctica. En Tailandia se oía la palabra “práctica” todo el tiempo. Tomaban la palabra pali *paṭipadā* (que se traduce como “práctica”) y decían “*paṭipā, paṭipā*; son monjes *paṭipā* y deben ser conscientes y practicar”. Estos eran los imperativos. Al menos así los interpreté yo. Y me parecía bien. No tenía ningún problema con la idea de practicar, practicar y practicar. Al principio me llevó a esa compulsividad habitual que ya estaba desarrollada en mi vida. Todo lo que hacía tendía hacia la compulsividad; por lo tanto, me convertí en un meditador compulsivo. Cada vez que no me apetecía meditar, que me resistía a ello, que quería posponerlo, me sentía culpable: “¡Debería estar meditando ahora y no lo estoy haciendo! Estoy charlando de nada con estos monjes. No hablo en serio”.

Nuestro estilo de vida monástico en Isan, al noreste de Tailandia, era muy primitivo. Hacíamos todas nuestras túnicas y las teñíamos con tintes naturales del árbol de jaca³². Se trata de un método recogido en el Canon Pali y que se remonta a la época del Buda. La madera del árbol de jaca se hace astillas y se hierve hasta que adquiere un color amarillento. Esta túnica es de color jaca. Se tardan días en hacerlo bien y yo pensaba: “Pierdo el tiempo haciendo esto. Sería mucho más fácil si le pidiera a mi madre que me enviara tela de este color” (así es como funciona la mente estadounidense). De todos modos, mientras lo hacían, los monjes hablaban y, cuando empecé a entender mejor el idioma, empecé a pensar: “No se debe hablar de política, ni de mujeres, ni de nada frívolo; ¡va en contra del Vinaya!” En el Vinaya se enumera que los buenos monjes no deben hablar, y se supone que no deben hablar de reyes ni de guerras ni de nada de eso. Así que cuando oí de lo que estaban hablando, pensé: “¡Esto no está bien!” Y mi mente juiciosa se puso a trabajar. “No voy a ser como ellos. Voy a practicar, practicar y practicar”. Y esto probablemente me hacía insoportable. Cuando uno es demasiado serio ya no es una persona agradable y nadie soporta estar con él.

Un día cuestioné la frivolidad en el cobertizo de teñido y un monje tailandés me dijo: “El cobertizo de teñido es como un centro de liberación psicológica para los monjes. Es donde pueden ser tontos y ridículos y hablar de cosas de las que no deberían hablar, y fumar cigarrillos”. Pensé: “Sí, quizá debería relajarme un poco más”. Uno puede captar el ideal de “practicar, practicar” —y practicar es bueno; no digo que sea malo—, pero *captar* la idea puede llevar a la obsesión y a perder el sentido del humor: “¡Porque no es divertido! La práctica es un asunto serio. Ser un buen monje es algo muy serio”. Así que pierden el sentido del humor y la alegría de ser. Pronto se vuelven arrogantes y se sienten superiores a los demás; se vuelven críticos y se sienten culpables por las desviaciones que ustedes mismos hacen de las ideas estrictas y obsesivas sobre la práctica. No es un estado mental muy agradable, pero me di cuenta de que era una tendencia

32. El árbol de jaca (*jackfruit*) es común en la India y el Sudeste Asiático. De su tronco salen enormes frutos.

en mi vida. Todo lo que hacía tendía a derivar hacia eso, de modo que incluso cosas muy buenas se convertían en fuentes de gran sufrimiento para mí.

Fue a través del estímulo de Ajahn Chah a ser conscientes en lugar de conformarnos con la tradición y tratar de convertirnos en monjes budistas ideales cuando me surgió el dilema sobre el idealismo en la vida monástica. Después de cada *pūjā* matutina, alguien leía un libro sobre lo que hace a un buen monje budista (era una serie de historias sobre monjes), y mi mente siempre captaba los ideales de lo que uno debería ser, lo que era correcto y digno de alabanza. Entonces me sentía culpable cuando tenía pensamientos impuros o me sentía enfadado o celoso, terco, arrogante, orgulloso o cometía cualquier otro tipo de pecado humano. Parte de mi interpretación cultural de la experiencia —habiendo sido educado como cristiano— era como “el pecador”. En la cultura budista tailandesa no tienen conceptos así. Admiten las debilidades humanas, pero eso no es lo mismo que verse a uno mismo como un pecador, lo que en mi forma de interpretar las cosas significaba que uno se encontraba en un estado bastante desesperanzador, como si hubiera nacido con alguna enfermedad incurable.

El énfasis que hizo el Buda fue utilizar el sufrimiento (*dukkha*) como una verdad noble. Y el énfasis de Ajahn Chah siempre estuvo en investigar las Cuatro Nobles Verdades. Así que me preguntaba: “¿Qué es el sufrimiento? ¿Y cuál es la causa del sufrimiento?” y luego reflexionar sobre ello. ¿Por qué, si soy un monje tan bueno, sufro tanto? Si estoy practicando, manteniendo todas las reglas y haciendo todas las cosas correctas, ¿por qué soy tan miserable? Había una especie de lógica ahí. Seguramente, si estoy haciendo todo lo correcto, debería ser recompensado por ser bueno, por ser un buen chico, por comportarme correctamente. Pero la forma en que llevaba la vida monástica me hacía sentir cada vez más culpable y crítico. No era una vida alegre. La vida monástica puede ser bastante alegre, en realidad, si no están apegados a ella, si son capaces de relajarse con ella. Entonces puede ser un estilo de vida muy agradable. Sin embargo, al reflexionar sobre el sufrimiento, empecé a comprender su causa y me di cuenta de que la causa era “aferrarme a los ideales del

monacato”, aferrarme al Vinaya. Como me aferraba a algo bueno, me parecía lo correcto, pero como señalan las Cuatro Nobles Verdades, aferrarse a cualquier cosa es el resultado de la ignorancia. Así que pueden aferrarse a ideales y a los pensamientos altruistas más elevados que los seres humanos puedan tener, y ser completamente miserables. ¿Por qué? Porque se debe a la ignorancia, a la ignorancia del Dhamma, a la ignorancia de cómo son las cosas.

Viví con monjes tailandeses durante tres o cuatro años, y durante ese tiempo me di cuenta de que tenían una especie de aceptación de la humanidad. La cultura tailandesa no es idealista, así que aceptan las limitaciones del ser humano. Al principio, esto parecía irresponsable para un idealista de altas miras como yo —pueden llegar a ser muy rectos cuando se aferran a lo mejor— y alguien como yo puede sentirse bastante superior. Sin embargo, cuando observan el aferramiento y la sensación de superioridad, cuando realmente lo reconocen como experiencia en el presente, ven que ese no es un estado mental pacífico; no es pacífico sentirse mejor que otra persona. A lo que yo me aferraba era a una sensación de mí mismo, que es una ilusión, y a un ideal tan elevado que no podría vivir de acuerdo con él, porque soy humano, no un ideal; soy un ser humano. Las imágenes del Buda son ideales. Podría ocurrir cualquier cosa en esta habitación y ese Buda-*rūpa* se quedaría allí sentado serenamente. Los ideales no son formas conscientes vivientes; no son formas sensibles; pueden ser formas hermosas, pero no tienen sensibilidad. Y las personas que son muy idealistas no suelen ser muy sensibles. Pierden esa sensibilidad cuando su inversión en un ideal es tan alta que siempre están comparando la realidad del ‘aquí y ahora’ con cómo debería ser, lo que por supuesto muy rara vez *es*. En los momentos álgidos, las cosas son como “deberían ser”, pero intenten mantener un momento álgido —el momento álgido de la felicidad, la dicha o el éxito, por ejemplo— y comprueben cuánto tiempo pueden mantenerlo. Los momentos álgidos suben y, en cuanto alcanzan su punto álgido, vuelven a bajar; así son las cosas.

En términos del Dhamma, el Buda señalaba que este reino “es así”. Ser humano, tener un cuerpo humano, conciencia y sensibilidad, “es así”. Contemplan simplemente ser como son ahora mismo. Tengan

la sensación de abrirse, de recibir, de la realidad de su propio ser en este momento, tal y como es, sin analizar, juzgar ni comparar. Simplemente confíen en ustedes mismos para ser como son, cómo es su cuerpo, cómo es su estado mental, cómo son sus emociones. Lleven la atención a la respiración o al estado de ánimo en el que se encuentran, solo con esta actitud de aceptar y permitir, en lugar de sentir que tienen que *hacer* algo o *cambiar* algo. Observen cualquier reacción que tengan a lo que estoy diciendo, cualquier sensación de duda, frustración, resistencia. Esta es una voluntad de saber lo que está sucediendo sin juzgarlo en términos de lo que debería o no debería ser, solo con esta actitud de “tal como es”.

En el budismo existe la enseñanza de las “diez cadenas”, como ya he mencionado antes. La primera es lo que llaman *sakkāyadiṭṭhi*, que es la creencia en la personalidad, o el ego, un sentido condicionado de uno mismo como los Cinco Agregados, la identidad que tienen con el cuerpo, los pensamientos, los recuerdos y los hábitos. Ahora bien, esta visión de uno mismo es una creación. No nacen con una visión de ustedes mismos. Los bebés no tienen visión de sí mismos; no piensan: “Soy un bebé”. Nosotros decimos: “Eres un bebé”, y decirles lo que son, para que después tengan una visión de sí mismos. Pero, ¿cómo podemos relativizar la visión que tenemos de nosotros mismos? Cuando no somos conscientes, tendemos a operar todo el tiempo desde la visión que tenemos de nosotros mismos. “Soy permanentemente Ajahn Sumedho”. “Ajahn”, por cierto, significa algo así como “maestro”; es un título respetuoso con el que me quedo. Y el nombre “Sumedho” me lo dieron cuando me ordenaron, me gusta bastante. Antes de ser “Sumedho”, era “Robert”, y ese fue el nombre de pila que me dieron mis padres; lo adquirí después de nacer. No me pusieron ese nombre antes de nacer. Lo que quiero decir es que se trata de creaciones humanas. Ajahn, Robert y Sumedho son creaciones humanas. Robert es un nombre cristiano y “Sumedho” es un nombre pali, pero ya sea pali, sánscrito, francés, inglés o lo que sea, es un concepto creado. El sentido de ‘yo’ o “yo soy Ajahn Sumedho” o “este es mi reloj, mi bata, yo soy así, yo soy *asá*”; yo creo estos conceptos en el presente. La cuestión es ver la diferencia entre los conceptos creados y la conciencia subjetiva pura.

La conciencia pura es increada, no está hecha por el hombre — no es asiática ni europea, ni nada— es un fenómeno natural con el que nacemos. Entonces ponemos el sujeto creado en la conciencia. Decir “yo soy Ajahn Sumedho” es la forma convencional de pensar y actuar en la sociedad. Pero cuando lo investigamos, no hay un Ajahn Sumedho de forma permanente. Surgen condiciones particulares y estas palabras aparecen en la mente, pero no hay nada permanente o continuo en ello. “Ajahn Sumedho” simplemente depende de las condiciones para su manifestación. Entonces, ¿soy Ajahn Sumedho todo el tiempo? En realidad, se cansan de ser Ajahn Sumedho y de que lo pongan en un pedestal. A veces solo quieren ser el viejo Sumedho. Sus ideales pueden cambiar, por supuesto, de querer ser el mejor *ajahn* a querer desvanecerse entre la multitud y ser un tipo corriente; y crean, en consecuencia, el sentido de uno mismo. Cuando se cansan de mantenerse en lo alto, quieren ser un tipo corriente en un grupo. Pero todo esto son creaciones. Creamos ese sentido de identidad con el cuerpo, con la personalidad, con el condicionamiento cultural o con una generación determinada. Yo pertenezco a la vieja generación que vive ahora en el monasterio. Todos los demás son bastante más jóvenes. Cuando llegan estos monjes jóvenes, a veces siento que no puedo entenderlos. Tienen una forma de pensar que no acabo de entender porque el condicionamiento de mi generación era muy diferente. Los delirios son los mismos, por supuesto, el sentido de uno mismo; y ya sea en términos de ser un miembro de la vieja generación o de la joven, sigue siendo un concepto creado.

Lo que estoy señalando es aquello que es, antes de que empecemos a crear nada, antes de que “yo soy” surja en la conciencia. Esto es una investigación, una auto-indagación. “Yo soy” no es muy personal, ¿verdad? Es más bien una afirmación del ser que aún no se ha definido. “Yo soy Ajahn Sumedho” es entrar en la personalidad, es convertirse en una personalidad separada. “Soy americano-británico” (ninguno de ustedes puede decir eso) me define como una personalidad separada, ¿no es así? “Soy el abad de un monasterio, soy un Theravada, soy un monje de la tradición tailandesa del bosque” —todos estos son adjetivos que me convierten en una persona separada—. Pero fíjense en esta sensación de *ser* antes de que se

defina el pronombre ‘yo’, antes de que se convierta en algo personal, antes de que se convierta en “mi cuerpo”, “mi estado de ánimo”, “mis recuerdos”, “mis emociones”. Cuando son conscientes y confían en su conciencia, empiezan a ver esta sensación de “mis emociones” o lo que sea, como conceptos que están creando. Se trata de aprender a reconocer la subjetividad consciente pura, en la que las creaciones se ven como objetos mentales. Esto contrasta con poner los objetos mentales en la posición subjetiva. *Sakkāyadiṭṭhi* (creencia en la personalidad) es poner una creación falsa en la posición subjetiva. Cuando me convierto en “Ajahn Sumedho”, interpreto la experiencia de una manera muy personal. La vida se ve entonces a través de mi personalidad, a través de mis preferencias, miedos, deseos y hábitos. A nivel personal, volviendo a los elogios y las culpas: me gustan los elogios y no me gustan las culpas. Cuando la personalidad se convierte en el sujeto, soy víctima de los elogios y las culpas; tengo que exigir constantemente elogios y huir de situaciones en las que me puedan criticar o culpar. Uno puede ver lo fácil que es desarrollar un estilo de vida que se concentra en protegerse a uno mismo como persona, en tratar de estar con gente que le da la sensación necesaria de que uno es un tipo bueno que me gusta de verdad, evitando las críticas y haciendo solo aquellas cosas que uno sabe que tendrán éxito.

Como estudiante aprendí a manipular el sistema universitario. Descubrí en qué era bueno y cómo podía salir adelante. Así que me convertí en manipulador y controlador. La cuestión es que, por mucho que consigan lo que quieren, la conciencia sigue teniendo esa sensación de carencia, de miedo, de ansiedad. Uno se da cuenta de que ni siquiera un momento álgido puede mantenerse. Después de una experiencia cumbre surge una sensación de desesperación, porque ya la han vivido y se convierte en un recuerdo. Entonces, el descenso puede ser bastante deprimente, si se toma como algo personal. Pero se puede salir de lo personal situando las creaciones en una perspectiva objetiva, viéndolas como “objetos”. Y lo hacen mediante la conciencia. Es la única manera de hacerlo. Entonces tienen conciencia y percepción juntas. La personalidad (*sakkāyadiṭṭhi*) entonces no se juzga, porque no se trata de intentar deshacerse de la personalidad o determinar si tienen una buena o

no; no importa cómo sea la personalidad mientras reconozcan que es no-permanente, insatisfactoria y ‘no-yo’, mientras reconozcan que el sentido de “yo y mío” se crea a partir de la ignorancia.

En este contexto, ignorancia significa no conocer las Cuatro Nobles Verdades, no tener ninguna percepción de las Cuatro Nobles Verdades. En esas circunstancias, sean cuales fuesen nuestras calificaciones educativas o la posición que ocupemos en el mundo —mendigo o rey—, experimentamos la vida desde la ignorancia, desde una identidad con las convenciones de la personalidad (*sakkāyadiṭṭhi*). Alguien piensa: “Solo soy un mendigo”, y otro piensa: “Soy un emperador del mundo”. Pero ambas son creaciones, ¿no? Puedo pensar que no soy bueno o que soy el mejor. Tanto si se trata de una arrogante autocomplacencia como de un sentimiento de humildad, tanto si pensamos que somos una persona corriente —“nadie especial”— o la peor persona del mundo, seguimos actuando desde la ignorancia. Con la conciencia, en cambio, estamos informando la experiencia consciente con sabiduría. La sabiduría opera entonces a través de la comprensión y la conciencia. Así que las enseñanzas del Buda son convenciones, pero también son medios hábiles para desarrollar la sabiduría. La enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades es un medio hábil que el Buda utilizó. Él la creó. Pero no está pensada para ser comprendida; no es una especie de doctrina con la que se opera como un sistema de creencias. Es más bien un medio oportuno para señalar algo *ahora*. El sufrimiento (*dukkha*) es una verdad noble. No es una verdad metafísica; es una verdad existencial. Tenemos esta experiencia en diversos grados de sensación de estar incompletos, preocupados, desesperados, asustados o lo que sea. Sin embargo, lo importante es la conciencia del sufrimiento (*dukkha*). El sufrimiento es un objeto, ¿no? Si se identifican totalmente con él, con *dukkha*, no son conscientes de él como tal y se pierden en él. Se quedan atrapados en el sufrimiento que están creando: “Soy una criatura miserable. La vida no ha sido justa conmigo. Es culpa tuya. Dios debería pagar por esto”. Podemos crear interminables escenas dramáticas con nuestra ira y resentimiento por la injusticia de la vida tal y como la experimentamos. Pero en la conciencia, en este estado despierto, el sufrimiento “es así”.

Me parece que cualquier sentido de superioridad o de ser mejor que los demás —“¡Soy mejor monje que ese!”— no es un estado pacífico. Cuando realmente lo observo, veo que en realidad es una forma de sufrimiento (*dukkha*). Tampoco se trata de pensar lo contrario —no soy tan bueno como otro— ni de aferrarse a la creencia desesperada de que “todos somos tan buenos como los demás”, sino de intentar ser totalmente justos. No les pido que crean nada de esto, sino que confíen más en su capacidad de reflexión. ¿Qué es lo que les aporta paz y una sensación de tranquilidad consigo mismos, con la realidad de tener un cuerpo humano como es, con su personalidad como es? No se trata de juzgar la personalidad ni de sostener una personalidad ideal en la que les gustaría convertirse para luego intentar deshacerse de la actual. Sea cual fuere la forma en que se manifieste la personalidad, los animo a que confíen en ella. Entonces existirá lo que yo llamo “subjetividad pura”, que es increada, que es la realidad.

La subjetividad creada, la personalidad, está cambiando todo el tiempo y no es una realidad. No pueden seguir siendo siempre la misma persona. Si estoy atrapado en mi personalidad y alguien me dice: “Ajahn Sumedho, ¡eres maravilloso!” Me siento feliz. Y luego si alguien más dice, “Ajahn Sumedho, ¡eres horrible!” No puedo mantener ese sentimiento de felicidad. Así que mis sentimientos cambian de acuerdo con la alabanza y la culpa. Así es la personalidad. Es reactiva y depende de las condiciones (los “ocho *dhammas* mundanos”). Cuando experimentan éxito, salud, juventud, se sienten “así”, ¡en la cima del mundo! Y luego llegan la mala salud, el fracaso, la vejez, y no tienen esa misma sensación vibrante y edificante, porque las condiciones han cambiado.

Hoy en día es muy común considerar el envejecimiento como una especie de experiencia temida, ¿verdad? ¿Qué van a hacer con todos los viejos? Quizá deberían dejar entrar a más inmigrantes para que nos cuiden a todos. La cuestión es que uno tiene la sensación de que la vejez es otro fracaso, en cierto modo, algo que no debería ser. Pero la conciencia no envejece. La conciencia no tiene nada que ver con la edad del cuerpo ni con cómo uno se sienta personalmente; la conciencia trasciende lo condicionado. Y la meditación es la manera

de aprender a reconocerlo. No es que, en circunstancias normales, nunca seamos conscientes, sino que tendemos a rendir pleitesía a la personalidad y, por lo general, funcionamos a través de ella. Por lo tanto, lo que yo veo como verdadera meditación no es un proceso de intentar deshacerse de la personalidad, sino de aprender de ella: la personalidad (*sakkāyadiṭṭhi*) “es así”. Entonces puedo escucharme a mí mismo: “¡Me gusta esto y no me gusta aquello!”

Este año estoy en Chithurst. Hacía veinte años que no vivía allí, y es muy diferente de Amaravati. Hay cosas que me molestan en Chithurst y otras que, personalmente, me gustan. Ahora bien, ¿voy a dejarme atrapar por el fastidio, o intentar reprimirlo, o intentar arreglarlo todo como yo quiero? ¿Debo irrumpir en Chithurst y decir: “¡Ya estoy aquí! Lo quiero así, y lo quiero ‘asá’, y no me gusta la manera en que Ajahn Sucitto lo hizo; quiero hacerlo de esta manera, y ustedes deberían hacerlo de esta manera. Ya no puedo hacerlo así. Una vez pude, ¡pero me dijeron que me vaya! El refugio, entonces, está en la conciencia de esto. Y en eso confío. Confío plenamente en ello. No siempre he confiado en ello, pero se dan cuenta de que cuanto más reconocen la conciencia y operan desde ella, más se dan cuenta de lo que significa “refugio”, el *saraṇa* (refugio) de *Buddham saraṇam gacchāmi* (acudo al Buda en busca de refugio). Se dan cuenta de que ese refugio es la conciencia. Les permite fluir con la experiencia, con las condiciones cambiantes que experimentamos hasta que morimos. La conciencia no depende de que los alaben o los culpen, de tener buena o mala salud, de ser joven o viejo; trasciende todas esas cosas. Podemos aprender incluso del dolor, de los fracasos, de la falta de aprecio, de las injusticias que experimentamos en la vida mundana condicionada, porque nuestro refugio está en la conciencia y no en la idea de tener éxito o ser apreciado o cualquier otra cosa.

Las cosas surgen y desaparecen, pero la conciencia es constante. Incluso cuando no somos conscientes, hay conciencia pura. Creamos impurezas por ignorancia, pero la conciencia misma es inoxidable; no puede contaminarse. Así que empezamos a reconocer que nuestro refugio está en esta pureza de conciencia que nunca se ha manchado, no importa lo que hayamos hecho ni lo que hayamos pensado en nuestras vidas. La sabiduría, entonces, es la capacidad de discernir la

diferencia entre la conciencia *sin* apego y la experiencia consciente *con* apego. No se trata de juzgar, sino de discernir. Si estoy apegado y luego me pierdo en mi apego sin conciencia, me convierto en aquello a lo que estoy apegado. Sin embargo, cuando reconozco la conciencia pura sin apego, solo existe esta simple realidad de la atención ‘aquí y ahora’. Entonces, ¡esto es! ¡Este es el camino! Este es el camino del no sufrimiento. Lo reconoces realmente, lo sabes con perspicacia. Ya no se trata de aferrarse a una idea de “iluminación” o de “el camino” o de haber alcanzado algo. Todo eso desaparece y solo queda reconocer y operar desde el estado natural y puro del propio ser ‘aquí y ahora’, un estado puro que siempre está con ustedes, que nunca los decepciona, que es totalmente digno de confianza. Pueden ver por qué el Buda hizo hincapié en la conciencia como camino.

La tercera Noble Verdad, entonces, es el reconocimiento de esta conciencia pura que está vacía de apegos. No está vacía en el sentido de estar en un estado inconsciente o de trance; es solo que la conciencia es pura. Y entonces las cosas surgen y cesan dentro de ella. Por lo tanto, en lugar de encontrar el refugio en los hábitos que van y vienen según las condiciones, lo encuentran en la conciencia, en el darse cuenta. Cuando hay elogios —“¡Eres maravilloso!”— pueden seguir sintiéndose felices, pero no están perdidos en esa felicidad; no están atados a esa limitación. Y cuando los culpan, pueden ser conscientes de la desagradable sensación de que alguien los critica, pero aun así su refugio está en la conciencia.

Investigando esto, lo demuestran a ustedes mismos. Esto es comprobable. Se puede comprobar a través de la voluntad de investigar el Dhamma. Intento animarlos a que lo hagan porque creo que necesitamos mucho estímulo. Tendemos a quedarnos atrapados en vernos a nosotros mismos a través de mentes críticas o idealizar el budismo, los maestros y los métodos, y luego sentirnos intimidados por ellos. Los maestros reciben muchas preguntas: ¿Deberían conseguir las *jhānas* antes de practicar la meditación de introspección (*vipassanā*)? Estoy harto de esa pregunta. Otra es: “¿El origen dependiente (*paṭiccasamuppāda*) tiene lugar a lo largo de tres vidas o se produce simultáneamente? Estas preguntas me las hacían hace cuarenta años, cuando me inicié en el budismo, y me las siguen

haciendo ahora. Por supuesto, están relacionadas con la forma en que la gente interpreta el Canon Pali o sus opiniones sobre el budismo Theravada, por no mencionar sus opiniones sobre el Mahayana y otras formas de budismo. Pero podemos ver los puntos de vista y las opiniones en nosotros mismos. Puedo ser muy obstinado como persona, porque los estadounidenses son así. Tenemos opiniones sobre todo tipo de cosas que no entendemos; esa es nuestra cultura. Puedo encontrarme discutiendo con quienes no están de acuerdo con mis opiniones. Sin embargo, se trata de ver que el problema está en captar cualquier opinión. Y una vez que ven que eso es la causa del sufrimiento, tienen la perspicacia para dejarlo ir.

18 DE AGOSTO 2005

EL PUNTO INCLUYE TODO

Si reflexionamos sobre nuestras experiencias vitales, veremos que solo existe el “ahora”. Podemos pensar que el tiempo es una realidad y que el pasado es algo más real que un simple recuerdo; al fin y al cabo, podemos recordar el pasado y sentirnos felices, tristes, eufóricos, deprimidos, enfurecidos o indignados. Pero todo está ocurriendo *ahora*. Que nací hace setenta y un años es una percepción que tengo ahora, ¿no? Es una percepción y un recuerdo. En realidad, ni siquiera recuerdo haber nacido. Mi hermana puede recordarlo; recuerda a mi madre trayéndome a casa. Pero tanto si me lo cuenta mi hermana o mi madre, o si es una memoria que tengo —si pudiera recordar mi momento de nacimiento, que no puedo—, está condicionando el presente. El futuro también está en el presente. Tenemos la idea de “mañana” o “después de la Escuela de Verano”, pero no son más que percepciones que creamos en el presente. Por lo tanto, siempre es “aquí y ahora”. Reflexionando de este modo, podemos romper las ilusiones que tenemos sobre el tiempo.

La palabra “meditación” (*bhāvanā*) es un término utilizado para cualquier tipo de ejercicio mental, pero *bhāvanā* en el contexto pali significa “cultivar la conciencia”. Y la conciencia está siempre ‘aquí y ahora’; somos conscientes ahora. ¿Pero consciente de qué? En la práctica de meditación de introspección normalmente se nos enseña a centrarnos en los movimientos del cuerpo —sentados, de pie, caminando y acostados³³—, y en la inhalación/exhalación de la respiración (*ānāpānasati*), que es llevar la atención a lo que está ocurriendo ahora y relacionado con cosas que no tendemos a crear en un ego. Incluso si tenemos una postura terrible podemos ser conscientes de ella tal y como es; ni siquiera estoy haciendo hincapié en la buena postura. Pero el sentido de un ‘yo’ depende de las identidades del pasado: dónde nací, qué he hecho, los recuerdos, los hábitos emocionales que he adquirido a lo largo de mi vida y la forma

33. Conocidas como las ‘cuatro posturas’.

en que reacciono ante los “ocho *dhammas* mundanos” (éxito y fracaso, alabanza y culpa, felicidad y sufrimiento, ganancia y pérdida). Sin embargo, el factor constante es siempre la conciencia. No la creamos y no podemos encontrarla; no podemos objetivarla; no podemos verla como una especie de objeto. Sin embargo, es reconocible. Y esto es muy importante, porque cuando intentamos hacernos conscientes, no podemos ser conscientes. Cuando pensamos: “¡Tengo que ser consciente! Tengo que practicar la conciencia y tengo que hacerme más consciente”; solo estamos captando la *idea* de la conciencia. La conciencia es un acto de confianza. Es reconocible, pero no como una realidad objetiva; es reconocer “esto es”.

Los incentivo a que reconozcan este estado natural de presencia, esta apertura, esta atención relajada que incluye todo en este momento —el cuerpo, la respiración, el estado mental en el que se encuentran, el placer, el dolor, lo bello, lo feo, los recuerdos, lo que sea que estén experimentando en la conciencia— vean que es como es. El “así es” es darse cuenta, pero no definir. ¿Cómo me siento ahora mismo? Mi estado emocional es... Puedo reconocerlo, pero ¿cómo puedo describirlo y definirlo? Podría decir: “Bueno, es pacífico y tranquilo” y encontrar las palabras adecuadas, pero no es eso, no son las palabras. La realidad no necesita ser definida, solo reconocida.

Tratar de conocer las cosas mediante definiciones, mediante el condicionamiento de la mente, mediante percepciones, percibiéndolas como esto o aquello, es ignorancia. Las cosas para las que no tenemos percepciones, tratamos de encajarlas en otras reconocibles, o las descartamos. Queremos decir lo que está bien o mal, lo que debe o no debe hacerse, lo que es bueno, malo, aceptable o inaceptable. Queremos explicarlo todo y vivir de acuerdo con ello. Esto es lo que llamamos “condicionamiento” o “institucionalización”; es como programar un ordenador. Introducimos el programa y funcionamos a partir de él. El Buda, sin embargo, apuntaba a la liberación, no a adquirir un programa informático budista —bueno, algunos budistas sí crean un programa—. Siguen la convención sin utilizarla para el despertar y se convierten en la convención misma. Eso no es liberación, ¿verdad? Aunque sea una buena convención,

sigue siendo una convención; sigue siendo transitoria; sigue estando básicamente sujeta al cambio, al nacimiento y a la muerte.

Antes de que meditara, quería definirlo todo; y esto se debía principalmente a mi sentido de la seguridad personal y a mi propia inteligencia. Y todo lo que no podía definir con claridad, tendía a ignorarlo. Algunas personas se enfadan mucho con el arte moderno porque desafía su percepción. Se oye todo el tiempo: “¿Qué es? ¿Qué es eso *exactamente*? Un niño de cinco años podría hacerlo mejor”. Tenemos una norma de lo que es el arte o la belleza, o de lo que está bien o mal. Ese es nuestro mundo y nos sentimos seguros dentro de esos límites. Por eso, si la norma se cuestiona, nos sentimos inseguros y queremos descartarla, rechazarla, matarla, destruirla: todo lo que no encaja, es el enemigo. Pero el reino condicionado es así; está cambiando constantemente. Todo está en proceso de movimiento, este movimiento que fluye. Y esto lo podemos ver a través de la conciencia intuitiva, este sentido interno de conciencia. No podemos verlo definiendo y proyectando ideas budistas sobre la experiencia, sino tomando las enseñanzas budistas y utilizándolas como directrices y como una forma de enfocar otra manera de ver las cosas.

En la enseñanza sobre el Origen Dependiente, la ignorancia se presenta como la causa de todo sufrimiento. La secuencia comienza con “ignorancia”: “La ignorancia condiciona los fenómenos, y los fenómenos condicionados, condicionan la conciencia...” y así sucesivamente. Cuando se parte de la ignorancia, el resultado es siempre el sufrimiento o algún tipo de decepción, alguna sensación de carencia, desesperación o ansiedad. En este contexto, “ignorancia” significa “ignorancia acerca de las Cuatro Nobles Verdades”; no significa ignorancia de las condiciones mundanas o ser analfabeto. Significa que la comprensión de las Nobles Verdades aún no ha surgido, por lo que hay falta de entendimiento. El ego —el sentido de uno mismo, la visión de uno mismo y el condicionamiento cultural— es el resultado de la ignorancia, y el proceso del pensamiento está condicionado por el aprendizaje de palabras, definiciones y la capacidad de analizar y razonar. Crean un mundo de sensaciones, percepciones y fenómenos condicionados (*vedanā, saññā, sankhāra*); lo

crean a partir de la memoria, las preferencias, el gusto, el disgusto y la identificación con el cuerpo: “Este es mi cuerpo; yo soy este cuerpo físico...”. Todo está alrededor de “mí”, las cosas me suceden a “mí”.

En términos de este momento, eso es cierto. La realidad de este momento es que “esto” es el punto central; la conciencia está operando desde este cuerpo. Y al reconocer esto, se están abriendo a la manera en que es. Para mí, ahora mismo, ustedes son objetos en la conciencia. Algunos de ustedes recordarán a Douglas Harding. Él realmente exploró esto. Él señalaba que no pueden ver su propia cara. Puedo ver sus caras, pero no puedo ver mi propia cara. Ahora, algo tan obvio como eso es una reflexión profunda, porque es verdad. Funcionamos como si todos tuviéramos las mismas ideas sobre “yo estoy aquí” y “tú estás allí”. Funcionamos en el modo convencional de “estar aquí en la Escuela de Verano de Leicester” e identificándonos con nuestros nombres y recuerdos y demás, como si fuéramos realmente esas cosas. En meditación (*bhāvanā*), sin embargo, reconocemos esta posición única de estar en este punto central, pero sin reclamarlo. Si lo reivindicamos, si pensamos “yo soy el centro del mundo”, estamos locos; ¡eso es megalomanía! En otro sentido, es cierto, por supuesto. La realidad de esta experiencia es “yo soy el centro del universo”— pero no como ego, no como “yo como persona”— sino como reflejo de este momento. Este es el punto central; y así es como es. No se trata de decir que es bueno, malo, correcto o incorrecto, sino de reflexionar sobre ello. En este momento “es así”. Esto detiene la tendencia a proyectar todo tipo de hábitos e ideas sobre el momento, como “Tú eres así y tú eres ‘asá’; este lugar me gusta y aquel lugar no me gusta; esto es bueno y aquello es malo”, o lo que sea. La conciencia no es una cuestión de agrado, desagrado o recuerdo, sino de reconocimiento. La conciencia es, pues, este punto central.

Ahora bien, tendemos a pensar que un punto es un puntito, pero en realidad la conciencia es un punto que lo incluye todo. No tiene límites. Cuando practicamos la meditación de tranquilidad, normalmente nos centramos en un objeto y excluimos todo lo demás. Yo tendría que excluirlos a ustedes para absorberme en un objeto; eso es un punto único. Pero, ¿por qué mantener el punto tan pequeño? ¿Por qué

no incluirlo todo? “Unicidad”, “unidad”, “universalidad” —tenemos estas palabras— y el punto que incluye el universo en este momento en términos de este cuerpo limitado, desde esta posición, “es así”. Me da perspectiva sobre el condicionamiento cultural y personal que he adquirido estos últimos setenta y un años. Para mí, la conciencia es ahora algo que experimento como inclusivo, ilimitado, y no como un factor mental en términos de los Cinco Agregados (forma, sensación, percepción, actividad mental y conciencia).

Gran parte de la práctica *vipassanā* hace hincapié en los cuatro elementos en relación con el cuerpo (tierra, fuego, agua y aire). En Tailandia se medita mucho tanto sobre el cuerpo físico como sobre el mundo sensorial que se experimenta a través de los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y el cuerpo. Pero hay dos elementos más: el espacio y la conciencia; que no muchos maestros enfatizan realmente, o al menos no los que yo he conocido. Así pues, *vipassanā* —esta es solo mi opinión al respecto— suele limitarse a los cuatro elementos y a la contemplación de la transitoriedad, el sufrimiento y el ‘no-yo’. Por lo tanto, la forma en que muchas personas practican tiende a atarlas al concepto de transitoriedad, y no incorporan a la práctica estos otros dos elementos: el espacio y la conciencia. Pero el espacio también está ‘aquí y ahora’, ¿no? El espacio es la realidad más obvia que experimentamos, a menos que lo absorbamos y pasemos de una cosa a otra sin darnos cuenta. Cuando hacemos eso, sigue estando aquí, por supuesto; no es que no esté aquí, es que no nos damos cuenta. Podemos pensar: “Oh, esta es una habitación grande; este es un lugar espacioso”, sin abrirnos realmente al espacio como una realidad en este momento presente. Pero cuando reflexionamos sobre ello, ¿qué ocurre? Me he dado cuenta de que retiro mi atención de las cosas *en* el espacio. No tengo que deshacerme de nada, no tengo que ir donde no haya edificios, gente, árboles, nada en el espacio; simplemente retiro mi atención de las cosas. Hace un par de años fui a Svalbard, en el Polo Norte. Fue maravilloso estar allí arriba, en el silencio, pero en realidad no necesitaba hacerlo para encontrar el espacio, porque está ‘aquí y ahora’, ¿no? Esta habitación no es el problema, y ustedes no son el problema. El problema es que yo vaya de una cosa a otra.

En realidad, he contemplado mucho el espacio en mi vida. Cuando vivía en Tailandia, pensaba: “Este monje me gusta, es un buen monje. Y ese no me gusta mucho; no es muy buen monje. Este es realmente problemático, y aquel practica realmente duro”. Y así seguía con mis juicios de valor. Era fácil crear personalidades y creer que mi percepción de tal o cual monje era la persona, lo que significaba que vivía en un mundo de engaño en un monasterio budista, ¡que se supone que es un lugar para romper con el engaño! Entonces empecé a fijarme en el espacio que había *entre* los monjes. Pensé: “¿Por qué siempre me quedo con un monje en particular y luego voy al siguiente? ¿Por qué no me fijo en el espacio que hay *entre* ellos?” Cuando lo hice, fue diferente; de repente no estaba creando personas en el espacio. El espacio es una realidad, no una fantasía. El espacio es amplio, es una obviedad, ¿no? Pero no tiene ninguna cualidad; no es rojo o azul, bonito o feo, correcto o incorrecto, y sin embargo incluye todas estas cosas. El espacio puede incluir lo bello, lo feo, lo correcto, lo incorrecto, la guerra, la paz, todo. Así que esta habitación está *en* el espacio, en realidad, porque el espacio no está limitado por la habitación, a menos que yo decida que lo está y diga: “¿Es una habitación grande o pequeña? ¿Es un espacio grande o pequeño?” Y entonces podemos entrar en nuestras opiniones sobre lo que es grande y lo que es pequeño, lo cual, por supuesto, es relativo. El espacio es espacio, tanto si estamos en un espacio muy reducido como si nos encontramos en la amplitud de la conciencia.

Entonces, la conciencia no tiene límites hasta que le ponemos límites. Si me aferro al propio cuerpo, experimento la conciencia con una sensación de “yo soy este cuerpo”. Y esto nunca me lo había cuestionado antes de empezar a meditar. Solía pensar: “Este es mi cuerpo. Esto es lo que soy”. Pero eso no es más que un condicionamiento cultural. Mi madre me decía: “Eres un niño y este es tu cuerpo. Y tienes que cuidarlo. Tienes que lavarte los dientes todas las mañanas, abrigarte y hacer tres comidas al día, y así sucesivamente”. Así que obviamente era mi cuerpo; si algo era mío, ¡este cuerpo debía serlo! Luego, cuando fui a la escuela, había competitividad sobre quién era más grande y quién era más guapo. Así que poco a poco nos identificábamos más con nuestra apariencia. Los niños pueden ser

muy crueles y gritar alegremente: “¡Tienes las orejas muy grandes! ¡Orejas grandes! ¡Gordo!” Y todos desarrollamos neurosis sobre el tamaño de nuestras narices, orejas, etcétera. El sentido del ‘yo’ puede quedar fijado en esa realidad a menos que empecemos a meditar, a menos que empecemos a despertar, a menos que dejemos de operar desde la convención de “mi cuerpo” y nos preguntemos: “¿Es este realmente mi cuerpo?” No se trata de pensar al revés, de pensar que este *no* es mi cuerpo y rechazarlo de alguna manera. Como decía el profesor Gombrich la otra tarde, no se trata de una negación en el sentido de que, o creemos en Dios o creemos que Dios no existe. Esta forma de pasar de creer en algo a no creer en algo es realmente un truco mental que nos hacemos a nosotros mismos. El Buda no tomaba partido en ese nivel de proclamar algo o refutar algo, sino de despertar a la forma en que son las cosas. Es muy sutil. La conciencia, aunque sencilla, es muy sutil. El condicionamiento, en cambio, no es sutil. En el condicionamiento estamos atados a suposiciones, puntos de vista, opiniones, posiciones, prejuicios y preferencias que nos hacen sentir que *somos* alguien. Nuestra autoestima, nuestro mundo, nuestro universo, dependen de sostener estas ilusiones.

El despertar, por lo tanto, a veces es bastante aterrador porque el mundo que hemos creado y que parece tan estable y seguro, de repente se desmorona. ¿Has tenido alguna vez esa experiencia en la que ya no sabes quién eres? Eso puede ser aterrador. Podría decir: “Bueno, soy el alto con los pies grandes”. Puede que esa no sea una visión muy glamurosa de mí mismo, pero podría depender de ella para tener algún tipo de certeza: al menos soy eso; soy grande y tengo los pies grandes, ¡y ya está! Formamos estas identidades porque no saber quiénes somos o no tener ninguna identidad puede parecer insoportable, aterrador. Así que fijamos nuestro lugar: soy judío, soy protestante, soy católico, soy Theravada, soy Mahayana, soy hombre, soy mujer, soy inglés, soy americano-británico... ¡No sé lo que soy! Son convenciones, y no las critico. No hay nada malo en ellas. Pero la ignorancia —no comprender el Dhamma o la verdad de lo que es, y el apego que surge de ello— es la causa del sufrimiento. En la conciencia empezamos a reconocerlo; empezamos a ver cómo creamos sufrimiento, y que la causa es la ignorancia y el apego que nos

ata a los condicionamientos que tenemos, a la identidad del cuerpo, al principio placer-dolor, a la alabanza y la culpa, a los recuerdos, la religión, la identidad de clase, la identidad racial, la identidad étnica, etcétera. Todas ellas son convenciones, básicamente insatisfactorias y, en última instancia, falsas.

¿Cómo podemos sentirnos completos, enteros o liberados mientras estemos apegados a cosas que son ilusiones, que no son reales? El sufrimiento humano es así. Esta época en la que vivimos es una época de gran confusión. Las viejas fronteras culturales, las fronteras e identidades raciales, la nacionalidad y la etnia, el sentido de lo superior y lo inferior, los prejuicios que nos han inculcado a través de nuestro condicionamiento cultural... todo eso está en tela de juicio. Todo está siendo investigado. Sin embargo, la conciencia está ‘aquí y ahora’, y es ilimitada. No creamos nada con la conciencia, así que no estamos apegados a nada. Simplemente recibimos este momento tal y como es. Al principio de esta sesión los estimulé a tener una sensación de atención relajada. Esta es una sugerencia que, espero, tenga un buen efecto en ustedes. Pero lo que realmente intento es animarlos a que confíen más en ustedes mismos, a que se abran a este momento y reciban lo que estén experimentando personalmente desde donde estén, aunque sea desagradable.

La idea que obtuve al reflexionar sobre el espacio y la conciencia es que la conciencia es universal; no tiene límites, como tampoco los tiene el espacio. Así que, cuando confían en la conciencia o en la atención plena, cuando no se quedan atrapados en el pensamiento y en tratar de descifrar las cosas, cuando aprenden a reconocer justo esto —simplemente este estado natural de pura presencia— y descansar en él, entonces eso es Dhamma. No tiene límites a menos que le pongan límites. Si empiezo a pensar y a apegarme a mi pensamiento, entonces me veo atrapado de nuevo en el proceso del pensamiento. Sin embargo, si no estoy pensando, sigue habiendo conocimiento. El pensamiento se limita a conocer *sobre* cosas, pero no las conoce *realmente*. Pueden pensar que conocen a ciertas personas porque las recuerdan, pero en realidad no las conocen a través de la memoria. Para conocer de verdad a alguien, tienen que estar abiertos a esa persona tal y como es en el momento y no a través de algún

tipo de recuerdo que tengan de ella del pasado. La conciencia, por lo tanto, lo incluye todo y no es divisiva; no prefiere una cosa a otra, así que todo pertenece. Pero discierne. Es conocimiento directo (*ñāṇa*) más que conocimiento *acerca* de las cosas a través de conceptos. Y *bhāvanā*, o meditación, es aprender a confiar en esto, a desarrollarlo.

El reverendo Taira Sato³⁴ se refirió en su charla a la relación del *dharmākaya* (cuerpo de la verdad) con la Tierra Pura de Amida. Son terminologías, por supuesto, pero apuntan a esta realidad. No son solo filosofías, solo ideas, solo términos en los que enredarse y discutir con otras personas; son indicadores de este estado natural tan simple. A los theravadas les gusta el término “lo incondicionado”, y hay muchas referencias a ello: Hay un no-nacido, no-condicionado, no-creado, no-originado. Si no existiera lo no-nacido, lo no-condicionado, lo no-creado, lo no-originado, no habría escapatoria de lo nacido, lo condicionado, lo creado, lo originado. Pero como existe lo no-nacido, lo no-condicionado, lo no-creado, lo no-originado, ¡hay escapatoria de lo nacido, lo condicionado, lo creado, lo originado! Creo que esta es una de las afirmaciones más profundas que jamás se hayan hecho. Es tan simple y clara.

Ahora bien, escapar de lo nacido, lo condicionado, lo creado, lo originado: ¿Qué es eso? Obviamente, el cuerpo es lo nacido, lo condicionado; y los pensamientos y sentimientos, el placer, el dolor y las sensaciones neutras, dependen de las condiciones. Para sentir placer hay que tener condiciones placenteras que lo apoyen; y para sentirnos miserables hay que tener condiciones miserables —sensaciones neutras que generalmente ignoramos; simplemente no les prestamos atención—. Así que pasamos la mayor parte de nuestras vidas buscando el placer y huyendo del dolor, buscando la felicidad y la emoción, el romance, la aventura, pasatiempos interesantes, amigos fascinantes, estilos de vida significativos, disfrutando de los sentidos y explorando la sensualidad todo lo que podemos —el *gourmet*, el *connoisseur*, el mejor—, siempre moviéndonos hacia el extremo, porque así es como estamos condicionados. Nuestro sentido

34. Reverendo Profesor Kemmyo Taira Sato, Las Tres Ruedas, Shin Buddhist House, Londres.

de autoimportancia depende de tener lo mejor, de ser el más rico, el más inteligente, de tener el mejor gusto, los mejores modales. Es a partir de ahí que se desarrolla el sentido de nosotros mismos, pero entonces entramos en estados de duda porque siempre hay alguien mejor, más rico, más inteligente, ¡alguien que puede sentarse en meditación más tiempo y no moverse nunca! En el mundo monástico hay “monjes mejores que yo”, ¡así que no puedo ganar! Por mucho que intente ser el buen monje que creo que debería ser, nunca he conseguido ser el mejor. Pero esa no es la cuestión, ¿verdad? La convención no es para eso. La convención no es para apegarse, sino para reflexionar. Así es como es, “es así”. Mirar, ver, notar este objeto aquí a través de la conciencia ocular es así. Ahora, hay algo de aceptación en eso, en no sentir que tengo que juzgar o definir lo que es. Es pacífico simplemente estar con lo que sea y no decir nada al respecto o pensar: “¡Tengo una campana mejor que esta en Amaravati!”: De hecho, la tengo; ¡es más grande!

Así que lo incondicionado, para mí, es la conciencia. La conciencia no está condicionada. Y esto no es algo que me haya inventado; solo hay que reconocerlo. El proceso del pensamiento, la memoria, el sentimiento, la sensación, la vista, el sonido, el olor, el gusto y el tacto, surgen y cesan. Mi refugio ahora, sin embargo, está en la conciencia. El profesor Gombrich utilizó términos como *cetovimutti* (liberación a través de la conciencia) y *paññāvimutti* (liberación a través de la sabiduría). Toda la convención budista confluye en este punto. Este vacío, este estado puro de conciencia, no es un vacío de aniquilación; está vacío de apego, de ignorancia, pero es realidad pura, no creada; en otras palabras, es Dhamma. Por lo tanto, hay lugar para lo creado dentro de ella. Pero está en perspectiva. Lo creado surge y cesa según las condiciones. Si hay sol o llueve, si estamos sanos o enfermos, si nuestros seres queridos están con nosotros o nos han dejado, todo tiene cabida, toda la experiencia humana de nuestra vida hasta la muerte del cuerpo. Pero nuestro refugio está en la realidad inmortal, no en aferrarnos a las cosas y sentirnos asustados, preocupados o disgustados cuando cambian o las perdemos. Eso no es más que el mundo de la ignorancia y el miedo que vemos en nosotros mismos y en el mundo que nos rodea, eso no es más que el aferramiento

desesperado a las ilusiones que forman parte de la vida moderna, eso no son más que ideas, opiniones, democracia: “¡Vamos a hacer tragar la democracia a esos iraquíes aunque tengamos que matar a cada uno de ellos para conseguirlo!” La democracia es una gran idea, no tengo nada en contra de ella, pero ¿es esa la forma de hacerlo? ¿Debo imponer mi punto de vista a los demás?

El Buda no obligó a nadie a nada; simplemente fomentó el despertar, este sentido de ¡despierta! ¡presta atención! ¡date cuenta! ¡observa! Las enseñanzas de Buda sirven para eso. Son para investigar la realidad en el presente.

19 DE AGOSTO 2005

EL FIN DEL SUFRIMIENTO

“Todas las condiciones son no-permanentes” es una frase importante, no como doctrina para aferrarse, sino como recordatorio de que las condiciones son cambiantes. ¿Qué queremos decir con ello? ¿Qué son los fenómenos condicionados en términos de ahora? La respuesta es “¡todo!”. Todo está incluido en la categoría de “fenómenos condicionados”, ya sean sutiles, burdos, físicos, mentales, emocionales, psíquicos, buenos, malos o indiferentes. Cuando observamos la infinita variedad de cualidades y cantidades de fenómenos condicionados, todo parece seguir y seguir en infinitas permutaciones, detalles y refinamientos. Se trata, pues, de llevarlos al punto en el que todo cesa, en el que cesan todas las condiciones. Ajahn Chah solía llamarlo “el fin del mundo”. Preguntaba: “¿Dónde acaba el mundo?” —era como un *koan* o acertijo con el que nos desafiaba— y, por supuesto, la respuesta siempre era “acaba aquí, en este ‘aquí’”. Esto apunta a la conciencia (*citta*). En la conciencia, o el percatarse, todo cesa. Pero esa cesación no es aniquilación; es solo que el aferramiento, la identidad, la ignorancia y la ilusión cesan aquí en este punto. No es como el fin del mundo en el que todo colapsa en un agujero negro, ¡así que no se preocupen por eso! Consideramos la cesación como una realidad práctica y no como un Armagedón inevitable o el fin total de todo.

La cuestión es que la aniquilación es un concepto, ¿no es cierto? Sin embargo, la sutileza a la que apuntaba el Buda no eran los conceptos, sino la conciencia. Así que todos los conceptos cesan aquí; el pensamiento cesa aquí; el apego, el sentido del ‘yo’, el ego, el condicionamiento de la mente, el condicionamiento cultural, las emociones, los miedos, los deseos y todo cesa aquí. Aquí es donde todo termina. Y su final, su cesación, es la paz, Nibbāna. Entonces se reconoce la inmortalidad (*amatadhamma*).

La tercera verdad de las Cuatro Nobles Verdades es que el sufrimiento tiene fin (es una afirmación). Y la recomendación es

que se realice. El fin del sufrimiento, el fin del mundo, el cese de las condiciones —en términos de experiencia directa ‘aquí y ahora’— es la realidad; no es una fantasía ni una abstracción; es la realidad, así que debe hacerse real. Cada verdad noble tiene estos tres aspectos: la afirmación, la prescripción (qué hacer al respecto) y el resultado. Observen que cada uno de ellos es un paradigma de reflexión. Así, en el caso de la tercera Verdad Noble, primero está la afirmación de que existe la cesación, luego se debe realizar la cesación y, por último, se ha realizado la cesación. Esta es la esencia de la enseñanza del Buda, todo este modo reflexivo de presenciar, observar, darse cuenta, estar despierto y ver cómo son realmente las cosas. No se trata de convencerse a uno mismo de que existe la cesación, ni de creer en ella como una especie de enseñanza metafísica budista; es real, y la realidad de la cesación es la introspección.

Ahora bien, tener esa percepción aguda o penetración de la visión —la realidad de la cesación— implica atención plena y la aceptación del momento presente tal y como es, sea lo que sea, ya estén experimentando placer, dolor, aburrimiento, excitación o cualquier otra cosa. No se trata de controlar los fenómenos condicionados para hacer real el cese, sino de confiar en la conciencia hasta el punto de que sea el refugio. Y no es solo un refugio fragmentario, solo un destello de percepción que olvidan: reconocen su continuidad. De lo contrario, tienen momentos de percepción —más bien como destellos— pero luego vuelven a caer en las viejas tendencias. Aquí es donde pueden sentirse desesperados con sus prácticas; entienden la idea, pero la realidad se les escapa.

El Buda utilizó palabras como “vacío”, ‘no-yo’, “cesación” y “Nibbāna” para referirse a esta realidad. Se darán cuenta de que, en realidad, todo esto son negaciones. El no-aferramiento, el ‘no-yo’, la no-identidad, el no-sufrimiento, el no-deseo son reflejos de la ausencia de deseo, la ausencia de codicia, la ausencia de odio, la ausencia de engaño. Normalmente no nos damos cuenta cuando hay ausencia de algo; estamos más interesados en la presencia de las cosas. Cuando hay codicia, generalmente no somos conscientes de esa codicia, sino que simplemente nos *volvemos* codiciosos, o nos enfadamos, o nos engañamos. El ser humano no despierto que nunca se ha parado a

observar, a cuestionar o mirar cómo son las cosas, se convertirá en cualquier condición que se reúna en cualquier momento. Entonces solo somos seres condicionados, víctimas del condicionamiento. Oímos hablar del síndrome de la víctima: “Mi padre me pegaba todos los días y por eso tengo estos miedos neuróticos”. Este sentimiento de víctima puede justificarse por el hecho de que hubo malos tratos. En términos de liberación, sin embargo, esa justificación no ayuda. Muchos de nuestros condicionamientos, por supuesto, son el resultado de tener los padres que tuvimos. No sé cómo nací en mi familia, ni por qué elegí a esa pareja en concreto; simplemente fue así. De todos modos, la sensación de cuestionamiento y este despertar han tenido lugar en esta vida; no pensaba que estuviera atrapado en ese *kamma* o que simplemente era así y no había nada que pudiera hacer al respecto. Así es como suele parecer a nivel personal, así es como solemos vernos a nosotros mismos y nuestra situación, pero tenemos momentos de despertar incluso antes de ser conscientes de que hay una realidad más allá de nuestros hábitos e identidades.

Así pues, en la tradición Theravada se hace hincapié en el ‘no-yo’, así como en Nibbāna, la cesación (*nirodha*) y la ausencia de deseo (*virāga*). Cuando nos convertimos en *bhikkhus* y tomamos la ordenación *upasampadā* decimos: “Hacemos esto para la realización de Nibbāna, *nirodha* y *virāga*”. Ahora bien, ¿es esto solo altruismo, solo esperar que la magia de la vida monástica nos transforme, que al vivir como monjes budistas la convención del monacato elimine todas nuestras faltas y engaños, y que al final de nuestras vidas hayamos realizado Nibbāna, *nirodha* y *virāga*? Pero eso no sería más que superstición o apego a las convenciones. Pensar que si uno simplemente pasa de ser laico a monje, el poder de la tradición lo transformará, es un poco como pensar que tomar un cierto número de baños al día o seguir una dieta vegana, hará lo mismo. Pero no es así. La vida de un monje budista es un medio hábil para la conciencia, para la atención plena; es una convención que debe utilizarse para ayudar y facilitar la atención plena, no como una especie de fórmula mágica en sí misma.

La segunda Noble Verdad es que la causa del sufrimiento es el deseo (la afirmación), la introspección es dejar ir el deseo (la prescripción), y realmente dejarlo ir es el resultado (ustedes saben lo

que es ‘dejar ir’). Y la tercera Noble Verdad es que lo que se ha dejado ir (el deseo) cesa; su naturaleza es cesar: “Todas las condiciones que surgen, cesan; y no son ‘yo’”. Cuando personificamos algo, se convierte en más de lo que es. Nos gusta la sensación de ser una persona; queremos tener una relación directa y personal con Dios o una deidad o una fuerza del universo; incluso podemos sentirnos influidos por el diablo, Māra o agentes del mal. Podemos entrar en todo tipo de personificación, de antropomorfismo y de formas de explicar lo que sentimos y experimentamos a través de la conciencia, siendo la tendencia ver las cosas como fuerzas externas. Dios, Buda, la personificación de Avalokiteshvara, Chenrezig, y todos esos *bodhisattvas* y deidades diferentes pueden exteriorizarse como fuerzas “allá afuera”; pueden ser vistas en términos del mundo condicionado. El mundo condicionado tiene este sentido de “esto es personal, esto es sentimiento, esto es bueno, malo, correcto, incorrecto, refinado, tosco, cielo, infierno”; el mundo condicionado tiene toda la gama, todo el rango de la sensibilidad. Así que la sensibilidad es el reino en el que vivimos, y estamos experimentando una marcha implacable de impacto sensorial desde el momento en que nacemos—incluso antes de nacer, cuando estamos en el útero—hasta que el cuerpo muere. Así son las cosas. Este reino de los sentidos, de la conciencia, de los ojos, los oídos, la nariz, la lengua, el cuerpo, la memoria, el pensamiento, el intelecto, todas estas cosas son la gama de experiencias y cualidades que tenemos de placer, dolor y sensaciones neutras. Pero si personificamos a Dios, pensamos que debería ser todo amor, como una especie de padre ideal; porque Dios, tal y como se percibe generalmente en la mente occidental, es patriarcal. Aunque el feminismo moderno ha intentado contrarrestarlo, el patrón cultural básico es la imagen de un anciano con barba blanca en el cielo, que es infantil, ¿no? Puede que funcione cuando tenemos cuatro o cinco años, pero más adelante en la vida tendemos a menospreciar ese tipo de cosas, o a bromear sobre ellas. Aun así, la suposición de un padre benevolente es en realidad una gran parte de nuestro condicionamiento cultural. Puede que al crecer nos preguntemos exactamente hasta qué punto es benevolente, por supuesto. Cuando ese tsunami golpeó el año pasado en Asia, la gente dijo: “¿Cómo pudo

Dios permitir que eso sucediera?” Un buen padre lo habría impedido, ¿verdad? Si tuviéramos el poder de detener ese tsunami —si existiera esa gran amenaza para la vida de nuestros hijos y pudiéramos detenerla— todos lo haríamos, ¿no? Yo al menos lo haría.

La cuestión es que, cuando hablamos de ‘no-yo’, cesación o Nibbāna, la mente pensante tiende a concebir una especie de vacío. Lógicamente suena a aniquilación, y las formulaciones Theravada —si se toman con demasiada lógica en el nivel de perseguir los conceptos— también hacen que Nibbāna suene a extinción, el fin de todo. Los pensamientos son así. Cuando dependen de la razón y del pensamiento para experimentar la vida, quedan atrapados en el dualismo. He oído a gente criticar el budismo por ser una filosofía negativa, por ser pesimista y nihilista. En el enfoque teísta, la lógica va hacia una especie de relación eterna y personal con ese padre maravilloso y benevolente que está en el cielo, lo cual no me parece muy atractivo, la verdad. Por lo tanto, tomándolo solo en el nivel de la razón y la lógica, hay dualismo, y esa es la naturaleza del pensamiento; el pensamiento es una función dualista. Obviamente, entonces, al no apegarse a eso, el pensamiento se pone en perspectiva. Entonces no están atados a la limitación de los pensamientos, pero tampoco intentan aniquilarlos o negarlos. En lugar de eso, ponen el pensamiento en contexto, en perspectiva, de modo que ya no están engañados por sus propios conceptos, puntos de vista y opiniones.

¿Cómo se hace eso? ¿Cómo ir más allá del pensamiento? Una forma es hacer una pregunta. Si le pregunto a cualquiera de ustedes cómo ir más allá del pensamiento, ¿qué hace su mente en este momento? Deja de pensar, ¿verdad? Al final de una charla, digo: “¿Alguna pregunta?”, y la gente deja de pensar en ese momento, aunque haya tenido una pregunta antes de que yo la formulara. Así que fíjense en el no-pensamiento; sean conscientes de ello. El pensamiento puede ser una herramienta útil o solo una proliferación habitual, un pensar; pensar y pensar sin fin, y no se dan cuenta de cuándo se detiene porque son conscientes a través del pensamiento; se convierten en sus pensamientos. Cuando no se piensa, no se nota, no se reconoce ni se aprecia. En el Zen tienen este tipo de enfoques y formas de detener conscientemente el proceso de pensamiento. El objetivo es reconocer

esta sensación de “no hay pensamiento, pero hay conciencia”. Se preguntan: “¿Quién soy yo?” o “¿Quién es consciente?” o simplemente “¿quién?” o “¿qué?” y por un momento la forma de la pregunta detiene la mente pensante. Algunos de ustedes, que se están haciendo mayores, probablemente tengan estos “momentos sénior”, que es un eufemismo para decir que no son capaces de pensar en algo. A mí me pasa a veces. Puedo estar junto a un monje al que conozco desde hace unos treinta años y decido presentarle a alguien que pasa, así que le digo: “Me gustaría presentarte eh... eh... a un buen amigo mío”. Ni siquiera recuerdo el nombre de mi buen amigo. Ahora bien, podemos ver una situación así como un signo de senilidad creciente, de que algo terrible está ocurriendo, o utilizarla como un punto de reconocimiento, notando que en este espacio no hay pensamiento. Al final de una charla, alguien pregunta: “¿Tienen alguna pregunta?”, y yo personalmente he vivido esas increíbles luchas internas: “¿Tengo alguna pregunta? —eh... bueno eh ... ¿pregunto sobre...?” Puede que sienta que debo hacer una pregunta, ya saben, porque esto es una escena social aquí en Leicester y alguien ha dado una buena charla. El problema es que, o bien no tengo una pregunta, o bien el proceso de pensamiento simplemente se detiene. Así que, en el tipo de pregunta: “¿quién soy yo?”, uno no trata de definirse a sí mismo, sino simplemente de darse cuenta del cese del pensamiento en ese momento, justo ese momento de desconcierto, ese vacío en el que el pensamiento no funciona. Entonces, cada vez más, se tiene esta sensación de quietud y silencio en la conciencia.

De una manera similar, recuerdo que una vez estaba en una habitación en la que no había luz, todo estaba completamente negro. Me puse la mano delante de los ojos y no veía nada, ni siquiera una sombra, y pensé: “¡No veo nada! Entonces, de repente, me di cuenta de que la conciencia es luz. Nunca lo había pensado. Aunque mis ojos no funcionaban, veían la negrura. Desde el punto de vista del mundo objetivo, mis ojos no podían ver el color, la forma o la figura sin luz, pero cuando me lo planteé interiormente, me di cuenta de que la luz es la conciencia; la conciencia no es oscura. Cuando vuelven a centrar su atención en este punto de aquí en lugar de crear un mundo “real” ahí fuera, cuando ya no buscan la absorción

en los objetos de los sentidos, hay conciencia y darse cuenta con la capacidad de reflexionar. También he descubierto que el mero hecho de aprender a escuchar —ya sea en la oscuridad o en la luz, solo o en un lugar lleno de gente, o si los sonidos son melódicos, bellos y sublimes o cacofónicos y horribles— todo se abraza, todo se incluye en esta atención equilibrada. Y esto me parece una técnica valiosa. No se trata de escuchar *por nada*; no intento escuchar solo el sonido del tráfico o una cosa en particular; simplemente tengo esta actitud de atención equilibrada y relajada. Entonces noto una vibración de fondo o lo que yo llamo “el sonido del silencio”. En realidad, no es un sonido, aunque a mí me lo parezca, sino más bien una vibración. Suelo utilizar la palabra “sonido” para intentar describirlo, pero la gente a veces intenta identificarlo con el oído. Sin embargo, la realidad es que es más como algo de fondo, algo que lo incluye y lo impregna todo, como una corriente que fluye. Tiene una cualidad fluida en la que pueden descansar. No es algo que se crea, no es algo refinado que dependa de condiciones especialmente refinadas para sostenerse; tampoco es excitante o sublime como el Coro del Aleluya, o un sonido que domina y detiene otros sonidos. Por lo tanto, una vez reconocido, pueden desarrollarlo dondequiera que estén, y se integra en el flujo de la vida, en lavar los platos, hacer la ronda de limosnas, lavar tu túnica, o lo que sea. Incluso ahora, mientras estoy aquí sentado hablando, soy consciente de este “sonido del silencio”; es como un fondo que no tiene límites, que tiene esta sensación de infinito, y que detiene el proceso de pensar. Tras haber sido adicto al pensamiento y haber intentado desesperadamente detenerlo, solía volverme loco con mis propios pensamientos. Parecía que me daban cuerda y no paraban hasta que, con suerte, me dormía y me olvidaba de ellos. Entonces tuve la gran determinación de ir más allá del pensamiento obsesivo, y eso me llevó al “sonido del silencio”, donde me di cuenta de que “¡no estoy pensando!”.

Entonces, ¿cuál es la realidad de la conciencia ahora —no en términos de conceptos, ideas o doctrinas; no se trata de buscar definiciones— sino cuál es como realidad en este momento? Cuando convertimos a Dios en una figura patriarcal, tenemos a un anciano de barba blanca en el cielo, pero si no personificamos a Dios o a la

realidad, si no creamos formas sino que nos abrimos a este momento presente y descansamos en la conciencia, hay ausencia de forma; y la ausencia de forma no tiene límites porque los límites son lo que son las formas. La personalidad, la visión de uno mismo, siempre tiene un límite, ¿no es así? Mi personalidad es un límite con el que me describo a mí mismo. Mis habilidades o la falta de ellas, mi carácter emocional, los juicios sobre lo bueno o malo que soy, mi identidad con una cultura, con el condicionamiento, con la educación, con las cosas que he hecho o dejado de hacer en mi vida, con los cargos que ocupo, son todos límites y formas que forman parte de mi personalidad. Pero el espacio y la conciencia no son personales. No pueden afirmar que están vacíos y decir “yo soy esto” o “yo soy el sonido del silencio”. Si lo hacen, no han entendido nada. Una vez que lo afirman, lo pierden. La personalidad cesa en la conciencia; ya no funciona. Pero sigue habiendo conciencia y sabiduría, de modo que tengo perspectiva sobre las condiciones. “Todas las condiciones son no-permanentes” es cierto, y no me estoy limitando a seguir la línea del partido Theravada; es una afirmación verdadera. Por supuesto, no me corresponde convencerme a mí mismo, ni a nadie, sino preguntarme si es cierto o no. Lógicamente, se puede decir que todo lo que comienza debe terminar, y podemos aceptar las ideas de la inestabilidad o el cambio, pero presenciar realmente la cesación es!

En cuanto a los hábitos emocionales, cuando alguien me insulta o hace algo que considero ofensivo, siento rabia, y luego quizá pienso: “¿Cómo ha podido hacer eso? ¡Es repugnante! Se suponía que era mi amigo, pero me ha traicionado, me ha decepcionado, ¡nunca le perdonaré! No, ni siquiera voy a volver a hablar con él —¡pero voy a enfrentarme a él! Voy a vengarme”, y así puedo seguir. Entonces la mente racional dice: “¡Oh, olvídale! Está haciendo todo lo que puede”, y hay un sentimiento de magnanimidad, un gran gesto de comprensión. Pero no pueden mantenerlo durante mucho tiempo antes de volver al “¿Cómo ha podido? Nunca lo perdonaré”. Y hay una lucha entre el magnánimo y generoso: “¡Perdónalo! Está haciendo lo mejor que puede. No lo conviertas en algo personal. Todos tenemos nuestros días malos...” y “¡NUNCA LO PERDONARÉ!”. Al menos, así es como funciona mi mente. He escuchado todos los buenos consejos,

pero la herida, el dolor de la decepción, la sensación de traición sigue ahí. Así que contemplo estas cosas. Y entonces, en este vacío o en este “sonido del silencio”, el proceso de pensamiento se detiene. Entonces ya no creo pensamientos a partir de la ira ni intento ser magnánimo. Puede que aún quede algo de energía residual, puede que aún sienta cierta tensión dentro de mí, dentro de mi cuerpo, pero al permanecer con el “sonido del silencio” y esta energía de la ira, puedo realmente ser testigo de su cesación. La ira energética —lo que yo llamo ira—, cesa. ¿Y qué queda cuando desaparece? La paz. Todas las condiciones surgen y cesan; y su cese es la paz”. Esto es una realidad que hay que efectuar; no es solo una visión poética que tengo.

De lo que se trata entonces es de mantener la conciencia. Y eso no es tratar de mantenerla como un acto voluntario. Para mí es más una cuestión de aprender a confiar en la sensación de atención abierta y relajada en la que el “sonido del silencio” se hace reconocible y descanso en la quietud. Entonces la acritud y las condiciones emocionales que forman parte de mí *kamma*, que vienen de acuerdo con otras condiciones, están en el contexto de la cesación. Esto es el no-sufrimiento; y el Óctuple Sendero (la cuarta Noble Verdad) comienza con esta percepción, con la ‘visión o comprensión correcta’.

Cuando viven en una comunidad tienen muchos retos y oportunidades para sentirse traicionados, decepcionados, defraudados, irritados, frustrados y todo lo demás, porque los monjes y las monjas son como cualquier otra persona. Ahora bien, tomármelo como algo personal sería una forma insoportable de vivir; no podría encontrar ninguna alegría en la vida si lo hiciera, ¡no a menos que todo el mundo se comportara y me complaciera todo el tiempo! En lugar de plantear esa exigencia, que de todos modos sé que es imposible, ¡así que no tiene sentido plantearla! —es mejor confiar simplemente en la conciencia—. Es una quietud natural. Y una vez que empiezan a confiar en ella y a cultivarla, permanece con ustedes. Sin embargo, cuando la olvidan, vuelven a los hábitos de querer, no querer, amar y odiar.

En el cultivo (*bhāvanā*) de la cuarta Noble Verdad, entonces, está el camino (el Óctuple Sendero es la declaración), debe ser cultivado o desarrollado (y tenemos esta palabra *bhāvanā* que es la prescripción), y la última introspección es que el camino ha sido cultivado (el

resultado). Observa que este paradigma reflexivo de la afirmación, la prescripción y el resultado son los tres aspectos de cada Verdad Noble. La primera Verdad Noble es “comprender”, la segunda es “desprenderse de las causas”, la tercera es “darse cuenta de la cesación”, y la cuarta es “cultivar la conciencia en lo ordinario de la vida”. Ya no se trata de depender de situaciones especiales, retiros de meditación, convenciones monásticas, cimas de montañas o cuevas. Esas cosas están bien, no tienen nada de malo, pero ya no dependen de ellas. Ahora que me hago mayor les digo a los monjes: “¿Qué van a hacer conmigo cuando me vuelva más senil?” Esto es un problema. Antes todos éramos bastante jóvenes; ahora yo soy el mayor. Les digo: “Bueno, si me vuelvo demasiado odioso, métenme en una residencia”, y lo digo en serio. Sé que no lo harán, pero estoy dispuesto a aceptar lo que me mande la vida, porque sé aprender de las situaciones y comprenderlas. Así que, tanto si muero en los brazos de la Sangha con todo mi ingenio a los cien años y soy apoteósicamente elevado a los cielos como uno de los grandes maestros, como si me envían a una residencia de ancianos, ya no me importa. Confío en este camino, en esta conciencia, y me siento seguro al tratar con las cosas del cuerpo y los hábitos emocionales que aún pueden manifestarse.

En el budismo se habla de los cuatro *brahmavihāras* (*mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *upekkhā*) y a veces se traduce como las “moradas divinas”. Son un mundo de Brahma (*brahmaloka*), un tipo de belleza y bondad que es natural en nuestra experiencia, pero no deben tomarse como formas de idealismo o cualidades personales con las que nos identificamos. A veces se oye a la gente decir cosas como: “Tengo mucha *mettā*, pero no tengo mucha *muditā*, y *upekkhā* está más allá de mí”; reivindicando estas cosas como logros personales. Sin embargo, desde esta empatía, esta conciencia, los *brahmavihāras* son más bien respuestas naturales a las condiciones que experimentamos. No las creamos nosotros ni son formas de idealismo o sentimentalismo; son respuestas. Se podría tener la idea de que en la cesación un *arahant* simplemente se sienta y ¡no le importa! Ya saben: a la gente en situaciones de guerra la sacan de sus casas gritando, chillando y llorando, ¡y un *arahant* es simplemente indiferente —más allá de todo— *upekkhā*! Pero la compasión es empatía, ¿no? Pero no es sentimental. Aferrarse a una idea de compasión (*karuṇā*) y pensar: “Oh, siento tanta lástima por

ellos”, no es muy profundo; es más bien un pensamiento bonito al que uno se aferra. El verdadero *karuṇā* opera desde aquí, desde la mente, desde la conciencia; es una comprensión empática del sufrimiento, un sufrimiento que comparten con todas las criaturas y en el que ya no se ven a sí mismos como un individuo humano aislado. Y la alegría empática, altruista o compartida (*muditā*) es nuestra respuesta a la belleza y la bondad que nos rodean. Encontramos la alegría y la belleza en los demás y en el mundo sin reclamarlas, identificarnos con ellas ni tratar de aferrarnos a ellas.

La simple conciencia permite la bondad porque no hay juicio en ella; simplemente acepta todo tal como es. Esto es *mettā*. Pero las fórmulas de *mettā* en el Canon Pali pueden sonar terriblemente sentimentales, y cuando llegué por primera vez a Londres recuerdo que empezaba la meditación de *mettā* con el habitual “Que me vaya bien; que pueda permanecer en el bienestar”, y la gente se mostraba bastante cínica al respecto. Puede sonar bastante sentimental, como si uno intentara ser terriblemente amable con todo. Pero *mettā* va mucho más allá de las ideas y los pensamientos agradables; es una forma de permitir que las cosas sean lo que son, tanto interna como externamente. No se trata de aprobar o gustar nada, sino de permitir que el mundo sea como es sin resentirlo, odiarlo o juzgarlo. Eso se aplica también a tener *mettā* para el propio cinismo, por ejemplo. En un nivel ideal, el cinismo no es una cualidad loable en el budismo, pero yo mismo puedo ser bastante cínico. Puedo pensar: “Debería amar a todas las criaturas”, y entonces pensaría: “¡Tonterías!” Sin embargo, si confío en mi conciencia, recibo esos sentimientos por lo que son, sin juzgarlos. He descubierto que abstenerme de juzgarlos es una de las cosas más difíciles para mí. Soy un autocrítico terrible. Me parece tan honesto *admitir* e incluso subrayar el hecho de que tengo defectos y debilidades. Pero la actitud de *mettā* consiste en recibir las debilidades, los defectos y las negatividades, y permitir que sean “así”. Entonces, por supuesto, todo cesa, porque si recibimos la vida, su flujo natural es hacia la cesación.

A Luang Por Chah le gustaba decir que el mundo cesa aquí, en la conciencia (*citta*). Y los animo a que tomen esto como una enseñanza. Dense cuenta de que esto es una realidad en sus experiencias de vida y que pueden sintonizar con ella. Cuanto más confíen en la conciencia

y en su propia capacidad de prestar atención, más se liberarán de la necesidad de controlar o quedar atrapados en reacciones impotentes ante las experiencias. Esto es cultivar el camino del no-sufrimiento, que es la cuarta Noble Verdad. Seguirán experimentando la edad, la enfermedad y la pérdida, por supuesto —el flujo natural del *kamma* seguirá operando de acuerdo con su naturaleza—, pero ya no crearán sufrimiento, el sufrimiento que proviene de la ignorancia y de no comprender las Cuatro Nobles Verdades con sus tres aspectos y doce percepciones. Como no quieren sufrimiento, su mundo se centra en buscar la felicidad y la seguridad; y en cierto sentido, esta es la mente materialista, ¿no es así? Buscar Nibbāna o el no-sufrimiento es como pensar que con tener todo el dinero del mundo lo conseguiremos, o que podemos controlar las cosas y evitar lo que no nos gusta. Hay un anhelo de felicidad, paz, perfección y plenitud. Y en ese intento de encontrar la felicidad, luchamos con las mismas condiciones que crean más infelicidad.

Refugiarse en el Buda-Dhamma-Sangha es interiorizarlo. Está aquí; no es algo que no tengamos, pero quizá no lo reconozcamos. La forma de hacerlo, por supuesto, es despertar, y entonces sabremos lo que es. La conciencia es una realidad continua y opera tanto si estamos apegados y atrapados en deseos egoístas como si no. Pero el apego a las condiciones por ignorancia nos ciega ante ese hecho, de modo que nuestra experiencia consciente siempre está distorsionada. Siempre parece como si estuviéramos luchando con el mundo, con nosotros mismos, con el idealismo, con las emociones inmaduras y así una y otra vez, en una especie de guerra que nunca parece resolverse por sí misma, o al menos no de la manera que a nosotros, personalmente, nos gustaría. Así, en lugar de operar desde lo personal, que trata de conseguir más control, pone una mayor exigencia en la vida y conduce a la inevitable decepción que conlleva no conseguir lo que queremos: podemos soltarlo todo. Entonces tenemos la sensación de fluir con la vida, fluir con el resultado del *kamma*- (*vipāka-kamma*) de nuestras vidas tal y como se manifiesta en sus formas buenas y malas. Nuestro refugio está entonces en lo inmortal, en el Dhamma, más que en las condiciones que nos atan a la muerte.

20 DE AGOSTO 2005

NINGUNA PERSONA EN EL PRESENTE

Como este es el último día de la Escuela de Verano, la mente se queda fácilmente atrapada pensando en volver a casa o adonde sea, o en el futuro, o recordando el pasado. Así que cuando hablamos de *bhāvanā*, o meditación, es realmente en este sentido de componer la mente, de traerla al ‘aquí y ahora’, a este único punto. El punto único es siempre ‘aquí y ahora’; el mundo cesa aquí. Esto es apuntar a ustedes mismos, a su propio corazón, a la conciencia en el presente. El mundo cesa en el presente. Ahora, términos como “el mundo”, “el presente”, “el corazón” o “la *citta*” son solo palabras, solo símbolos, y pueden ser recordatorios útiles, pero eso es todo lo que pueden ser. No son en sí mismas nada a lo que aferrarse, así que no se trata de aferrarse a ideas, sino de confiar en uno mismo para reconocer la realidad.

Este año estoy en Chithurst porque Ajahn Sucitto está con permiso sabático. No he vivido allí desde hace veinte años o más, así que me vienen todos los recuerdos: Ajahn Anando, los primeros años, la restauración de la casa abandonada... todos estos recuerdos del pasado. Algunas personas se preguntan si Ajahn Sucitto regresará. Quizá le guste tanto su libertad que no quiera hacerlo. Pero eso es en el futuro, ¿no? Pienso: “¿Qué haré si no regresa? Entonces llego a este punto, el ‘aquí y ahora’, y confío en el Dhamma en lugar de dejarme atrapar por la posibilidad de que las cosas no salgan como yo quiero. Confío en que estando con el “‘aquí y ahora’” el futuro se ocupará de sí mismo cuando llegue el momento.

En los monasterios cantamos regularmente en pali: *sandiṭṭhiko*, *akāliko*, *ehi-passiko*, *opanayiko*, *paccattaṃ veditabbo viññūhi*. *Sandiṭṭhiko* significa algo así como “evidente ‘aquí y ahora’”, y estas son las palabras que utilizamos para describir el Dhamma. Podrían pensar: “¿Qué es evidente ‘aquí y ahora’? ¿Dónde está el Dhamma ahora? Pero eso es como buscar algo con lo que ya están familiarizados: esto es un reloj, esto es un vaso, esto es un micrófono novedoso que inventó

Dick. Evidente ‘aquí y ahora’ es una frase que me recuerda que debo prestar atención; no se refiere a algo escondido en secreto bajo el cojín, tal vez, o bajo la alfombra. “Evidente ‘aquí y ahora’” significa que no tengo que ir a buscarlo, sino que solo necesito despertar, prestar atención, ponerme en un estado de apertura y atemporalidad.

¿Volverá Ajahn Sucitto a Chithurst el año que viene? Ya era hora, ¿no? Se trata del próximo año. ¿Qué haré si no regresa? ¿Debería quedarme en Chithurst o ir a Amaravati? ¿O debería tomarme un año sabático? Pero eso tiene que ver con el futuro, con el “y si...”. El pasado es recordar la casa de Chithurst cuando estaba abandonada y la sala del santuario cayó al sótano. La hermana Candasiri invitó a su hermano a tomar el té y, cuando estábamos sentados allí, las ventanas se vinieron abajo... ¡casi la matan! La verdad es que son buenos recuerdos. Pero “evidente ‘aquí y ahora’” y “atemporalidad” no son términos que se refieran al pasado, y no se refieren a Chithurst ni a Digby Hall ni a ningún lugar. Esto es conciencia; y es atemporal. Si empiezan a recordar el ayer, vuelven al reino del tiempo. Esta tarde vuelvo a Amaravati —se trata del tiempo, ¿no?—. “Esta tarde”, “ayer”, “cuando nos mudamos a Chithurst”; todos estos pensamientos tienen que ver con el tiempo. ¿Volverá Ajahn Sucitto? Eso tiene que ver con el tiempo. Pero la atemporalidad es ahora, ¿no? Si deciden meditar durante una hora, por ejemplo, y *son* conscientes durante esa hora, entonces eso es atemporal, en realidad, si se dan cuenta. Pero si empiezan a preguntarse “qué hora es” y se sientan allí pensando: “Tengo que sentarme aquí durante una hora; no sé si podré aguantar una hora sentado”. Se trata de ‘yo’ y “tiempo”, “yo como persona que tiene un pasado”. Como persona, tienen un pasado y un futuro. Pero en el presente no hay pasado, ni futuro, ni persona. Al reflexionar de este modo, empiezan a valorar y reconocer precisamente este estado natural del ser: es ‘aquí y ahora’, atemporal.

Y luego cantamos *ehipassiko*. Se traduce como “fomentar la investigación”. En realidad, no creo que sea una traducción muy buena; no tiene esa cualidad de “¡ven y mira!”, que es lo que significa “*ehi*”. *Ehi*” es una invitación: “¡Ven a ver ahora mismo! ¡Despierta! ¡Ya está aquí! Compruébalo tú mismo”. “Fomentar la investigación” no tiene el mismo ímpetu; es un poco soso. El Buda decía “*ehi*

bhikkhu!” (¡ven *bhikkhu!*), lo que significa que has sido aceptado en la orden. Eso era todo. No tenían todas estas ceremonias. Ahora tenemos que realizar esta increíble ceremonia y, por supuesto, como occidentales tenemos que hacerlo perfectamente, así que también tenemos una especie de coreografía; es casi una danza formalizada lo que hacemos. Al principio era simplemente “¡*ehi bhikkhu!*” (¡ven aquí *bhikkhu!*) y eso era todo.

Luego cantamos *opanayiko*, que en Amaravati se traduce como “conduciendo hacia adelante”. Ajahn Amaro y Ajahn Passano en California lo traducen como “hacia adentro”, “conduciendo hacia adentro”. Pero ya sea “hacia adentro” o “hacia adelante”, espero que capten la idea. No se trata de acertar exactamente con la traducción. La cuestión es reconocer el significado. Una vez que reconozcan este “¡ven y verás!”, les guiaré, y pueden confiar en ello. Esta mañana alguien me preguntó: “¿Qué hace después de haber realizado Nibbāna?”. Cuando hay un sentido del Dhamma, por supuesto, no se plantea la cuestión de qué hacer después; eso es irrelevante. Realizar Nibbāna es reconocer la ‘corriente’ y confiar en ella. Entonces los guía en su vida. Su edad, su *kamma*, su posición —todas estas cosas no son realmente la cuestión—. Si digo: “Bueno, cuando realicen Nibbāna, deberían ordenarse; en las escrituras se dice que si alcanzan el estado de *arahant* y no son un *bhikkhu*, ¡deberían convertirse en uno, inmediatamente!” Eso es todo lo que dice la gente; son solo enseñanzas e ideas de las escrituras. La cuestión es que no necesitamos preguntarnos qué nos ocurrirá si nos iluminamos, porque se resolverá por sí solo. No se preocupen por ello. Solo confíen en la conciencia: ¡eso es todo! Así de simple.

La última frase que cantamos es “*paccattaṃ veditabbo viññūhi*”, que significa “experimentar individualmente”. En otras palabras, realizar el Dhamma por nosotros mismos. Nadie puede hacerlo por nosotros; nadie puede agitar una varita mágica e iluminarnos. Solo nosotros sabemos lo que es. No sirve de nada preguntarle a otro: “¿Estoy iluminado, Ajahn Sumedho?” Lo importante es confiar en su propia conciencia. Y esto es lo que más incentivo que hagan. Veo que los occidentales fracasan, realmente, en el desarrollo de la práctica. Creemos en el maestro o en las escrituras o en lo que sea, pero no

en nosotros mismos “porque podría estar equivocado, ¿no? ¿Podría estar confiando en mi ego! ¿Puede que sea un megalómano! Tal vez no sea más que un don nadie iluso, ¿y cómo se puede confiar en eso?” Entonces, a veces la gente me mira y piensa: “Ajahn Sumedho parece más digno de confianza que yo...” ¿Pero por qué piensan eso? A lo mejor soy un iluso. A lo mejor todo esto son tonterías. Si empiezo a preguntarme si he alcanzado la ‘entrada en la corriente’ o si he realizado Nibbāna, no me fío. Ya no se trata de alcanzar o realizar nada, porque veo que toda esa sensación de ‘yo’ es un engaño, una convención creada. Una vez tomé la determinación de confiar en esto, de reconocer que la conciencia “es así”, porque empecé a darme cuenta de que es tan simple como eso; empecé a darme cuenta de que la conciencia es un estado puro y natural del ser. No tiene nada de complicado, nada de difícil. Es muy simple, tan simple de hecho, que lo pasamos por alto todo el tiempo; buscamos algo complicado o terriblemente refinado y especial. Este es el problema del ego; el ego siempre busca identidad con lo extremo, con algo esotérico, con algo muy especial.

A veces oyen a la gente hablar de luces que han visto en meditación, de seres celestiales (*devatās*) que aparecen y de mensajes especiales del cosmos, ¡y eso que es la primera vez que meditan! Al final de la sesión dicen: “¡Oh, ha sido fantástico! He visto una luz brillante. Y una especie de ser radiante entró en mi conciencia y me bendijo”. Y ustedes piensan: “Me quedé allí sentado con dolor, preguntándome cuándo iban a tocar la campana”. Incluso si tienen momentos en los que ocurren cosas especiales, vienen y luego se van de nuevo, son simplemente no-permanentes como todo lo demás. Y no tiene sentido esperarlas. Si las esperan, no vendrán. Se trata más bien de aprender a reconocer este momento tal y como es. Cuando buscan que ocurran cosas especiales y no ocurren, se sienten aburridos de lo que *están* viviendo. Simplemente inspirar y expirar, y sentarse durante una hora sin moverse. Eso puede parecer terriblemente aburrido porque les gustaría tener alguna experiencia maravillosa, alguna gran luz refulgente y que el Señor Buda viniera a felicitarlos. Pero si algo así sucede, no confíen en ello. Es otro engaño. Quizá conozcan el dicho: “Si te encuentras con el Buda, ¡mátalo!”. La cuestión es

que un Buda de afuera es un engaño. El Buda no es algo que vaya a venir de ahí afuera.

Así pues, tomen conciencia de cualquier tipo de expectativa, de cualquier anhelo de señales especiales o de experiencias hermosas. Observen el deseo *de* algo o de deshacerse de algo, y darse cuenta de que esa conciencia del deseo es eso; eso es el Dhamma. Sean esa conciencia. Simplemente observen su cuerpo —tal y como es ahora— y observen aquello que es consciente de su cuerpo. Pueden ser conscientes de su cuerpo porque el cuerpo no es realmente ustedes. No pueden ser conscientes de ser conscientes, por supuesto, porque la conciencia no es un objeto; es este punto central de atención despierta. Pueden experimentar el cuerpo tal y como es —el estar sentado, las sensaciones, las presiones, el dolor, la postura en este preciso momento— pero ¿qué es lo que lo observa? Esta observación no juzga, no dice que algo sea malo o bueno. En cuanto dicen: “Oh, mi postura sentada no es buena; tengo este dolor, etc.”, se están identificando con lo que están viviendo. Hay algo que no les gusta y se vuelven críticos: “¡Es malo! ¡Es doloroso! No lo quiero”. Pero antes de poner nada en la experiencia, sean conscientes de que “es como es”. La postura, la respiración, los estados mentales, el “sonido del silencio”, la conciencia, el espacio; todo ello apunta a esta presencia pura del ser. Y cuando la reconocen, es simplemente “esto”. No tiene nada de fantástico. No es bello ni feo, ni maravilloso, ni absolutamente fantástico, ni nada de eso. No tiene una cualidad que puedan observar. Pero pueden reconocerla; hay un reconocimiento. Y al reconocer este estado natural del ser, empiezan a confiar en él. Por eso digo: “¡Confíen en esto! No confíen en nada de lo que piensen *sobre* ello, solo reconozcan que esta es la realidad; esto es todo.

Me estimulo a mí mismo de la misma manera. Hace años, tuve la idea de confiar en esto, confiar a toda costa, porque me di cuenta de que esto es lo único en lo que *pueden* confiar. Y lo afirmé. Entonces supe que me pondrían a prueba, ¡y así fue! Surgieron problemas en la Sangha, descalificaciones y todo tipo de cosas. Pero yo seguía sabiendo: “Confía en esto”. Recuerdo que ocurrió algo que me pareció bastante malo, bastante repugnante, y aun así pensé: “Confía en la conciencia de ello”. Después de un tiempo, empecé a pensar: “¡No!

Tengo que hacer algo al respecto. Tengo que actuar”. Y lo hice. Le eché la bronca a esa persona y lo estropeé todo. Fue un desastre total, y me di cuenta de que debería haber seguido mi intuición original. Cuando no confían en la conciencia y actúan desde la justa indignación o lo que sea, aunque tengan la “razón” de su lado, “¡Tengo razón! Está equivocado y tengo que decirle: ¡Estás equivocado!”. “Y tengo que hacerle admitir que está equivocado y que yo tengo razón!” —no funciona muy bien—. En cualquier caso, lo he estropeado todo y he tenido que asumir las consecuencias. En el proceso, sin embargo, se confirmó mi intuición: haberme dejado llevar por mi propio sentido de justa indignación y seguirlo, y ver el resultado de ello, me hizo confiar más en la conciencia.

Ahora bien, ser consciente no significa que no haga nada; solo significa que no actúo desde una posición de ser ‘justo’. La indignación justa es algo muy dualista. Está lo “correcto” y luego lo “incorrecto”; y lo que ocurre es que no hay atención plena en ello; no son conscientes de la otra persona y simplemente están atrapados en sus emociones: “¡Tengo razón! ¡Yo tengo razón y él está equivocado! Y tengo que hacérselo saber. No se saldrá con la suya”. Y entonces llega él. “¡Ahí está, ese monje equivocado!”, y yo digo... “¡Estás equivocado! Estás equivocado. ...y quiero que *admitas* que estás equivocado”. Y él recibe esta paliza de mi parte. Puede que ni siquiera sepa de qué estoy hablando, salvo que estoy proyectando todo esto en él, abusando de él, insultándolo y viniendo de un lugar muy pesado y justo. Entonces, ¿quién tiene razón? Aunque lo que yo diga sea correcto, si mis tácticas son agresivas y abusivas, la otra persona solo sentirá la ira y la aversión. Lo que estoy diciendo no tendrá ningún significado para él; no podrá escucharlo. Por eso el mundo está tan mal, ¿no? Siempre estamos intentando castigar a los malos, deshacernos de los terroristas: “¡Deberían volver a instaurar la pena capital! Deshacerse de todos los criminales. Deberían castrar a todos los pedófilos. Deberíamos limpiarnos completamente de toda la gente mala: ¡limpieza étnica!”. Esto es a lo que conduce, ¿no? ¿Qué hay más perverso que la limpieza étnica? Y sin embargo, probablemente se basa en un sentido de tener razón: “Tenemos razón”. En la conciencia pueden sentir cosas pero no necesariamente actuar sobre ellas porque ese refugio está en la

conciencia; se vuelven conscientes de sus emociones pero las ven en términos de lo que son en el presente. Reconocen que aferrarse a la ira justa y actuar en consecuencia los llevará a más confusión, más dolor, más división y mayores problemas; y así aumenta su sentido de confianza en la conciencia. Algunos de ustedes llevan muchos años practicando y probablemente sepan esto de todos modos, pero todos necesitamos que nos lo recuerden a veces, necesitamos que nos animen, porque vivimos en una sociedad que tiende a actuar desde posiciones, desde el bien y el mal, desde la recompensa y el castigo. Y nos lo hacemos a nosotros mismos; somos autocríticos y nos juzgamos a nosotros mismos.

Enseñanzas como las Cuatro Nobles Verdades y el Origen Dependiente son muy hábiles, pero no son para asirlas; no son para aprenderlas con el fin de aprobar algún tipo de examen: “¿Cuáles son las Cuatro Nobles Verdades?” y las escriben: una, dos, tres, cuatro. Son para lo que yo llamo “interiorizar”, para ayudarnos a ver algo de un modo que nunca se nos habría ocurrido antes. Lo mismo ocurre con las ‘cuatro etapas para el despertar’. Hay muchas opiniones acerca de convertirse en un ‘entrante de la corriente’, uno que ‘retorna solo una vez’, uno ‘que no retorna’ y un *arahant*; y a menudo se elevan a estos logros muy elevados, porque así es como funciona la mente pensante, ¿no es así? Nibbāna se vuelve tan refinado y elevado cuando piensan en que está más allá de ustedes. Se oyen estos comentarios: “¿Alguien ha realizado Nibbāna? ¿Y el Dalai Lama? ¿Ha realizado Nibbāna? ¿Es el Dalai Lama un *sotāpanna*? Pero él es Mahayana, así que debe ser un *bodhisattva*; y uno se enreda con todos los términos. ¿Los *bodhisattvas* son *sotāpannas*? ¿Quizá son *anāgāmi*? ¿Puede un *arahant* ser un *bodhisattva*?” Y así una y otra vez. La gente se forma puntos de vista y opiniones sobre estas cosas sin saber siquiera de qué están hablando. La palabra “Nibbāna” suena como un superlativo, como lo mejor, el logro absolutamente más elevado al que puede llegar cualquier ser humano, por lo que fácilmente puede incluirse en esa categoría.

En la cosmología budista, lo más elevado es el mundo de Brahma (*brahmaloka*), con el infierno *avīci* en la base. Existe esta estructura del *devaloka* (reino de los dioses), los *asuras* (dioses celosos), el mundo animal, el infierno *avīci*, los *petas* (fantasmas hambrientos) y el reino

humano. Son categorías con las que todos podemos identificarnos. Todos tenemos estos seis reinos en nuestro interior, así que no se trata de decidir si existe un reino Brahma en algún lugar del cielo: “¿Se puede llegar a él en cohete o en transbordador? ¿Deberían los americanos gastar mucho dinero en descubrir dónde está el mundo de Brahma?” En realidad, se trata de la experiencia consciente humana. Si observan estos seis reinos de la existencia, estoy seguro de que cada uno de ustedes podrá relacionarlos con experiencias que ya hayan tenido. Generalmente asumimos que somos seres humanos todo el tiempo, ¿no es así? Damos por sentado que, como tenemos lo que llamamos “cuerpos humanos”, seguimos siendo seres humanos pase lo que pase. Así que cuando la gente tortura o persigue a otros seres humanos o comete asesinatos y hace cosas terribles, pensamos: “¿Cómo pueden actuar así? Son inhumanos”. Y lo son; son inhumanos. Lo que hacen es más propio de un reino demoníaco, ¿no? La palabra “demonio” suele referirse a un ser al que le encanta torturar, perseguir, hacer daño, vengarse y disfrutar viendo a los demás sufrir en el dolor y la agonía. Pero todos somos capaces de esas cosas —todos nosotros— porque están dentro de la posibilidad de la conciencia. Este reino de los sentidos incluye toda la gama de los cielos a los infiernos y todas las variaciones intermedias.

Tendemos a convertirnos en aquello con lo que nos alineamos o absorbemos. Por eso, si jugamos con fuerzas malignas o demoníacas, esas energías se apoderarán de nosotros. Por eso los cinco preceptos morales (*pañcasīla*)³⁵ se consideran la mayor protección del universo contra las fuerzas del mal. Ahora bien, ¿las fuerzas malignas están fuera de nosotros o solo forman parte de las realidades energéticas de este reino? He visto en mí mismo que fascinarme, cautivarme o asustarme por algo le confiere un tremendo poder en la conciencia y yo me convierto así. Los cinco preceptos morales son, por lo tanto, pautas de comportamiento, porque a veces todo eso nos parece fascinante; el mal es fascinante, admitámoslo. La violencia, el sexo... todo es excitante, ¿verdad? De eso tratan todas esas películas de

35. *Pañcasīla*: abstenerse de matar, robar, conductas sexuales inapropiadas, palabras falsas, intoxicantes y drogas recreativas.

terror y suspenso, las de Drácula y Frankenstein. Se han hecho fortunas con este tipo de películas porque evocan energías atractivas y excitantes que nos sacan del aburrimiento y la monotonía de la vida ordinaria. Lo mismo ocurre con los gustos refinados en arte, música y pensamientos elevados. Pueden llevarnos a los reinos de los *devas*; podemos llegar a ser como *devatās*, estas criaturas encantadoras y refinadas. Pero el cuerpo humano no es un cuerpo *deva*, ¿verdad? Los *devas* son etéreos y nuestros cuerpos no lo son. Podemos volvernos etéreos mentalmente, pero no físicamente; y ser humano es reconocer la humanidad de tener este cuerpo, esta condición más bien tosca que hay que alimentar y cuidar, que envejece y tiene enfermedades y diversos problemas.

El Buda, como sabemos, dirigía sus enseñanzas a la toma de conciencia más que a la consecución de algo. El budismo no consiste en volverse terriblemente refinado o renacer como un *deva*, sino en aprender la verdad de cómo son las cosas. Así pues, todos estos reinos son Dhamma; son en términos de “lo que surge, cesa” y “todas las formaciones mentales son no-permanentes”. Sean las fuerzas groseras o refinadas, demoníacas o angelicales, aburridas, monótonas, deprimentes, ordinarias, fantásticas, verdaderas o falsas, todo lo que surge, cesa. Esta es la reflexión liberadora sobre el reino condicionado. Al ser conscientes, ya no nos identificamos con las condiciones; esta es la libertad que obtenemos a través de la conciencia. Si no somos conscientes, tendemos a identificarnos con lo que surge: “Este enfado es mío; me gustaría convertirme en un *devatā* (ser celestial) muy refinado; ¡ojalá la vida no fuera más que flores primaverales y hadas bailando en el césped!”. Pueden volverse muy dulces y sentimentales o asustarse por las fuerzas demoníacas que perciben a su alrededor. La conciencia, entonces, se abre a esta realidad inmortal donde todas las condiciones, en sus diversos grados, se ven en perspectiva. Por eso pueden confiar en ella. No es peligrosa; y tampoco tienen que pasarse la vida cultivando un gusto refinado para reconocerla. Se trata simplemente de confiar en ustedes mismos para reconocerla.

Para ustedes, ahora mismo, ¿qué es el despertar? Pregúntenselo a ustedes mismos. No se trata de responder a la pregunta para

determinar si están despiertos o no, ni de preguntarse si se están engañando a sí mismos. Todo eso es solo pensar de nuevo, ¿no? El despertar es “esto”. Y cuando digo “esto”, quiero decir que el despertar es la realidad. No se trata de crear una falsa ilusión de que “soy alguien que está despierto”, sino simplemente de reconocer la presencia del ahora, de ser ahora, que incluye todo, desde el estado físico en el que se encuentran hasta las condiciones mentales que están experimentando. De esto tratan también las Cuatro Nobles Verdades. El sufrimiento (*dukkha*) es una llave que hay que utilizar; en realidad, es la llave de la puerta. Tomamos algo bastante ordinario como el sufrimiento y no tenemos que creer en él porque todos lo tenemos. Entonces, mirándolo, observando y recibiendo el sufrimiento, lo dejamos ir. Si no lo dejamos ir, tendemos a quedarnos atrapados reaccionando ante él: “¡No quiero esto, quiero la felicidad!”, y desarrollamos una vida de huida. En cuanto ocurre algo desagradable, tratamos de encontrar algo agradable; y si nos abruma demasiado sufrimiento, tal vez nos damos a la bebida: “¡No puedo más!”, o nos deprimimos terriblemente porque el sufrimiento es demasiado. Nos sentimos abrumados por él y no podemos escapar.

Sin embargo, en lugar de tratar de huir, el Buda dijo: “¡Comprende! Y comprender el sufrimiento (*dukkha*) es recibirlo: *dukkha* “es así”. Observando mis propias experiencias, he descubierto que hay estados mentales que sencillamente no me gustan. Pero cuando surge uno de estos estados mentales, ahora confío en la conciencia de él y le doy la bienvenida: “¡Bienvenido!” Y, en realidad, no sufro si hago eso, si lo digo de verdad. De alguna manera está bien. El miedo y el no querer determinados estados mentales es el verdadero sufrimiento, el estar atrapado en los malos hábitos que he desarrollado en mi vida y reaccionar ciegamente a ellos de formas muy inadecuadas, formas que podrían haber funcionado cuando era niño, pero que ahora no funcionan tan bien. Sin embargo, a veces sigo reaccionando como cuando tenía cinco años, ¡aunque tenga setenta y uno! Es un hábito. Cuando eres niño desarrollas formas de enfrentarte a los problemas que funcionan en ese momento, que tienen cierta validez para la situación del momento, pero puede que más adelante en la vida te quedes atrapado en esos mismos patrones habituales.

En esta conciencia, sin embargo, vemos los patrones. Y si no los juzgamos como defectos o fallos personales; si simplemente los vemos como lo que son, son soportables. Ya no les damos poder, y tampoco los rechazamos ni los seguimos. Esa es la forma de resolverlos y dejarlos ir. Entonces cesan. ‘Dejar ir’ es permitir que las cosas se vayan de forma natural. Todo cesa en el corazón, mientras que “ahí fuera” todo parece demasiado complicado. Confiar en el “aquí” es la máxima simplicidad; es cesación, Nibbāna, y es ahora. Pueden pensar: “¿Es esto correcto según las Escrituras?” Pero confíen en sí mismos para saberlo. Las Escrituras sirven de ayuda, pero no son infalibles. De hecho, son bastante limitadas porque también son convenciones; también son imperfectas. Son buenas convenciones para la conciencia, por supuesto, y esta conciencia es lo que los anima a que aprendan a confiar. Pero es posible apegarse a cualquier forma convencional, incluso a la forma monástica. Pueden darle poder a la forma e identificarse con ella tan fuertemente, de hecho, que se interponga en su camino. Entonces se convierten meramente en esa forma —se convierten meramente en un monje o una monja, o lo que sea— y eso no es liberador. Es mejor que convertirse en un drogadicto, por supuesto, pero el objetivo de la vida monástica es el despertar. Reconózcanlo, confíen en ello, y entonces —¿Nibbāna? ¿Qué se hace después de Nibbāna?—. No se hace nada, o se podría decir que se hace lo que hay que hacer.

La propia palabra “Buda” significa “despierto”. Y esto es significativo para mí. En lugar de sacralizar demasiado la palabra o pensar que el Buda es una especie de sabio del pasado o una energía mística del universo, hay que reconocer que es el despertar; es el estado natural. Podemos pensar en un Buda como un ser especial y también crear esos Budas ilusorios que son bellos y perfectos en forma y concepto, pero ¿qué son ahora mismo en términos de nuestra experiencia? ¿Qué puede ser el Buda como refugio en este momento, que no sea una idea abstracta? No podemos refugiarnos en una idea abstracta. Lo que hay que reconocer es que cuando decimos *Buddham saraṇam gacchāmi* (Acudo al Buda en busca de refugio), lo que estamos haciendo en realidad, es refugiarnos en el despertar.

El Buda conoce el Dhamma —la forma en que es—y la forma en que es, es “evidente ‘aquí y ahora’”. Esto le da a uno la sensación de estar en esta conciencia infinita que abarca todo “tal como es”. Sea como sea —el cuerpo, las condiciones que los rodean, lo que están viendo, oyendo, saboreando, oliendo, tocando— es “como es”. El refugio está en el Dhamma y no en nada de lo que está sucediendo aparte de la conciencia de “cómo es”. Esto es la unicidad, el punto de concentración. Todo cesa aquí. El mundo cesa en la “inquebrantable liberación del corazón”. Ahora bien, todas las condiciones son inestables —el cuerpo, las emociones, las ideas, todo—, así que ¿qué es lo inquebrantable? La conciencia es inquebrantable. Y cuando reconocen esto, lo cultivan en términos del flujo y el movimiento de sus cuerpos en la experiencia consciente. La conciencia es entonces como el fondo de todo e incluye todo. No es una facultad que juzga o critica, sino que discierne.

Según las escrituras, incluso el Buda, tras su iluminación, tuvo que enfrentarse a los problemas de la vida. Tuvo dolores de espalda, de cabeza y de estómago como todo el mundo, ¡y no se libró de nada de eso! Y finalmente envejeció y murió. Según las escrituras, después de su iluminación se le culpó de cosas que no había hecho, ¡mucho peor de lo que se me ha culpado a mí! Sin embargo, la diferencia entre la mayoría de la gente y el Buda es que veía las cosas en términos de Dhamma. La mayoría de la gente se toma las cosas como algo personal: “¿Cómo puedes tratarme así cuando he intentado ayudarte? Lo único que haces es criticarme. Ojalá no tuviera cuerpo. Tengo dolor de espalda y de cabeza, ¡y no me gusta, y no lo quiero!” Eso es personal, ¿no? Pero en términos de conciencia, es lo que es; y dentro de eso no hay ignorar, pretender o descartar, sino más bien abrazar, reconocer y conocer todo tal como es.

Espero que esto los estimule. Lo que digo es que pueden hacerlo. Puede que tengan la impresión de que es demasiado difícil. A menudo, el budismo se presenta de tal manera que suena terriblemente complicado y difícil, y uno puede pensar: “Bueno, yo soy una persona corriente; no soy un erudito y está más allá de mí”. Pero no es así. Puede que piensen eso, pero no lo crean. La conciencia es bastante normal. No es como el éxtasis ni nada parecido y, de hecho, no se

suele notar. He experimentado el placer, la felicidad, la excitación, tener mucho éxito, lo mejor, y querer más, y luego estar preocupado por perderlo todo. Así que cuando todo cambió y de repente se vino abajo, hubo un sentimiento de desesperación y pena. Pero después vino una sensación de alivio, una especie de frescura, la sensación de que ya no tenía que aguantar más y ¡se había acabado! Esto es lo que me ocurre a menudo cuando las cosas van mal en la vida, cuando todo parece acumularse y convertirse en una enorme carga. Al reconocer este alivio, se dan cuenta de que no es nada especial. No es alto ni bajo; es simplemente ordinario. La conciencia es como esa sensación de alivio. Y eso es lo máximo que obtienen de ella. No es: “¡Oh, esto es fantástico!

Empiecen a confiar en sí mismos para abrirse a la vida tal y como la experimentan en su cotidianeidad, simplemente en la vida diaria, viviendo en casa, yendo a las compras, lo que sea. Empiecen a sentir que todo lo que tienen que hacer, es *ser*. Relájense y sean ustedes mismos sin dejarse atrapar por la compulsión de intentar *hacer* algo, intentar *demostrar* algo, intentar que los demás los aprueben o sentir que nunca son lo suficientemente buenos. Relájense con la respiración y la conciencia; solo relájense con eso. Entonces empezarán a despertar a la manera en que las cosas son, en lugar de moverse siempre a través del tiempo y no darse cuenta, no prestar atención sino simplemente apuntar a metas en el futuro o estar atrapados en hábitos compulsivos y obsesivos.

En mi tradición, hay categorías de realización a las que se hace referencia, como la ‘entrada en la corriente’, que se considera una posición muy elevada. La gente siempre se pregunta quién es y quién no es una persona que ‘entra en la corriente’, o si es posible serlo. Algunos creen que, en realidad, nadie puede alcanzar la ‘entrada en la corriente’ en este momento. Otros piensan que ellos mismos son personas que han ‘entrado en la corriente’ y que, de alguna manera, son superiores al resto de nosotros. Conozco a gente que piensa así, ¡y me dan un poco de pena! Y luego están los que nunca se atreverían a creer que podrían ser personas que ‘entran en la corriente’. Pero todo esto no son más que formas de pensar, ¿no? Todo esto es “yo y mío”. ¿Y qué es realmente ‘entrar en una corriente’? ¿Es tan

difícil o remoto? Sea lo que sea, no es algo que podamos reivindicar personalmente; no es un logro. No puedo decir “lo he conseguido” como si fuera un éxito personal.

Cuanto más confío en la conciencia, más suelto las cadenas que bloquean la realidad. Es como una renuncia, un dejarse ir, más que cualquier tipo de logro a través de practicar duro y conseguir mucha concentración o ser “mejor meditador que tú”. No me fío de eso. La idea de que soy mejor meditador que tú o que debería ser recompensado porque paso más horas sentado que tú, es el ego en acción: “He pasado tantas horas al día sentado... he conseguido las *jhānas... samādhi... sotāpanna*. Ahora estoy trabajando en el *sakadāgāmi-phala*. ¿Dónde estás?” He oído a monjes hablar así. Pero definir las palabras y las descripciones y luego tratar de alcanzar lo que creen que significan esas palabras no es la forma en que funciona; en realidad, no pueden hacer eso. Lo mejor que pueden hacer con eso es engañarse a ustedes mismos. En realidad, las palabras apuntan al ‘aquí y ahora’, a la conciencia, a relajarse, abrirse, confiar; y eso es una renuncia, aunque no en términos de rechazar nada. Me parece más útil que decir: “Tengo que conseguir esto, aquello, deshacerme de las impurezas”. Aunque así es como funciona mi ego. El sentido de mí mismo como persona es que tengo estas impurezas y tengo que deshacerme de ellas y desarrollar estas virtudes. Los americanos somos así; nos superamos a nosotros mismos. ¿Cuántos libros de superación personal hay en las librerías americanas? Nunca somos lo bastante buenos tal y como somos. A nivel personal, nunca me considero suficientemente bueno; siempre puedo mejorar. Pero eso no tiene fin. ¿Hasta qué punto puedo mejorar personalmente? No se acaba nunca. Y ya me estoy haciendo mayor; no quiero seguir intentando superarme.

Cuando se reflexiona sobre las enseñanzas de Buda, queda claro que no pedía a nadie que mejorara nada, sino que abandonara las condiciones a las que uno se aferra ciegamente por falta de atención. Uno puede estar ciegamente apegado a la idea de que no es lo bastante bueno y, por lo tanto, tiene que pasarse la vida intentando mejorarse a sí mismo. Eso es autoengaño. Pensar: “No soy lo bastante bueno; necesito practicar más para ser mejor”, es una creación; son

ustedes quienes piensan esas palabras, quienes crean esa ilusión. El otro extremo es: “Bueno, soy suficientemente bueno tal y como soy. Soy perfecto, de hecho, y no necesito hacer *nada*; estoy en contra de toda superación personal; ¡ámame tal como soy!”. Pero tampoco se trata de eso, ¿verdad? La cuestión es ver a través de la ilusión de que “no soy lo bastante bueno”, así como de la ilusión de que “soy bastante bueno”. Todo esto es solo lenguaje, solo pensamiento: “Soy bueno, soy malo, no soy lo suficientemente bueno, estoy bien, ¡esto es mejor que aquello!” Son palabras que creamos, y son dualistas y siempre juzgan. Pero la conciencia es total, completa. No se trata de comparar, lograr o alcanzar, sino de renunciar al apego ciego a conceptos, ideales, puntos de vista, opiniones y todas las cosas a las que tendemos a atarnos por ignorancia.

El Buda despertó de la ignorancia. Así pues, cuando la ignorancia desaparece, se produce el despertar. Por lo tanto, los animo a que sigan persiguiendo esto. Manténganse despiertos. Confíen más en ustedes mismos y empiecen a apreciarlo. Esto es algo que realmente hay que atesorar, simplemente “esto”. Quizá piensen: “Bueno, no parece gran cosa. No veo *devatās* ni ángeles que vengan a mí, ni luces brillantes”. Pero personalmente no quiero eso. Pueden ver ese tipo de cosas en las películas de efectos especiales, así que si quieren eso solo tienen que ir al cine de vez en cuando. De lo que hablaba el Buda era de algo continuo. No tienen que estar en un estado particularmente bueno para ser conscientes. De hecho, no hay ningún estado que obstruya la conciencia. La única obstrucción es la ignorancia.

15 DE AGOSTO 2006

TRES CADENAS

El camino budista no es hacia un logro o meta egoísta, sino hacia la liberación. La intención es la liberación de toda delusión, del sufrimiento, del nacimiento y de la muerte. Son solo palabras, por supuesto, pero transmiten la intención que la mayoría de nosotros tenemos cuando practicamos.

La propia palabra “Buda” significa “despierto”, el “despierto”. Y esto es significativo. El Buda era un ser humano individual consciente, no perdido en el engaño ni en el condicionamiento de su mente. La conciencia despierta conoce la verdad de lo que es, el Dhamma. Tenemos esta palabra “Dhamma” que no está relacionada con enseñanzas esotéricas o misterios de ningún tipo, sino que es algo que debe ser realizado o reconocido a través de la atención despierta; es llegar a las realidades de nuestras propias mentes —la forma en que pensamos, las suposiciones que hacemos, los problemas que tenemos en nuestras vidas—. Por ejemplo, estamos atrapados en la suposición de que en realidad somos “esta persona aquí”, “esta persona” con estos problemas, con este cuerpo, con estos hábitos, y por lo tanto pensamos que debemos practicar la meditación para convertirnos en una persona iluminada o liberada. Pero toda esta actitud de ser persona, de dar por sentado que somos lo que creemos ser, hay que examinarla y cuestionarla, y lo hacemos estando atentos a cómo es, con esta actitud de atención despierta.

Prestar atención no es, por supuesto, formarse una opinión sobre nada; no es partir de una posición de “tengo que demostrar algo”, sino el simple acto de abrirse, escuchar, permitirse ser receptivo en lugar de proyectar, esperar o exigir algo. Si están intentando conseguir algo o deshacerse de algo, la cuestión es tomar conciencia de ello. Muchos de nosotros empezamos a meditar con la idea de que hay algo malo en nosotros y que tenemos que mejorarnos o convertirnos en otra persona, o iluminarnos. Cuando empecé, estaba convencido de que era una persona ignorante y no iluminada. Me

parecía una valoración honesta de mí mismo; así era como me veía como persona: ¡ignorante!, y no iba a fingir que era algo especial. Pero entonces, partiendo de esa actitud de ser una persona infeliz, ignorante y confusa, esperaba *volverme* feliz e iluminado meditando. Así que, fíjense, esta es una forma de pensar, una suposición que la mayoría de nosotros hacemos en nuestras vidas; es una suposición basada en el lenguaje, la memoria, la identidad incuestionable con el cuerpo físico, el condicionamiento social y todo eso. Ahora bien, prestar atención no es criticar ni decir que haya algo malo en nada de esto, sino simplemente notarlo, simplemente observarlo aquí en el presente, ‘aquí y ahora’, tal como es. Cualquier cosa que piensen o sientan —intelectual, emocional, psíquica, importante, sin sentido o lo que sea— cambiará. Así que de lo que estoy hablando es de prestar atención a esas condiciones cambiantes que experimentamos en el “aquí y ahora”.

Parece tan realista suponer que soy una persona, que soy una personalidad individual separada, alma o yo, y también que soy esta misma persona bajo todas las condiciones. Ahora mismo estoy sentado aquí y ustedes están sentados allí, y todo parece muy separado. Yo estoy separado de usted y cada uno de ustedes está separado del otro. Ahora bien, esa es una manera convencional de ver; y si parto del supuesto de que usted es “esta persona”, entonces lo veo siempre en la memoria; y si pienso en usted cuando no estoy en la Escuela de Verano de Leicester, supongo que siempre es “esta persona”. Pero eso no es más que un recuerdo de usted; no es una persona; no tiene sustancia ni esencia; es más bien como una pompa de jabón, de hecho, flotando en la mente. En términos de prestar atención a la forma en que realmente es, están en mi conciencia. Así pues, esta es la forma de observar, de investigar la realidad para empezar a romper las suposiciones que hacemos y la ignorancia a la que tendemos a apegarnos.

Así que ahora incentivo a la gente, incluso a los que acaban de empezar a meditar, a que se pregunten por qué lo hacen, por qué quieren practicar la meditación. ¿Quieren meditar porque son infelices o tienen una sensación de peligro? ¿Quieren convertirse en otra cosa? Esta es solo una forma de hacer más consciente el sentido de

por qué creen que deben meditar. Tal vez están aquí para iluminarse, o tal vez sienten que la iluminación está más allá de ustedes. Tal vez se vean a ustedes mismos estropeados, que tardarán al menos 84.000 vidas más en alcanzarla, ¡pero al menos están empezando! Cualquiera que sea la forma en que quieran expresarlo equivale a lo mismo, a esta sensación de “yo soy... algo”, “yo soy esta persona, este ser; soy de esta manera pero no me gusta especialmente cómo soy y tengo que convertirme en algo mejor”. Al pensar intencionadamente estas cosas, empiezan a notar la diferencia entre la conciencia y el proceso de pensamiento. El pensamiento podría ser: “Soy una persona no iluminada que necesita practicar mucho para iluminarse”. Pero la conciencia no es pensamiento, ¿verdad? Es inteligente y consciente, pero no tiene palabras. Y a medida que confían más en sí mismos en la conciencia, empiezan a darse cuenta de que no es más que estar alerta, estar atento al presente, ser consciente de las condiciones cambiantes de sus propios pensamientos y emociones, sean cuales fueran. No se trata de tener pensamientos o emociones correctas, o inteligentes o estúpidas, sino simplemente de ver que todas las condiciones son cambiantes; tampoco se trata de tener determinadas condiciones. Se trata de investigarlas a todas, desde los movimientos refinados y sutiles de la mente hasta la tosquedad del cuerpo y del mundo material.

Solía pensar que era una persona no iluminada que se había convertido en monje para dedicar su vida al Dhamma y así iluminarse en el futuro. Pero esta idea de que «yo soy esta persona» se aferraba a puntos de vista del pasado, a recuerdos de mi historia pasada sobre dónde había nacido, qué había hecho con mi vida, la forma en que me había considerado a mí mismo, el sentido de mí mismo como bueno, malo, adorable, no adorable, o lo que fuera. Cuando investigamos esta idea de hacer algo ahora para convertirnos en otra cosa en el futuro, empezamos a darnos cuenta de que, por ignorancia, estamos totalmente comprometidos con el tiempo como nuestra realidad. La personalidad es siempre una condición ligada al tiempo. Ha nacido y tiene un futuro: “En el futuro espero llegar a ser...”. O tal vez tema el futuro. Ahora que soy viejo, el futuro para mí es el aumento de la anquilosis, la rigidez de las articulaciones y la muerte. Así que ese

es el futuro para un anciano. Ahora bien, si me tomo esto como algo personal podría ser bastante deprimente, pero cuando lo veo en términos de Dhamma —en términos de cómo es— simplemente veo este sentido de mí mismo “como una persona” que nació hace años y que ahora podría seguir practicando la meditación budista con la idea de alcanzar y lograr.

La mentalidad occidental es una mentalidad de “logro”; al menos la mayoría de la gente que conozco parece verlo todo en términos de un logro: “¿Qué has conseguido? Después de todos estos años como monje, ¿qué has conseguido? ¿Has alcanzado las etapas? ¿Has ‘entrado en la corriente’? Ya sabes, después de haber pasado cuarenta años en la orden monástica, ¡deberías ser al menos un ‘entrante de la corriente’! ¿Qué fraude si después de cuarenta años estás igual de embromado que cuando empezaste!” Pero se trata de alcanzar, ¿no? Conozco monjes y laicos que consideran estas etapas como logros, y preguntan: “¿Conoce usted a alguien que haya ‘entrado en la corriente’, a alguien que haya ‘regresado una vez’, a alguien que ‘no haya regresado’ o a un *arahant*?³⁶ Así es la mente pensante. El pensamiento, como función dualista de la mente, tiene “bueno” y luego tiene “malo”. Si tienen uno, hay que tener su opuesto. Esa es la naturaleza misma del pensamiento, y esa es también su limitación. Pensar es útil —y desde luego no hay que despreciarlo—, pero intentar darse cuenta de la verdad mediante el análisis o el proceso del pensamiento los llevará a una terrible decepción, porque no es más que una herramienta de la mente. Puede llevarlos hasta cierto punto, pero entonces tienen que dejar de pensar y confiar en la conciencia pura, en la atención pura.

Ahora bien, la mayoría de nosotros estamos tan condicionados a pensar, nuestras identidades son tan fuertes como resultado de aferrarnos a recuerdos, puntos de vista y opiniones, que hemos creado “este mundo” y también estamos firmemente comprometidos con él. En meditación, sin embargo, “este mundo” empieza a desmoronarse. Y he visto a gente que se asusta un poco cuando esto ocurre. Si se

36. Las Cuatro Etapas: el que entra en la corriente (*sotāpanna*), el que regresa una vez (*sakadāgāmi*), el que no regresa (*anāgāmi*), el noble (*arahant*).

comprometen plenamente y sin cuestionamientos con una visión ignorante, al menos tienen una especie de seguridad. Pero no quieren que se tambalee. Uno de los estados mentales más desagradables es sentirse incierto e inseguro, y luego está esa actitud de “¡dime que todo está bien aunque no lo esté! Dímelo porque así me sentiré seguro. ¡No tiene por qué ser así, pero tengo que creer que todo va a ir bien y que todo saldrá bien”. Ese tipo de afirmación me hará sentir bien, pero si no recibo esa afirmación, entonces personalmente puedo empezar a preocuparme; si oigo que hay problemas irresolubles, disensiones en la Sangha y dificultades y escándalos: “¡Oh, no puedo lidiar con eso. Solo di que está bien para que pueda olvidarlo”.

Todas las condiciones son transitorias, pero ¿quién o qué lo sabe? ¿Es algo personal? ¿O es puro conocimiento consciente? Empiezan a darse cuenta de que, para convertirse en persona, tienen que pensar y comprender ideas como “soy Ajahn Sumedho, soy un monje budista, soy un monje de la Sangha del Bosque Theravada, soy un...” ... y así sucesivamente. En ese nivel se definen a sí mismos, se crean como una persona separada, una entidad. Pero si no hacen eso —si solo hay pura atención, pura conciencia— no crean nada que cause separación; es “simplemente así”. Ahora bien, esa conciencia pura no es suya ni mía. No podemos reclamarla como algún tipo de logro. Si lo hacemos, nos engañamos de nuevo; estamos reclamando algo que es natural, que es Dhamma, que es como es, y que no tiene nada que ver conmigo o con el ‘yo’ o “tú”, como persona.

A veces la gente se engaña a sí misma. Piensan que han alcanzado la ‘entrada en la corriente’ o la condición de *arahant*. Pero hay que desconfiar de este tipo de pensamientos. Entonces, ¿cómo utilizar enseñanzas como las Cuatro Etapas? La cuestión es que las Cuatro Etapas no sirven para desarrollar el ego ni para alcanzar logros; son un medio hábil para reconocer la forma en que nos aferramos a las cosas. Y se relacionan con las Diez Cadenas. Así, si vemos las tres primeras cadenas por lo que son y las soltamos, ‘entramos en la corriente’; vemos el camino y lo conocemos por nosotros mismos; conocemos el camino porque estas tres cadenas o trabas, ya no nos ciegan a ellas. Así, la primera cadena es la creencia en la personalidad. También podríamos llamarlo “el ego” o “el sentido de mí como una

persona separada”. Y este sentido de “yo como una persona separada”, como he estado diciendo, debe ser investigado para que comencemos a observar realmente cómo ‘yo’ creo “mi personalidad” a través del apego a los recuerdos y demás.

La gente me pregunta: “¿Dónde naciste? Tú eres el que fue a Tailandia y se convirtió en discípulo de Ajahn Chah, ¿verdad?”. Y entonces creo toda una historia de mi vida como persona. Pero eso es solo una convención. En última instancia, no es real. Si creo que esa convención es la realidad, estoy atrapado en la ignorancia, atado por la alabanza y la culpa, y el éxito y el fracaso de “Ajahn Sumedho”. Cuando asumen responsabilidades como monje principal de una Sangha y demás, inevitablemente se colocan en esa posición de receptor de alabanzas y culpas. A nivel personal, la alabanza me hace sentir bien y la culpa me hace sentir fatal. Me gusta el elogio y no me gusta la culpa; me gusta el éxito y temo el fracaso. Pero si confío en la conciencia de esos sentimientos, ya no estoy atado por la limitación de la personalidad —la limitación de “Ajahn Sumedho”— y soy capaz de recibir alabanzas, culpas, éxitos y fracasos, porque la ilusión de una persona separada es algo con lo que ya no estoy comprometido.

Durante esta Escuela de Verano, los impulso a que investiguen qué es esta creencia sobre la personalidad. No estoy diciendo que haya algo malo en ello —no hay nada malo en tener una personalidad o un ego; no se trata de intentar deshacerse de ello para no tener una personalidad ni nada parecido— se trata más bien de reconocer la creencia de la personalidad y darse cuenta de que es una creación que va y viene y cambia según las condiciones. Entonces dejarán de estar esclavizados por la personalidad, por el condicionamiento y los recuerdos, y empezarán a liberarse de ese tipo de limitaciones. Si se ven siempre de esa manera personal, estarán atados a estados limitados que les causarán sufrimiento en sus vidas. Así que, una vez que vean el sufrimiento de aferrarse a la idea del ‘yo’, pueden soltarla. Eso no significa que la personalidad se disuelva en la nada; simplemente significa que cambia según su naturaleza y que ustedes ya no son “una persona”. Entonces dejan que la personalidad aparezca y desaparezca sin atarse a ella.

La segunda traba o cadena, *śilabbata-parāmāsa*, suele traducirse como “apego a los ritos y rituales”, pero no es un gran problema para los occidentales. Mi experiencia al respecto, de hecho, es que la mayoría de los occidentales estarían encantados de prescindir de todos los cánticos, ritos y rituales, por lo que suelo ampliar esa definición para referirme al apego a los condicionamientos culturales. La cuestión es que hacemos suposiciones sobre lo que está bien y lo que está mal, cómo deben ser las cosas y cómo no deben ser, cómo debe ser un hombre, cómo debe ser una mujer, qué es la etiqueta social y lo políticamente correcto, y todo lo demás. Pueden ser fuertes ataduras a las que nos atamos: corrección, propiedad, la forma adecuada, la forma en que “los ingleses hacemos las cosas”, la forma en que *debe* hacerse. Ahora bien, al igual que ocurre con la creencia en la personalidad, no se trata de decir que haya algo malo en el condicionamiento cultural. La cuestión es observar aquello que es consciente del condicionamiento cultural y darse cuenta de que eso no está condicionado culturalmente. La conciencia no depende de la cultura, las posiciones sociales, lo políticamente correcto o la identidad de ningún modo personal. Al ser consciente, uno trasciende la limitación del condicionamiento, no rechazándolo, sino viéndolo como lo que es. Desde mi origen, desde el condicionamiento de clase media blanca, protestante, estadounidense, que he experimentado, puedo ver todas las suposiciones que hice en el pasado. Tenía ciertas actitudes que no reconocía conscientemente, pero que me creaban sufrimiento. Tenía que ver las cosas y sostenerlas de una manera determinada para sentir que “esto es lo correcto, lo adecuado, lo que debe ser”. Pero cuando fui a Tailandia, este condicionamiento se puso en tela de juicio. No podía solo decir: “Bien, todos ustedes deben seguir la manera americana”. Por un lado, no sabía cómo decirlo en tailandés, pero también tenía suficiente sentido común para saber que no debía intentarlo. Aun así, hubo momentos en los que surgieron los hábitos y las suposiciones de un condicionamiento estadounidense, y empecé a notar mi tendencia a dejarme arrastrar por ellos.

La tercera de las Diez Cadenas es la duda. Ahora bien, la duda es el resultado del pensamiento; y el pensamiento es lenguaje, ¿no es así?

Piensen y dudan. Cuando observan el proceso del pensamiento, ven que si intentan resolver los conflictos y los problemas analizándolos y pensando en ellos, dan vueltas en círculos, porque el propio lenguaje, o el propio pensamiento, es así de limitado. Si utilizan la razón, el sentido común y la lógica, es una forma inteligente de pensar, pero muchos de nuestros problemas no son experiencias inteligentes y razonables, ¿verdad? La experiencia emocional no es razonable; ni siquiera es inteligente; es sentimiento, ¿no? Podemos decirnos a nosotros mismos: “No hay nada de qué preocuparse. Todo va bien. Pero algo *podría* salir mal”. Así que fíjense que el pensamiento resulta un apego —apego al condicionamiento cultural y a la creencia de la personalidad— y este apego es el verdadero problema. Las otras cosas no son problemas en sí mismos; es nuestra ignorancia y apego lo que convierte algo en un problema. A cualquier cosa a la que nos apegamos por ignorancia, nos convertimos en eso, y por eso experimentamos una sensación de insatisfacción o de que algo va mal con nosotros o con el mundo en el que vivimos. A cualquier cosa a la que nos apeguemos —por muy bella o idealista que sea— el resultado es una sensación de estar amenazados, o preocupados, o arrepentidos por lo que hemos hecho o dicho en el pasado, o resentidos por lo que nos han hecho. Y entonces el futuro encierra todo tipo de posibilidades en términos de éxito, fracaso, placer, dolor, etcétera.

La realidad, sin embargo, es ahora. Esto es todo lo que hay; aquí es donde está la experiencia; aquí es donde está la conciencia: ahora mismo. “Mañana” no es más que otra percepción en este momento, ¿verdad? Estoy pensando en “mañana”, pero en la realidad de este momento, eso es solo un concepto sobre el futuro. Es utilizable, funciona —pueden planear qué hacer mañana— pero verlo en términos del Dhamma es diferente de pensar que el tiempo es su realidad, que son realmente estas personas, esta alma separada, y que la forma de pensar, el condicionamiento cultural, sus actitudes, o son las correctas, o no son tan buenas como las de otra persona. Ahora bien, todas estas actitudes se adquieren después de nacer. No somos una personalidad cuando nacemos; no estamos condicionados social o culturalmente. Obsérvese que las tres primeras cadenas (creencia en la personalidad, apego a las convenciones y duda

escéptica) son artificios hechos por el hombre. Van de lo hábil a lo inhábil, y de lo bueno a lo malo. Pero las creamos nosotros. Por eso las culturas son diferentes, por eso pensamos de forma distinta y por eso tenemos valores, costumbres y hábitos que no siempre son los mismos. Pero aquello que es consciente de estas tres cadenas no está condicionado; es el Dhamma, natural.

El verdadero refugio está en el Dhamma, en la conciencia, en aprender a reconocer que es “solo esto”, solo este momento presente; y el proceso del pensamiento surge de ahí. Los recuerdos van y vienen, las emociones surgen y se sienten felices o tristes, recuerdan ayer, hace diez años, quizá hace cuarenta, pero son conscientes y ven las cosas en términos del Dhamma, en términos de que todas las condiciones son inestables, cambiantes. En sus enseñanzas, el Buda consigue que reconozcamos este estado natural. Lo incondicionado no es un estado creado, ni siquiera es un estado —ni siquiera se le puede llamar estado—, sino que es natural. Y la conciencia, en términos de este momento, “es así”. No se trata de concentrarse en nada en particular ni de hacer nada en particular, sino simplemente de prestar atención.

A lo largo de los años he desarrollado este sentido de la escucha, esta receptividad, no para encontrar nada, conseguir algo, controlar algo o hacer algo, sino como un acto de fe y confianza. La conciencia permite que entre en ella todo lo que surge y cesa en este momento. Es la máxima simplicidad. Yo diría que esto es la visión correcta, la comprensión correcta; lo llamo “*sammādiṭṭhi*” porque existen estos términos en pali, ¡así que es mejor usarlos! La visión correcta (*sammādiṭṭhi*), entonces, es “es así”. La conciencia no es “yo sosteniendo un punto de vista sobre el budismo”; no es un punto de vista sobre el budismo Theravada; no es sectario ni la prerrogativa de nadie ni de ninguna religión; es el reconocimiento de que “esto es la realidad”. Y entonces llegan las condiciones cambiantes y las dudas: “¡Quizá me equivoque! A lo mejor me he equivocado y me he pasado cuarenta años engañándome”. Pero esto es pensar de nuevo. Y la mente pensante es lo que podríamos llamar “el superego”, “el tirano interior”, la cosa de aquí arriba que siempre está juzgando. Ahora, tienen que saber esto. La mayoría de los occidentales

parecen tener superegos tiránicos que les martillean y regañan sin cesar. Y el superego siempre tiene “razón”; todo el tiempo les dice cómo *debería* ser: “No deberías haber dicho eso; ¡deberías haber dicho esto!”. He observado mi superego durante muchos años y ahora entiendo lo que es. Pero solía sumirme en estados de duda porque siempre era “correcto” y me sentía intimidado por lo que era “correcto”. Sin embargo, empiezan a darse cuenta de que la conciencia no consiste en tener razón, sino en estar presente, en reconocer “simplemente esto”.

Las condiciones van y vienen, y lo “correcto” e “incorrecto” cambia. Algunos son correctos, otros son incorrectos; y algunos son correctos a veces e incorrectos otras. Así que, en la conciencia, lo “correcto” y lo “incorrecto” no se fijan de forma absoluta, como ocurre si están apegados a los ideales de la rectitud: “Nuestro camino es el correcto y esos otros budistas raros están equivocados”. Estas cosas se fijan como “nosotros tenemos razón todo el tiempo y ellos están equivocados todo el tiempo”. Así funciona la mente pensante. Asumo que si yo tengo razón, entonces ustedes están equivocados, y tú estás *absolutamente* equivocado, ¡y yo estoy *absolutamente* en lo cierto! Con la conciencia empiezan a ver esta tendencia dentro de ustedes. Pero, ¿qué es lo que tiene que estar en lo cierto? Es la creencia de la personalidad, el ego, que debe tener razón. “Quiero tener razón; quiero pertenecer al grupo correcto. No quiero pertenecer al grupo equivocado; no quiero pasar cuarenta años en el grupo equivocado. ¡Hay que estar loco para hacer eso! El nuestro es el correcto”. Y tienen citas de las escrituras Pali para demostrarlo. Hay mucha arrogancia en el budismo Theravada, y esto se debe a la creencia en la personalidad y al condicionamiento cultural; se debe a no haber penetrado estas cadenas.

La conciencia, por lo tanto, no es dualista. Pueden reconocer el dualismo de lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y lo malo, el amor y el odio, y todo lo demás; pero el Buda apuntaba a la tercera Noble Verdad: la realización de la cesación, la realidad de la cesación en la que cesan las condiciones, la realidad de la conciencia pura en la que no están apegados a nada por ignorancia. El no-apego es un estado natural; no es un estado refinado que depende de otras condiciones.

Si están atrapados en la ilusión, nunca reconocen o se dan cuenta del no-apego porque todo su impulso y sentido del 'yo' se crea a través de la creencia ciega y el apego ciego. Esta conciencia, por otra parte, es la conciencia despierta. El camino entonces es muy claro. Es solo este 'aquí y ahora'. No tiene una cualidad que puedan decir que es absolutamente fantástica; no es como drogarse o algo así. Es bastante ordinario y nada a lo que puedas hincarle el diente. Pero cuando lo reconocen, lo valoran y lo aprecian, empiezan a ver el sufrimiento de querer un subidón, o el sufrimiento de dudar de las cosas o de dudar de sí mismo. El superego se pone entonces en su sitio, y la vida emocional ya no se desprecia ni se reprime ni los lleva a ciegas, porque tienen formas de ver, de aprender de cómo son, de cómo es la personalidad, de cómo son sus hábitos emocionales y de sus deseos y miedos. Desde aquí tienen perspectiva de las condiciones. Esto es lo incondicionado, esta conciencia; lo incondicionado es "esto".

No estoy diciendo que lo incondicionado sea mejor que lo condicionado. Tendemos a querer decir que lo incondicionado es donde está todo y que hay que deshacerse de las condiciones. Pero eso es volver otra vez a la mente pensante y discriminativa: "Solo quiero vivir en lo incondicionado y flotar más allá de todas estas cosas mundanas". Pero ese es otro engaño; es la creencia en la personalidad, que es muy sutil y puede dominarnos muy fácilmente. La conciencia es consciente de las obsesiones, las compulsiones y todos los hábitos que tenemos; y una vez que investigamos esto, empezamos a reconocer que "esto es todo". No hay nada complicado en ello. Las complicaciones vienen de lo que creamos por ignorancia; y la ignorancia se resuelve con el despertar, con la atención plena y la investigación. Entonces vemos realmente, por nosotros mismos, el sufrimiento del apego a las condiciones insatisfactorias. Entonces se resuelve el problema.

16 DE AGOSTO 2006

TENER RAZÓN NO ES LA LIBERACIÓN

‘Prestar atención’, ‘aquí y ahora’, ‘conciencia’: son términos que nos recuerdan que debemos estar alerta y atentos. Y esto es todo lo que existe, realmente, como experiencia. No hay pasado ni futuro porque la experiencia es siempre ahora, ¿no es así? Reflexionen sobre esta afirmación porque gran parte de nuestras vidas se vive a través de la creencia en el tiempo como realidad y la planificación para el futuro. A menudo, el presente se descarta por completo como algo sin importancia. Todas las grandes promesas de éxito y experiencia están en el futuro. O tal vez, a mi edad, todo eso ya ocurrió en el pasado. Recordamos el pasado, pero esos recuerdos surgen en el presente. Y la percepción del futuro es un pensamiento sobre algo que aún no ha sucedido, algo que tiene potencial para la felicidad o el sufrimiento. Reflexionar de este modo es como investigar cómo es, tomar conciencia de las cosas que damos por sentadas — actitudes, prejuicios, sesgos, puntos de vista—, por muy inteligentes o razonables que sean. Este despertar consciente debe reconocerse porque es, en sí mismo, la liberación del sufrimiento.

Como he dicho muchas veces, llevo años explorando y enseñando lo que yo llamo “el sonido del silencio”. Creo que soy el único monje Theravada que lo hace y, por lo tanto, he asumido el riesgo de salirme de lo que se considera ortodoxo. Pero simplemente comparto mi experiencia, porque, en lo que a mí respecta, funciona. Que sea o no una parte intrínseca de la doctrina Theravada no es la cuestión, ¿verdad? El punto es usar lo que funciona, lo que ayuda, lo que asiste, lo que puede ser usado en la experiencia ‘aquí y ahora’ en este momento donde podemos ver claramente —ver nuestros propios apegos en perspectiva, ver nuestros propios pensamientos, procesos del pensamiento, suposiciones y cosas que no son tan claras para nosotros—.

Lo que realmente me ha motivado en mi práctica han sido, por supuesto, las enseñanzas ortodoxas de las escrituras Theravada. Siempre he utilizado las Cuatro Nobles Verdades, el Origen Dependiente y todas las enseñanzas esenciales como forma de práctica. Y cuando empiezan a reconocer lo que es la conciencia intuitiva, ven que es vacuidad; se dan cuenta de que no hay ‘yo’ en ella. La conciencia es conocimiento y criterio; es inteligencia, pero no hay sentido de un ‘yo’ separado, ni de nada más dentro de ella. No se aferran a una posición doctrinal ni a una actitud de ningún tipo; incluso el “budismo” desaparece. Todo se resuelve por sí mismo. Esto es lo que a menudo se denomina *anattā*, *suññatā* o Nibbāna (‘no-yo’, vacío, lo no-nacido o incondicionado).

Hace muchos años empecé a experimentar momentos en los que no había apego. En su lugar, había una sensación de vacío y un “sonido de silencio”, una especie de fondo resonante. He oído llamarlo “el flujo de sonido audible”. Es algo natural, algo que no ha sido creado ni depende de condiciones, y tiene una continuidad, una cualidad de fluir como un arroyo. Una vez que empiezan a notarlo, reconocerlo y escucharlo, ven que no es algo que absorban. Como es natural, como no lo crean, pueden descansar en él, pueden estar con él; y detiene el proceso del pensamiento. De hecho, ¡dejan de pensar!

Fue todo un descubrimiento para mí cuando me di cuenta, porque yo era un pensador compulsivo y obsesivo. En mis primeros años como monje, solía volverme loco con una mente que no paraba de despotricar; no paraba. En la estación calurosa del noreste de Tailandia, la vida cotidiana es tan monótona y aburrida como nunca la he vivido. Las tardes, en particular, son extremadamente calurosas —un calor implacable— y la vida no es más que esta constante rutina diaria, día tras día. Ahí están, sin nada que hacer, puede que no se encuentren muy bien físicamente, la mente empieza a despotricar, sin parar, y las pequeñas cosas se vuelven exageradas. Recuerdo un monasterio en el que uno podía pasarse toda la tarde despotricando al monje encargado, porque tenía una personalidad muy irritante. Intenté evitarlo, por supuesto, porque mi lado idealista no quería criticar y tener pensamientos mezquinos sobre alguien durante toda la tarde: “Después de todo, ¡estás en un monasterio! Se supone

que debes ser altruista y compasivo". Las condiciones, sin embargo, no estimulaban mis cualidades más altruistas, así que me quedé atascado con este tipo de mente miserable, mezquina y quejosa (lo que en el ejército llamábamos "renegar").

Pero había empezado a fijarme en esa corriente sonora audible, ese "sonido del silencio", y también había estado contemplando una especie de *koan*, un enigma sobre la transitoriedad. "Todas las condiciones son inestables". Durante muchos años me dediqué a observar lo no-permanente. Y empecé a preguntarme: "¿Hay algo que no sea inconstante? Había asumido que no, porque el Buda tiene razón, ¡todo es transitorio! Así que cuando me fijé por primera vez en este "sonido del silencio" pensé: "Bueno, esto también es transitorio". ¿Es no-permanente en términos de experiencia? Mi capacidad de permanecer en él es no-permanente —puedo olvidarlo y dejarme llevar—, pero ¿realmente está siempre presente, como el espacio? No solemos fijarnos en el espacio porque estamos muy obsesionados con las cosas que hay en él, pero siempre está aquí. Así que me fijé en el "sonido del silencio" y me di cuenta de que es incondicionado: "Existe lo incondicionado y, por lo tanto, hay una salida de lo condicionado". Vi este "sonido del silencio" como lo incondicionado porque no interrumpía ninguna condición. Era como el fondo de las condiciones, igual que el espacio es el fondo de la forma. El espacio no hace desaparecer la forma; las formas aparecen y desaparecen en el espacio. Así pues, esta perspectiva nos sitúa en el estado de lo incondicionado, de la conciencia, del "sonido del silencio". El pensamiento surge y cesa en ese estado.

Entonces pueden ser conscientes del pensamiento y de los hábitos emocionales —especialmente de las experiencias emocionales fuertes en las que la energía persiste— y pueden detener el proceso. Pueden dejar de enfadarse y dejar de pensar en ello, pero queda una energía persistente. Sin embargo, si no se reconoce ni se acepta, se convierte en la causa de más pensamientos. Si alguien dice algo que me enfada, mi proceso del pensamiento se pone en marcha: "¡Esa persona está equivocada! Es una mala persona y no debería haberme hablado así. El año pasado dijo algo que no debía, y hace cinco años insultó al Buda, y hace veinte...". Y puedo recordar cada cosa que

hizo y que no debería haber hecho, cuando estoy enfadado, aunque haya vivido la mayor parte de su vida como un santo. Cuando están enfadados, la emoción les impide tener pensamientos agradables y halagadores sobre la persona con la que estás enfadado. Sin embargo, al descansar en este “sonido del silencio”, me doy cuenta de cualquier energía persistente —el tipo de sentimiento que me haría volver a pensar con pensamientos y recuerdos de enfado—y, al ser paciente con ello, puedo reconocer tanto la presencia del enfado como su ausencia. Así, puedo ser consciente de la presencia de una condición, de mi apego a ella, luego del desapego y de su cese. Y me doy cuenta de que la ausencia de ira “es así”. Esto es discernir cómo es. Esta es la sabiduría que se desarrolla a través de la conciencia, cuando uno no se aferra solo a puntos de vista.

En el budismo Theravada hay mucha gente que tiene opiniones firmes sobre la transitoriedad de todas las cosas. Aunque se trata de un punto de vista correcto, el apego a él nos ciega; el apego a cualquier punto de vista, aunque sea bíblico, nos ciega a la realidad. Uno se encuentra con personas que tienen estos puntos de vista firmes basados en la autoridad de las escrituras, y pueden enfadarse mucho si uno los cuestiona. Esto no es un menosprecio de las escrituras, sino de este aferramiento ciego. Esto es ignorancia del Dhamma. El deseo surge de la ignorancia, y entonces hay apego al deseo y el resultado es el sufrimiento (*dukkha*) —así es como investigo la experiencia—. Por lo tanto, incluso en la tradición tailandesa del bosque en la que me formé, se pueden encontrar puntos de vista muy sólidos. Es una tradición que se rige por una estricta disciplina (Vinaya) y una moral rigurosa, y de ahí puede surgir un sentimiento de rectitud. Pero eso puede crear una especie de esnobismo, una tendencia a menospreciar a los que no son muy estrictos... “¡esos monjes impuros!” Al menos, así es como una mente occidental condicionada como la mía puede captar una tradición asiática; ¡no estoy culpando a los tailandeses!

Cuando van a un país asiático con la mentalidad occidental, ven las cosas desde esa mentalidad condicionada. En Estados Unidos me crié como anglicano, y eso me dejó una fuerte impresión. Esa Iglesia Alta de Seattle, Washington, era la única de su clase, y sus miembros eran muy presumidos. Pensaban que era mejor que todas las demás

iglesias episcopales, ¡por no hablar de todas las demás cristianas! Así que me crie con ese aire tan presumido y exclusivo de la alta iglesia cristiana. Sin embargo, cuando era adolescente, empecé a sentir repulsión por todo aquello. Empecé a darme cuenta de la hipocresía y la maldad que se derivaba de sentirse justos y moralmente superiores a los demás; y no era un estado mental que yo quería cultivar. Así me sentía incluso antes de conocer el budismo. Más tarde, cuando me convertí en monje budista, entré en la tradición del bosque tailandés, que sigue el Vinaya de forma muy estricta. El maestro, sin embargo, era sabio, así que en esta tradición existía la opción de utilizar la sabiduría en lugar de aferrarse a la forma exterior.

La genialidad de Ajahn Chah consistió en hacernos ver el sufrimiento, sus causas y su cesación —la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades y el Origen Dependiente—, que son herramientas increíblemente hábiles para la investigación. No se trata de adoptar posturas doctrinales —no tienen sentido de ese modo—, sino de formas prácticas para ayudarnos a ver las cosas de un modo que no veríamos si no nos encontráramos con enseñanzas como estas. La mente pensante es dualista —su función está justo en ese nivel— y es lineal. Así que cuando se aferran al pensamiento, van de un pensamiento a otro. Si hay “bueno”, siempre hay “malo”; si hay “correcto”, siempre hay “incorrecto”. Y eso crea dudas. Pensar puede ser un medio hábil, pero como fin en sí mismo acaba en desesperación. Si piensan demasiado, no pueden hacer nada, e inevitablemente eso se traduce en sentimientos de inseguridad y duda, a menos que tengan el tipo de fuerza de voluntad que se aferra a un punto de vista apartando todo lo que no esté de acuerdo con él. Pero el resultado de aferrarse al “yo tengo razón y todos los que no están de acuerdo conmigo están equivocados”—si se toma conciencia de la realidad de ese sentimiento— no es un estado mental pacífico. Sentir que todo el mundo es una gran amenaza, a menos que puedan obligarlos a estar de acuerdo, es un estado mental infernal en sí mismo. ¿Es así como queremos vivir nuestras vidas? ¿Es eso la liberación?

La mente pensante también es una estructura jerárquica, por lo que una palabra como *Nibbāna* tiende a situarse en lo más alto; es lo supremo, el estado último en la terminología budista, el *summum*

bonum, la cúspide, lo mejor, lo superlativo. Nibbāna se convierte entonces en una posibilidad remota, ¿no es así? Si lo situáramos en la cima, como el logro supremo, la mayoría de nosotros sentiríamos que está más allá de nosotros. Pensaríamos: “¡Oh, anoche tuve estos sueños! ¡Y ayer alguien me disgustó! Y esta mañana, durante el desayuno, he tenido pensamientos malos y desagradables. ¡Nunca llegaré al Nibbāna!”. Así que Nibbāna se convierte en una especie de meta que hay que alcanzar. Pero el énfasis del Buda estaba en la conciencia, no en alcanzar nada. Y sea lo que fuese que pensemos que es la conciencia, no es eso; no es el concepto que tenemos. Por eso el budismo nos anima a reconocer, a ser conscientes, en lugar de pensar que *debemos* ser conscientes todo el tiempo. No se trata de intentar *hacernos* conscientes, sino de reconocer que la conciencia es el estado de atención en el presente. Si tratamos de forzarla, la perdemos. Nibbāna es una realidad; no es un ideal, y no está más allá de la capacidad de una persona normal. En el plano del pensamiento, podríamos definirlo como el logro supremo: “¿Has realizado Nibbāna? ¿Lo has alcanzado?” Nadie se atreve a decir que lo ha hecho; y si eres monje, puede que te expulsen por decirlo, porque suena muy egoísta. La cuestión es que Nibbāna no es una cuestión de logro, sino de conciencia y de cultivo de la conciencia. En general, en la tradición tailandesa del bosque, Nibbāna significa “la realidad del no-apego” o del ‘no-yo’. Y no se trata de aniquilar la personalidad porque pensemos que no deberíamos tenerla; se trata más bien de realizar la no-personalidad. Y esto es lo que es la conciencia: es no-personal, vacía, pura, incondicionada; ni siquiera es un “ello”. Aquí es donde intentan ser precisos con las palabras, ¡pero no pueden!

El Buda señaló hacia la liberación del sufrimiento: “Existe lo incondicionado; existe la huida de lo condicionado”. ¿Qué es eso, entonces, en términos de ‘aquí y ahora’? Esto es una indagación; es mirar en el momento. ¿Qué es posible ‘aquí y ahora’ que pueda reconocer y en lo que pueda descansar incluso en medio de la agitación emocional? Es esta quietud, este “sonido del silencio”, esta corriente sonora audible que subyace a todo, que subyace incluso a la agitación emocional, incluso a la música, incluso a Bach o Beethoven, al jazz o al sonido de la motosierra o del cortacésped

en Amaravati. En Amaravati hay mucha hierba y, cuando están dando un retiro, entra un cortacésped increíblemente ruidoso: ¡todo el mundo mira a su alrededor! Sintonizar con el “sonido del silencio”, sin embargo, proporciona una base incluso para ver la propia irritación ante el sonido del cortacésped. Entonces, ¿cómo se desarrolla esto en términos de lo incondicionado, lo no-creado, lo no-nacido? Fíjense en cómo funciona el lenguaje. Se puede hablar de lo condicionado, lo creado, lo nacido, lo formado, lo imaginado, las imágenes, los iconos, los conceptos, los pensamientos, las doctrinas, los dogmas, las opiniones, los puntos de vista y todo lo demás. Son estados formados, ¿no? Y lo no-formado, ¿qué es? ¿Pueden pensar en lo no-formado? Tienen una palabra, tienen la negación de la palabra “formado”, pero no pueden hacerse una imagen de lo no-formado, ¿verdad? Pero puedes reconocerlo. No se trata de encontrar algo llamado “lo no-formado”, “lo no-creado” o “Nibbāna”, sino de reconocer que lo no-formado es “esto”. El espacio es lo mismo. Aquí estamos en esta habitación y alguien dice: “Hay espacio en esta habitación”, y de repente son conscientes de ello. Están sentados en él, están a su alrededor y, sin embargo, nunca se habían dado cuenta. Así que este tipo de práctica me ha dado estabilidad, una especie de quietud interior.

Hablamos del “punto de quietud”, de la “quietud interior”, de lo “inquebrantable”. Ahora bien, si permanecemos en esta quietud — si somos así—, entonces tenemos perspectiva sobre las cosas que son agitables. Puedo ser consciente de mis reacciones emocionales ante el elogio y la culpa, el éxito y el fracaso, el dolor y el placer, pero hay una sensación de libertad. Ahora bien, si confío en esto, no sufro realmente; no hay sufrimiento en ello. Una vez que lo olvido, por supuesto, y vuelvo al reino condicionado, hay una sensación de soledad. Puede que no sea extrema, pero hay una sensación de algo erróneo, algo amenazador, algún tipo de duda. Esto parece rondar el proceso del pensamiento y el mundo formado; es *dukkha*, en otras palabras; esa es su naturaleza. Lo mismo ocurre con la belleza. No es que la belleza no sea bella, pero el apego a ella nos pone en un estado de malestar, de estar atados a una condición por muy buena que sea. Por eso los fanáticos religiosos —aquellos que se aferran a doctrinas

y quedan atrapados en la tendencia divisoria de citar, de tener razón, de ser ortodoxos y condenar a cualquiera que entre en conflicto con ellos— no se encuentran en un estado mental pacífico. Ese no es el camino a Nibbāna; ese no es el camino de lo incondicionado. Puede que sea “correcto”, pero no es liberador. Ser “correcto”, no es la liberación.

17 DE AGOSTO 2006

SER LA CONCIENCIA MISMA

Sentarse en silencio, ser receptivo, escuchar con conciencia los sonidos del tráfico afuera, tener un sentido de no-discriminación y permitir que todo sea lo que es en este momento, como el Bodhisattva Avalokiteshvara, que escucha los sonidos del universo. Lo que estoy fomentando es una actitud de dejarse llevar, de relajación, de no apego, de nada que hacer, de nada que conseguir, de nada en que convertirse, mientras están alerta, despiertos, atentos, receptivos. Pueden ser conscientes de las cosas externas —los sonidos, la temperatura, lo que pasa por delante de sus ojos, los olores, las sensaciones— y pueden ser conscientes de lo que ocurre en su interior —la reacción a esa alarma de incendios que ha sonado hace un minuto, tal vez, o el tráfico que les parece demasiado ruidoso, o lo que sea—. Ser conscientes de esta manera les da un espacio en el que darse cuenta de la forma en que las cosas afectan al cuerpo y a la mente, y de las reacciones emocionales ante ellas: el agrado, el desagrado, el querer, el no querer, la aprobación y la desaprobación. En esto, su posición es como la conciencia misma, no tratando de controlar la situación de acuerdo con lo que les gusta, sino permitiendo que todo sea como es, siendo este conocimiento, siendo esta infinitud, esta realidad pura, consciente, no personal.

Apunto al infinito, a lo que es inconmensurable. Gran parte de la meditación de introspección que se enseña hoy en día parece ser una especie de obsesión en torno a la no-permanencia. A los que asisten a los cursos de *vipassanā* se les dice que contemplen la transitoriedad —que sin duda es una buena instrucción—, pero están tan ocupados observando lo transitorio, lo cambiante, que no se dan cuenta de la propia observación, de la propia conciencia misma. Esta es solo mi impresión. Es seguir una instrucción que dice que todas las condiciones son cambiantes, así que nos hacemos a la idea y empezamos a notar que los pensamientos son inestables, los sonidos son no-permanentes, el cuerpo es transitorio, las estaciones,

los tiempos, los estados emocionales y las sensaciones físicas sutiles son todos inconstantes. Sin embargo, aquello que es consciente — la conciencia misma— es el camino; ¡así de simple! La conciencia, la atención plena, es la puerta a lo inmortal. Lo inmortal no tiene límites; es infinito y no está sujeto al nacimiento ni a la muerte. Así pues, esta creencia de que todo es no-permanente que tienen algunas personas de la escuela Theravada - “¡y ya está!”- es una especie de rechazo de la experiencia. Es el resultado de leer las escrituras de una cierta manera.

Se puede entender la transitoriedad como una doctrina: “Si son budistas, tienen que creer que todo es transitorio”. Pero “todo es transitorio” no es una postura doctrinal. No se trata de eso, ¿verdad? No tiene ningún valor creer que todo es transitorio, no-permanente, cambiante, inconstante. Si van a creer en algo, crean en el amor incondicional o en un Dios benevolente, o en algo que al menos sea hermoso y traiga algo de felicidad, más felicidad al menos que creer que todo es transitorio. Por lo tanto, la meditación de introspección no consiste en creer en la transitoriedad, sino en “investigar”, “observar”, que son los tipos de palabras que se utilizan en el Canon Pali: “reflexionar”, “observar”, “darse cuenta”. No hay nada en el Canon Pali sobre creer en doctrinas. No hay ninguna enseñanza declarada en el budismo que tengan que aceptar, a la que tengan que aferrarse y desde la que tengan que experimentar la vida. El Buda apuntó a la conciencia, al despertar; y eso no es una doctrina; es un acto inmanente. “Despertar” no es solo “creo en el despertar” (¡que suena a comedia británica!), es un estímulo, una indicación, una forma de atravesar las cosas.

En la tradición Theravada existen enseñanzas sobre “lo inmensurable” (el espacio, la conciencia, la nada y la ni-percepción-ni-no-percepción) que pueden convertirse en logros muy elevados. “Primero obtienen las cuatro *jhānas* (absorciones) y luego las otras cuatro *jhānas* inmensurables”. Cuando me encontré con esto por primera vez, todo me parecía muy difícil. Tuve dificultades incluso con la primera *jhāna*, simplemente intentando conseguirla voluntariamente y leyendo el Visuddhimagga (*El camino de la purificación*). La cuestión es que no soy una persona de fe; de hecho,

soy bastante escéptico. Los aldeanos de Tailandia, en cambio, tienen una gran fe en el maestro; o al menos la tenían las gentes de los alrededores del monasterio de Ajahn Chah. Tenían una fe tremenda en lo que decía; de modo que si Ajahn Chah decía “haz esto, concéntrate en aquello” —lo hacían sin chistar— “¡y luego alcanza las *jhānas*!” Si a un monje occidental le dijera “haz esto y aquello”, respondería con: “¿Por qué? ¿De qué se trata?” Pero deben tener fe en lo que están haciendo, porque incluso si se concentran mucho y entran en absorción, en cuanto dudan, desaparece sin más. La duda escéptica es uno de los destructores de estos estados.

Como soy de naturaleza escéptica, no podía hacer estas cosas siguiendo simplemente las instrucciones del maestro; tendía a pensar: “Bueno, no sé si el maestro tiene razón”. Sin embargo, en lugar de debatir interminablemente conmigo mismo, empecé a desarrollar la duda como técnica. En cierto modo, esto fue el resultado de leer sobre el *hua-tou* Chan y el *koan* zen como medios para tratar la duda. En estos métodos se utiliza la duda deliberadamente; de hecho, se cultiva. Y descubren que la duda detiene la mente pensante. No pueden descifrar un *koan*; nunca pueden dar con la respuesta correcta a un *koan*; no tienen sentido a ese nivel. Podrían pasarse toda la vida intentando averiguar cuáles eran sus rostros originales antes de nacer. Pero cualquier pregunta detendrá la mente errante. ¿Cuál es la respuesta a ‘quién soy yo’? Si se preguntan a ustedes algo así, habrá un hueco, un espacio en el que *no* estarán pensando. Así que se plantean deliberadamente una pregunta y luego notan conscientemente la ausencia del pensamiento. Me pareció un método muy útil debido a mi naturaleza escéptica; utilicé la tendencia escéptica dentro de mí como un medio hábil, y empecé a reconocer el espacio infinito.

El espacio nos rodea todo el tiempo, solo visualmente. Pero observen cómo tienen que retirar su atención a las cosas *en* el espacio, para ser conscientes de él. Este fue un descubrimiento para mí. Pensaba: “¡Claro que hay espacio!”, pero nunca me permitía ser plenamente espacioso; simplemente lo daba por sentado. Entonces me pregunté: “¿Y si me deshago de todo? ¿Y si me deshago de la gente en la habitación, luego de la propia habitación, luego de la casa, de los árboles, del mundo...? ¿Pero eso es la aniquilación!

¿O es el espacio lo que permite que todo sea?” El espacio en esta habitación es algo importante, ¿no? No podríamos utilizarla si no hubiera espacio en ella. Uno también empieza a darse cuenta de que al retirar la fascinación por las personas y los objetos, el espacio no tiene límites. ¿Dónde acaba el espacio en términos de ahora? Y la conciencia, ¿dónde acaba?

La conciencia es un tema importante en la actualidad y existen muchas teorías al respecto, pero pocas personas en el mundo occidental parecen saber lo que es. Por supuesto, todos somos conscientes en este momento; es un estado natural, no artificial, por lo cual no lo creamos. No es masculino ni femenino, ni nada que no sea conciencia. Y no tiene límites. Sin embargo, creamos cosas en la conciencia, como pensamientos, y nos apegamos a esos pensamientos y emociones y nos creamos a nosotros mismos en “¡Yo soy Ajahn Sumedho!” Esa es una condición que yo creé. La conciencia combinada con “Ajahn Sumedho” resulta entonces en la interpretación de la experiencia de esta persona llamada “Ajahn Sumedho”: “mi vida, mis cosas, mi manera, mis opiniones...”. Ahora, con la conciencia nos damos cuenta de que el ego (*sakkāyadiṭṭhi*) depende del pensamiento y del apego a la memoria, los nombres, las ideas y las opiniones; y que si dejamos de pensar, la conciencia sigue aquí y que es un estado de inteligencia. La conciencia sin pensamiento no es un estado aburrido; no entramos en trance cuando somos conscientes pero no pensamos; no nos convertimos en zombis cuando estamos en conciencia. La conciencia es muy brillante, de hecho; la conciencia es luz y hay inteligencia en ella; y no parece tener ningún límite. La conciencia infinita, entonces, “es así”, la nada.

Ahora bien, la cuarta de las inmensurables *jhānas* es “ni-percepción-ni-no-percepción”, y eso es un rompecabezas, ¿no? ¿Qué es “ni-percepción-ni-no-percepción”? Podrían pensar: “Bueno, eso es para gente muy avanzada, obviamente. Probablemente solo el Dalai Lama lo sepa”. Pero, en realidad, el “sonido del silencio” sirve bastante bien para eso. Se trata de buscar medios prácticos en lugar de dejarse fascinar por el lado intelectual de las cosas, con sus términos y especulaciones sobre significados. Estas enseñanzas se aplican a la realidad. El Buda siempre apuntó a la realidad en lugar

de las ideas, los ideales o el futuro. El budismo no trata del futuro, de la próxima vida o de algún estado prometido que alcanzarán si obedecen todos los preceptos morales ni nada por el estilo; trata del 'aquí y ahora': "Existe, *bhikkhus*, lo incondicionado, lo no-nacido, lo no-creado, lo no-formado. Y porque existe lo no-creado, lo no-nacido, lo no-formado, lo incondicionado, hay escape de lo creado, lo condicionado, lo formado". Creo que se trata de una brillante afirmación metafísica. Es completa en sí misma, ligeramente repetitiva, pero así suelen ser los textos. "Porque existe lo no-nacido, lo no-creado, lo no-formado, lo no-condicionado, por lo tanto hay escape de lo nacido, lo creado, lo formado, lo condicionado". Esto es una afirmación. Lo creado y lo formado son los Cinco Agregados³⁷ y las seis esferas (*āyatana*)³⁸ Experimentamos la conciencia a través de los sentidos, a través del pensamiento, la emoción, la vista, el olfato, el gusto, el tacto y el oído. Así pues, para nosotros la conciencia es una experiencia sensorial, y luego se interpreta, siempre, en términos del 'yo': "Yo soy esta persona; estos son mis sentimientos, mis pensamientos, mis recuerdos".

Cuando reconocen el no-apego al pensamiento o a la percepción, eso es el vacío, eso es la conciencia; conciencia y sabiduría juntas. No es que no sean conscientes con conocimiento; y la conciencia funciona incluso si están totalmente locos o engañados, creyendo en las cosas más absurdas. Así que la conciencia sigue funcionando, aunque no estén despiertos ni sean conscientes de cómo son las cosas en realidad; sino que simplemente operan desde el condicionamiento. Entonces son una víctima de la vida. Se convierten en una víctima porque el condicionamiento no siempre va a ser un buen condicionamiento, ¿verdad? Recibimos mucha basura en nuestro condicionamiento cultural. La mentira, el engaño y la hipocresía forman parte de cualquier condicionamiento cultural con ideales sobre cómo *deberían* ser las cosas. Un ideal es un pensamiento, ¿no? Es lo mejor, lo superlativo, y no tiene vida. No respira ni siente nada. Por eso las personas idealistas a veces carecen de sentimientos o empatía con el

37. Los Cinco Agregados: forma, sensación, percepción, formaciones mentales, conciencia.

38. Seis esferas (*āyatana*): los cinco órganos de los sentidos y la conciencia.

sufrimiento. Pueden ser muy idealistas y tener un corazón muy frío. Alguien está sufriendo y dicen: “No deberías sufrir”. ¡Eres un budista! “De modo que tu madre y tu padre acaban de morir, y tu gato ha sido secuestrado y han cortado la electricidad en tu casa, ¿eso es?... No deberías sufrir así, eres budista”. A veces la gente es muy idealista con los budistas, ¿no? “¡Eres budista! ¿Por qué te molestas por nada?”

Podemos idealizar el budismo y ver a todos los presentes como Buda-rūpas de bronce o mármol. Pero fíjense que, aunque un Buda-rūpa sea hermoso, no siente nada. Nosotros, en cambio, estamos en un estado de sensaciones, de sensibilidad, de conciencia. El cuerpo humano, desde que nace hasta que muere, está sometido a una procesión implacable de todas las cosas del universo que lo afectan, y uno no tiene ningún control sobre ello. Intentamos controlar las cosas y protegernos, por supuesto, porque en cierto modo todo es bastante aterrador. Puede ser aterrador pensar en nuestra posición en el universo y en todas las cosas que nos afectan en este preciso momento, así que tendemos a limitarnos a las cosas que podemos manejar, como creencias, sistemas y convenciones. El Buda, sin embargo, nos animó a investigar tal y como es —investigar sin juzgar— y simplemente reconocer que “es así”.

Todas las condiciones son no-permanentes. Por lo tanto, empezamos a notar nuestros sentimientos, pensamientos y experiencias energéticas físicas y sensoriales en cuanto a la característica del cambio, en lugar del agrado o desagrado. Pero lo que es consciente del cambio, ¿qué es? ¿Puede una condición conocer a otra condición? Si todas las condiciones son inestables, ¿puede esta condición conocer a *aquella* condición? ¿Qué es lo que conoce lo condicionado? ¿Es una condición? Esta es una pregunta. No espero una respuesta. Algunas personas dicen: “Todo está condicionado, así que aquello que es consciente del cambio está condicionado como todo lo demás”. Pero en lo que hace a este momento de ‘aquí y ahora’, ¿qué es aquello que es consciente de, digamos, este reloj? La conciencia es darse cuenta, ¿no? No estoy proyectando nada sobre este reloj; solo soy consciente de él tal y como es. Esta conciencia recibe el reloj, pero también recibe todo lo demás. Puedo concentrarme solo en este reloj o abrirme a todo, de modo que el reloj y ustedes, el techo y todo esté

incluido; porque la conciencia no es tal que necesiten concentrarse en una cosa; pueden concentrarse en una cosa y abrirse a todo. Esta es la práctica de *samatha-vipassanā*. *Samatha* es la concentración en una cosa, y *vipassanā* es la atención plena que está abierta, que no discrimina, que no juzga, que no selecciona, que no elige; y sin embargo es el conocedor, el observador. Ahora bien, esto es el reconocimiento de la forma en que es, del Dhamma (expresado en términos pali); “es así”. Este espacio “es así”; la conciencia “es así”. Es un hecho; es la realidad; no es creer o no creer a ninguna teoría sobre la conciencia o sobre el espacio. Es real. El espacio y la conciencia no tienen nada de misterioso; son simplemente reconocidos.

A lo largo de los años he utilizado lo que yo llamo “el sonido del silencio”, que me resulta fácilmente accesible y para mí funciona. Ahora mismo, mientras hablo con ustedes, soy consciente de él. No se trata de tener que cerrar los ojos y cerrarse a ustedes para contactar con él. Como el espacio o la conciencia, están detrás de todo y permiten que todo sea lo que es, porque no discrimina ni juzga. Todo lo que experimento a través de esta forma en este momento —agradable, doloroso, bello, feo, correcto, incorrecto, inteligente, estúpido— pertenece. Incluso la estupidez pertenece si eso es lo que surge en el presente. Así que cuando reconocen que “es así”, entonces “todas las condiciones son transitorias”, y lo inmortal (*amataadhamma*), el reino inmortal (*amaravati*), la inmortalidad o como quieran llamarlo, es “solo esto”; es la conciencia misma. Esto es a lo que apuntaba el Buda, y esta es la oportunidad que tenemos los seres humanos. No somos solo criaturas condicionadas, atrapadas sin remedio en el condicionamiento. Esta oportunidad de despertar, este despertar, es la compasión del Buda, y es muy simple. No se trata de tener que cultivar estados refinados y cambiar nuestro condicionamiento. Tal vez tuvimos un condicionamiento bastante malo de niños, luego nos deshicimos de él y cultivamos un condicionamiento refinado, encantador y hermoso con el que vivir. Pero no muchos de nosotros podemos hacer eso. Y el ego también interviene en eso: “¡Estoy por encima de todo! Estoy más allá del vulgar rebaño. El mundo es demasiado tosco para mí y tengo que vivir en un reino de refinamientos controlados”. Nos convertimos

en una de esas orquídeas tailandesas que morirían en el invierno británico si las pusiéramos en el exterior; ¡no lo soportaríamos!

Cualquiera que sea el condicionamiento —burdo, vulgar, refinado o lo que sea— no es la cuestión. La cuestión es que todas las condiciones son cambiantes. No se trata de creerlo, por supuesto, sino de explorarlo, de verlo por sí mismos y preguntarse: “Bueno, ¿qué es permanente? ¿Puede una condición conocer a otra? Tal vez se formen la idea de que la conciencia es una condición que está de algún modo por encima de todas las demás condiciones y que puede conocer esas otras condiciones como condiciones. He conocido a gente que juega con su intelecto de esta manera. Tienen la idea de que la conciencia es una condición especial. Ahora bien, eso no son más que palabras, y hay que reconocer que somos nosotros los que creamos las palabras; por lo tanto, son limitadas. “Conciencia” también es una palabra que hemos creado. En realidad, nada de esto tiene palabras. No se trata de intentar que la conciencia encaje en nuestra definición de conciencia; no funcionaría así porque entonces se quedan atascados especulando sobre la naturaleza de la conciencia.

Si confían en la conciencia, se dan cuenta de que la conciencia es un estado natural. Cuando nace un bebé es un ser consciente; es un cuerpo humano consciente. La conciencia, pues, es natural y no puede ser pervertida culturalmente por nada. Y lo que es natural —lo que *está* de acuerdo con la ley natural— es lo que realmente entendemos por “Dhamma”. Experimentamos la conciencia a través de formas separadas. Cada uno de nosotros experimenta a través de “este” cuerpo y el *kamma* de “este estar aquí”. Si reconocemos la conciencia pura, entonces tenemos perspectiva sobre las limitaciones y condiciones del cuerpo físico y los hábitos emocionales que tenemos, los recuerdos que tenemos y el ‘yo’. Y nos damos cuenta de que la conciencia no tiene cualidad personal. Nosotros creamos lo personal, y entonces la conciencia se combina con el sentido de ser una persona. Si nos desprendemos de “la persona”, solo existe la conciencia pura que no tiene límites. Y esto es inconmensurable.

Reconoce que para nosotros el universo es misterioso. Hay tantas cosas ahí fuera que simplemente desconocemos; ni siquiera sabemos qué hay en medio de este planeta. También nos sentimos separados

del universo, y separados en el tiempo y el espacio —yo estoy aquí y tú estás allí—. Entonces, “¿Cómo sabemos que nuestra práctica de *mettā* “está ayudando a alguien?””³⁹. Esta pregunta me la hacen todo el tiempo. “Creemos que estamos difundiendo bondad (*mettā*), pero ¿cómo sabemos que está haciendo algún bien? Estamos aquí sentados en un lugar tan bonito como este diciendo ‘¡que todos los seres se liberen del sufrimiento!’”. “Pero no creo que esté haciendo ningún bien, ya sabes... suena bastante débil, en realidad, un poco húmedo”. Sin embargo, cuando empiezan a ver que la conciencia está unificada, que es una —y no pueden pensar demasiado en esto porque es una experiencia un poco alucinante—, hay un sentido del poder de la conciencia, de la inteligencia, de la sabiduría; empiezan a reconocer lo que es natural, lo que no ha sido creado por uno mismo, ni por el budismo ni por ninguna otra religión. Es simplemente Dhamma, tal y como es. Esta unidad, este universo, esta unicidad, esta conciencia y nuestra relación con ella como entidad separada se ve entonces en términos del Dhamma, y no en el sentido convencional de “yo soy esta persona sentada aquí y hay esas personas allí, y hay esos extranjeros, esos refugiados y todas esas personas que intentan entrar en Inglaterra”, de la forma en que algunas personas lo hacen si ven el mundo como un lugar amenazador. En la meditación empezamos a sintonizar con este nivel universal soltando, dejando ir este aferramiento ciego a los fenómenos condicionados. Soltar no es rechazar nada; es simplemente relajar la intensidad del miedo y la ignorancia que nos aferran a las condiciones sin darnos cuenta de lo dolorosos y miserables que nos hacen sentir. Ver el “dejar ir”, entonces, como apertura, recepción, como nada que temer, y empezar a reconocer el espacio, la conciencia y el “sonido del silencio”. Esto es solo una recomendación, por supuesto. La cuestión es que nosotros no creamos estas cosas. Están ‘aquí y ahora’, y puede que nunca nos demos cuenta. Sin embargo, si las reconocemos, obtendremos cierta perspectiva de las condiciones. Entonces, en términos de vida en sociedad, puede que sigamos queriendo hacer el bien y abstenernos de hacer el mal, puede que sigamos ayudando a la sociedad,

39. Meditación sobre *mettā* (bondad hacia todos los seres).

trabajando por el bienestar de los demás e intentando promover la armonía entre naciones y religiones. No es que seamos demasiado etéreos para ocuparnos de algo práctico; es que ya no partimos de un lugar idealista.

Yo solía ser terriblemente idealista, pero poco a poco me fui desilusionando de todos los movimientos idealistas a los que pertenecí. ¡No tardé en unirme a algún movimiento pacifista para darme cuenta de lo poco pacíficos que pueden llegar a ser los movimientos pacifistas! Porque la paz es un ideal, ¿no? ¿La gente quiere realmente la paz? Si la vida se vuelve demasiado pacífica, a algunos les puede parecer aburrida. Imagínense un telediario que diga: “Bueno, hoy hay paz en Europa, paz en Oriente Medio, paz en Gran Bretaña, paz en América y paz en África. El mundo entero está en paz”. Imagínense que lo dicen al día siguiente, y día tras día. Dejarían de escuchar, ¿verdad? Por mucho que la gente anhele la paz, normalmente la quiere cuando no se siente en paz: “¡Solo quiero un poco de paz!” Pero, ¿la quieren de verdad, o solo quieren una vida que les dé lo que quieren sin demasiados obstáculos a sus deseos?

Si la iluminación significa ver las cosas como realmente son, ¿es eso lo que realmente queremos? Como ideal puede sonar muy bien, pero ¿qué hay de la realidad? Hay ciertas cosas de las que nos gustaría deshacernos, pero hay otras a las que estamos apegados, algunas bastante agradables. Aquí es donde, con perspicacia, vemos la naturaleza del aferramiento en lugar de aferrarnos a la idea de que no deberíamos aferrarnos a nada. La cuestión es que, si van a aferrarse, háganlo de verdad y observen el resultado. No se queden atrapados en el idealismo de “no debería aferrarme a nada”, porque eso es otro apego, otro ideal. La realidad de este momento es que si me siento mezquino y desagradable, y alguien dice: “¡Un monje budista debería ser un ejemplo moral para todos nosotros! Has sido monje durante cuarenta años; deberías estar más allá de la ira mezquina y la maldad; ¡estoy completamente desilusionado contigo!” Pienso: “¡Oh, he defraudado a todo el mundo. Mi vida ha sido un desperdicio!”; y empiezo a sentir lástima de mí mismo. Lo que estoy dispuesto a hacer ahora, sin embargo, es estudiar para ser desagradable. Con la determinación de no desahogarme con los demás, ahora

me aferro realmente a esta desagradable sensación, solo la siento y sé lo que es. Naturalmente, aferrarse a algo así es sufrimiento (*dukkha*), pero sentirse culpable por ello y querer deshacerse de ello, también es sufrimiento.

Soy una persona idealista, así que no quiero estados desagradables. Quiero ser ese monje impecable y maravilloso para todos todo el tiempo, ese monje implacable, permanentemente compasivo y comprensivo. Como ideal, me gustaría ser eso para la sociedad. Sin embargo, la realidad del ser humano es que algunos días me levanto y no soporto a nadie. Pero he estudiado este malhumor, esta negatividad y la culpa que conlleva: “¡No debería sentirme así! Un buen monje no debería pensar así”. Me he observado deliberadamente sintiéndome culpable hasta que he comprendido el sufrimiento del aferramiento. Y la negación o la resistencia también es aferrarse, no soltar, no resolver el problema; eso es apegarse a través de la aversión. Entonces empecé a ver, a ver de verdad, que el apego a cualquier condición —miedo, culpa o un sentido de uno mismo como algo bueno o malo— es *dukkha*. Y entonces uno confía cada vez más en la conciencia, porque la conciencia les permite ver y soltar. No pueden convertirse en una persona consciente, por supuesto; eso sería otro engaño. La conciencia como estado natural, como el conocimiento, es tan normal que la mente pensante no puede concebirla. Por eso es indefinible, aunque reconocible. Si yo intentara definir el espacio, tal vez podría darles fórmulas y referirme a diversas opiniones científicas sobre él, incluso recomendando libros concretos y una bibliografía sobre el tema, ¡pero el espacio está aquí mismo! ¿Qué sentido tiene intentar definirlo? Es “esto”, ¡está ‘aquí y ahora’! Lo mismo ocurre con la conciencia. ¿Qué es la conciencia? Cuanto más intento pensar en ella y definirla, más me enredo en la proliferación de opiniones y especulaciones, cuando en realidad es el estado natural: es “simplemente esto”.

Así que el Buda-*dhamma* es el despertar a lo que es. Y a partir de esto tenemos perspectiva sobre el reino condicionado, que para nosotros es nuestro mundo real. Estamos comprometidos con el reino condicionado y creemos en él. Cada sociedad está comprometida con su visión convencional del mundo. Así que podemos ver que el

Buda iba en contra de todo, en realidad, porque despertar a la forma en que es, es diferente a aferrarse a los fenómenos condicionados y convertirse en personalidades condicionadas. Se nos dice lo que está bien, lo que está mal, lo que es bueno, lo que es malo, quiénes somos, lo que debemos y no debemos ser, en qué debemos creer y en qué no debemos creer; y quedamos atrapados en el condicionamiento. Gran parte de ese condicionamiento es bastante bueno —no hay nada malo en gran parte de él—, pero aun así el condicionamiento no es comprensión y sigue siendo la causa de *dukkha*, insatisfacción e infelicidad.

18 DE AGOSTO 2006

LA INFORMACIÓN NUNCA DESCIFRA EL ENIGMA

A gusto y relajado, pero atento, despierto y consciente, con la actitud del conocedor, del observador, solo hay que ser testigo de los sentimientos, emociones, pensamientos, recuerdos y sensaciones que van y vienen; solo hay que observar la respiración, la experiencia del cuerpo sentado y, tal vez, el “sonido del silencio” (el fondo de los sonidos del tráfico). Esta actitud de estar ‘aquí y ahora’ en el presente es lo que llamamos “cultivo” (*bhāvanā*), que consiste en recordarse a uno mismo que solo existe el presente. El cuerpo está presente ahora, “es así”; la respiración está ahora, “es así”; el “sonido del silencio” “es así”. Sean conscientes de su estado mental, del humor, ahora mismo. ¿Están contentos, tristes, confusos, tranquilos, ansiosos o preocupados? La calidad del estado mental no es el problema, porque no son el juez ni los dueños de lo que está presente, sino solo los testigos. Muchas experiencias no tienen una cualidad clara, ¿verdad? Pueden sentir confusión, incertidumbre, ansiedad, falta de claridad y una sensación general de malestar, tristeza o soledad, pero reflejar que “es así” o “así es como es”, es utilizar el proceso del pensamiento no para definir o juzgar, sino para señalar: “Mi estado de ánimo en este momento es así”. Con solo pensar estas palabras, se hacen conscientes de su estado mental, al mismo tiempo que son conscientes del cuerpo y la respiración. Esto es discernir, no discriminar. No se trata de juzgar, sino de observar, de ser testigo sin juzgar nada como correcto, incorrecto, bueno o malo.

Sin embargo, hace falta determinación para confiar en este tipo de conciencia, porque el condicionamiento siempre tiende a juzgar y a pensar: “¡No debería sentirme así! No sé qué hacer”. ¿Cómo debo meditar? Sin embargo, sientan lo que sientan, aunque se sientan confusos con todo, simplemente reconózcanlo: “La confusión es así”. Sean los que son conscientes, no los que siempre están intentando resolver las cosas y saberlo todo sobre todo. Como ser

humano en esta posición, no puedo saberlo todo sobre todo, pero puedo saber “esto”. Conozcan lo que puedan conocer. Reconozcan que saber es “esto”.

Tenemos esta sensación de “yo soy”, y yo digo: “yo soy Ajahn Sumedho”. Pero fíjense en que “yo soy” es más o menos un reconocimiento de estar presente antes de que se defina nada específico; es simplemente una afirmación práctica. Sin embargo, el “soy Ajahn Sumedho” me alinea con percepciones como “soy un hombre” y “soy un budista Theravada”. Pero “yo soy”, el mero hecho de pensar “yo soy”, es una afirmación del ser. Y si utilizamos universales y decimos: “soy amor” o “soy verdad”; eso todavía no está definido de forma personal. Pero cuando voy a lo personal —“soy estadounidense”—, eso me define, me da un sentido de nacionalidad e implica todas las conexiones con esa percepción de ser estadounidense. Fíjense en el efecto de estas identidades: “Soy un hombre”, “Soy una mujer”; ahora puedo decir: “Soy un anciano”. Observen cómo las identidades desencadenan emociones. Experimenten y verán lo poderosas que pueden ser las palabras y los conceptos. Podemos enfurecernos, ofendernos, sentirnos celosos, molestos y preocupados por el tono de voz de alguien, por la forma en que nos dicen las cosas y por las palabras que utilizan. Nos pueden lanzar todo tipo de cosas y podemos sentirnos insultados o admirados, alabados o culpados. Sin embargo, la atención despierta, la conciencia despierta, lo sabe. Nuestra relación con las condiciones —palabras, emociones, elogios, culpas y todo lo demás— está entonces en la perspectiva de sujeto a objeto.

Entonces, ¿qué es el sujeto puro? La subjetividad pura en este momento no es ‘yo soy’ o “Ajahn Sumedho”; es la conciencia desde este punto aquí. Esto es una forma individual consciente, un cuerpo humano consciente antes de convertirme en “Ajahn Sumedho”. Pueden ser conscientes antes de convertirse en una personalidad o en sus cuerpos o en cualquier otra cosa; pueden reconocer esta conciencia pura, esta subjetividad pura desde este punto aquí. Entonces todas las condiciones están en relación con eso. Así, incluso el ego, incluso el pensamiento “yo soy”, y luego “yo soy amor” (a gran escala) o “yo soy americano”, son objetos en la conciencia. Empiecen a

experimentar y a descubrir cómo es. No es una cuestión de creencia, sino de reconocimiento. ¿Qué es ser humano? Nacer en un cuerpo humano conlleva un sentimiento de separación: estamos separados físicamente. Pero es una forma consciente y natural, por lo que pertenece a la naturaleza. El cuerpo sigue las leyes de la naturaleza —nacimiento, crecimiento, vejez y muerte— y necesita alimento y agua para mantenerse, igual que los árboles y las plantas. Es una forma sensible, una forma sensible en el reino de los sentidos. Así que empiecen a darse cuenta de las realidades obvias con las que viven y de las que quizá nunca se habían dado cuenta antes. Podemos estar tan atados a las estrechas concepciones de nosotros mismos, que no comprendemos nada más que nuestras propias necesidades, puntos de vista y obsesiones. Pero en la meditación de introspección, estas cosas se investigan.

No se trata solo de estar de acuerdo con el Buda —no están intentando convencerse de que el Buda tiene razón— sino de utilizar las enseñanzas. John decía ayer, por ejemplo, que el Abhidhamma puede ser muy útil para analizar la experiencia, para observar un ángulo concreto del ‘aquí y ahora’. No estoy sugiriendo, por supuesto, que se limiten a recopilar más y más información. Eso es inútil. Si se limitan a recopilar información por una especie de necesidad habitual de aprender más, nunca descifrarán el enigma; siempre estarán partiendo del ego, de la ignorancia, y perderán el norte; todo ese conocimiento será una carga en lugar de una herramienta útil, algo así como llevar una caja de herramientas pero no saber cómo utilizarlas.

En varias etapas de mi vida he encontrado aspectos particulares del Dhamma increíblemente importantes para mí. Durante varios años exploré precisamente esta subjetividad pura, por ejemplo, en contraste con el ego, en contraste con el sentido de “yo como persona”. La personalidad me había parecido tan real y verdadera —este sentido de mí mismo como persona— y no podía simplemente decirme a mí mismo que creyera en el ‘no-yo’ —eso no funcionaba—. Soy un ser que cree en *anattā* porque soy Theravada, es un poco parecido a intercambiar vaqueros por túnicas ocre. Si eso es todo lo que hacen, no cambiará nada en sus vidas. Así que tuve una

especie de persistencia que me hizo seguir adelante, como una rata que mastica insistentemente a través de una pared hasta que llega al otro lado. Si hacen eso, al final lo saben de verdad. Entonces se convierte en un conocimiento profundo y no solo en la adquisición intelectual de conocimientos a través de libros o profesores. La personalidad se ve realmente como un objeto. La ven en el tema de las tres cadenas —la creencia en la personalidad, la duda escéptica y el apego a las convenciones: las cadenas que nos atan al engaño y la ignorancia. Se trata siempre de comprender cómo funciona el pensamiento. Y no basta con pensar en ello; no se trata de pensar sobre el pensamiento, sino de observar el pensamiento. A medida que observan el pensamiento, empiezan a darse cuenta de que un pensamiento conecta con otro de forma lineal, y de que se trata de un hábito. Adquirimos el lenguaje y luego pensamos siguiendo el patrón del lenguaje, con su gama de opuestos y el dualismo de conceptos: lo mejor y lo peor, lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, el día y la noche, lo masculino y lo femenino, y todas las ideas de lo que debería y no debería ser.

Cuando llegué por primera vez a este país como monje, asumí el papel de monje principal, preceptor y maestro. Más tarde, también fui presidente de la Sociedad Budista, solo durante cuatro años —como algunos de ustedes recordarán—, y la Sangha de Tailandia me dio permiso para realizar ordenaciones en Gran Bretaña, ¡así que me convertí en el preceptor de todo el mundo excepto de Tailandia! Eso es lo que me dijeron cuando les pregunté: “¿Dónde está mi parroquia? ¿Cuáles son mis límites?” y ellos respondían: “Pues en cualquier sitio menos en Tailandia”. Lo tenían todo organizado. Estaría infringiendo los derechos de otros preceptores si empezara a ordenar monjes en Tailandia. Ahora soy el preceptor del resto del mundo. Así que, además de monasterios en Gran Bretaña, se estableció uno en Nueva Zelanda y otro en Australia; y empecé a ir a esos países cada dos años. Más tarde se estableció otro monasterio en California, y también otros. La cuestión es que todas las cosas que estaba haciendo me parecían buenas en aquel momento —y me gusta ayudar—, ¡pero empecé a sentirme abrumado por mis propias buenas intenciones! Así que empecé a intentar averiguar cómo iba a encajar en todas esas

funciones que había asumido. No es que estuviera haciendo nada malo, pero me estaba quemando; simplemente no podía mantenerlo. Y cuanto más me ponían en esos puestos, mayor era mi sentido de la responsabilidad y del deber.

Así que empecé a investigar lo que estaba haciendo solo de forma práctica, solo a nivel convencional, para aclarar intelectualmente lo que podía ofrecer dentro de esos roles y si realmente los quería. No me gustaba la idea de quedarme atrapado en cosas sin utilizarlas, ni comprender cómo afectaban a mi experiencia consciente de la vida. En un momento dado empecé a explorarlas en relación con las *indriyas*, ¡las veintidós facultades!⁴⁰ Este es un canto bastante bonito en sí mismo, pero para la mayoría de nosotros era una lista aburrida y sin sentido —no sabíamos realmente lo que significaba—, pero yo descubrí que cantarlo fijaba ciertos conceptos en mi mente y poco a poco empecé a sentir que sabía lo que significaba. Ser humano siempre había sido algo que yo consideraba de sentido común, algo a lo que nunca había prestado mucha atención, dando por sentado que era un ser humano, y ya está. Y en realidad, para mí había cosas más importantes que ser humano, como ser un *ajahn* y enseñar el Dhamma. Eso me parecía mucho más importante que ser humano. De todos modos, llegó un momento en que pensé que debía renunciar a la presidencia de la Sociedad Budista porque realmente no estaba haciendo nada bueno allí; y a medida que los monjes y monjas ganaban antigüedad, empezaron a asumir algunas de las tareas de enseñanza y a ir a conferencias. Poco a poco, todo esto me hizo sentirme parte de la raza humana. Empecé a apreciar la base común del ser humano. Lo que señalo es la capacidad de poner en perspectiva nuestras posiciones especiales. Si solo me veo a mí mismo como el abad, el monje superior, el maestro y el preceptor, siempre me identifico con posiciones especiales y me relaciono con los monjes y monjas —incluso con la gente que veo todos los días— en esos términos. Uno puede sentirse increíblemente solo de esa manera. Pueden sentirse

40. Las veintidós *indriya*: ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo, mente, feminidad, masculinidad, vitalidad, sensación corporal placentera, dolor corporal, alegría, tristeza, indiferencia, fe, energía, atención plena, concentración, sabiduría, la seguridad de que “sabré lo que aún no sé”, la facultad del conocimiento más elevado, la facultad del que sabe.

aislados de la gente con la que viven realmente si la identidad siempre está relacionada con los roles especiales que tienen.

Creo que los tailandeses suelen aceptar intuitivamente su humanidad básica y parecen sentirse cómodos con los demás, de una forma que nosotros no tenemos. Creo que los tibetanos son iguales. El Dalai Lama, por ejemplo, es muy especial —quizá el budista vivo más especial en este momento— y, sin embargo, siempre parece estar tranquilo. Cuando vino a Wembley hace unos años, se sentó en el escenario con miles de personas a su alrededor y estaba totalmente relajado, como si dijera: “No hay nada especial en mí, nada de que asustarse”. Pero para mí, ser profesor, preceptor, presidente del English Sangha Trust, etc., conllevaba este sentido de la responsabilidad. Se trata de puestos de responsabilidad, y cualquiera que proceda de un entorno cultural como el mío y haya sido educado para “ser responsable” significa que ser irresponsable es despreciable. Uno de los peores insultos que me pueden lanzar es: “¡Eres un irresponsable!” Eso me destroza. Sin embargo, aunque fuera por ahí asumiendo todo tipo de responsabilidades, sé que inevitablemente alguien va a decir “¡Eres un irresponsable!” En realidad, se trata de saber cómo me afectan las palabras.

Así que creo que podemos aprender mucho observando cómo se desencadenan nuestras reacciones emocionales por la forma en que la gente dice las cosas, por su tono de voz y las palabras que utilizan. Podemos discernir qué es lo que nos intimida, qué es lo que nos saca de quicio para que nos pasemos de la raya y reaccionemos con demasiada fuerza. Como humanos, somos seres emocionales, sensibles e inteligentes, y la ira forma parte de esa experiencia humana, al igual que el odio, el miedo, los celos y el impulso sexual. Son emociones primarias, básicas en los mamíferos. Los perros y los gatos tienen el impulso sexual y se enfadan, son codiciosos, celosos y asustadizos. Se trata de situar estas emociones primarias en el contexto de “las cosas como son”, en lugar de intentar justificarlas diciendo: “Soy solo humano”. Entonces, podemos verlo en términos de “ser humano es así”. Entonces apreciaremos ser humanos; empezaremos a empatizar y a comprender a la humanidad en general, y a encontrar el terreno común que todos compartimos como miembros de esta especie.

Con el tiempo, me di cuenta de que los roles especiales que había asumido eran ideales: querer ser ese monje tan bueno, ese maestro tan excelente, ese presidente tan responsable o ese *bhikkhu* tan impecable. Son ideales hermosos, y uno puede recibir muchos elogios por ellos. La gente dice: “¡Eres impecable! ¡Eres un gran maestro! Eres un hombre muy sabio”. Te hace sentir bien que la gente te diga cosas así. Pero, por supuesto, también llega lo contrario: la crítica, la aversión, la ira y la rabia. La semana pasada recibí una carta de alguien que me llamaba “bastardo blanco”. Es la primera vez que alguien me dice eso. Ni siquiera sé quién me la envió, ¡evidentemente alguien a quien había ofendido! En cualquier caso, reflexionar sobre la realidad es un medio hábil que detiene el pensamiento y el intento de descifrarlo todo. Cada uno de nosotros está en una forma separada “conociendo” desde esta posición, desde la posición de estar encarcelado dentro de este cuerpo, el cuerpo con el que nos identificamos. Poniéndolo en la perspectiva de reconocer tal como es, entonces, observo que la conciencia dentro de esta forma “es así” en lugar de quedar atrapado en proyecciones, amores, odios, valores y hábitos.

La creencia en la personalidad, la duda escéptica y el apego a las convenciones son creaciones humanas; no son condiciones naturales con las que nacemos. Cuando se reconocen como lo que son, es lo que llamamos ‘entrada en la corriente’. La ‘entrada en la corriente’ es ver más allá de las condiciones artificiales que crean los seres humanos. Es cuando abandonamos las ilusiones que creamos en torno al proceso del pensamiento, el apego a los recuerdos y la ilusión de ser una personalidad, esas identidades culturales y sociales. Lo que nos queda son las condiciones naturales.

Entonces, está ‘el que regresa una sola vez’, y este sigue teniendo deseo sexual e ira porque son energías naturales. Fíjense en que la mayoría de nosotros nos identificamos personalmente con el deseo sexual, y tenemos fuertes opiniones culturales al respecto: sobre si es bueno o malo, impuro o puro, sucio, pornográfico o innombrable en público. En la sociedad moderna, la gente está obsesionada con la sexualidad, y hay mucha culpa y aversión de sí mismos en torno a ella, mucha desaprobación de cualquier cosa que huela a inmoralidad, lo que a menudo significa sexo fuera del matrimonio.

Así es como me educaron a mí. Pero todo eso es cultural, ¿no? Es el apego a las convenciones y a las creencias de la personalidad. Recuerdo que de niño nunca pronunciaba la palabra “sexo” en voz alta en público (esto fue en los años cuarenta en Estados Unidos). Cuando éramos atrevidos, lo deletreábamos ‘s-e-x-o’. Pero hoy en día ni siquiera parece haber censura en las películas americanas que proyectan en los aviones. Lo que hay que señalar, por supuesto, es que la sexualidad es una energía natural. No estaríamos aquí si no existiera. La ira también es natural —una especie de necesidad de autoconservación—, así como el miedo y los celos. Los perros y los gatos se ponen celosos. Así que estoy situando estas emociones en el contexto de las energías naturales en lugar de juzgarlas como correctas o incorrectas y preguntarme si uno *debería* estar celoso o simplemente debería tener alegría y empatía, nunca estar celoso o enfadado y siempre tener comprensión y compasión por todo el mundo. Ponerlo en términos de cómo deberían ser las cosas, por supuesto, es un ideal, ¿no? Así que si estallan por algo y sienten cosas que no deberían, también se sienten culpables y avergonzados, ¡y esperan que nadie lo sepa!

Con la ‘entrada en la corriente’, las identidades personales, los juicios morales y las actitudes sociales siguen existiendo, pero se contextualizan; los ven, en lugar de quedar atrapados por ellos. Si no los ven en términos de lo que realmente son y de cómo se relacionan con ustedes, se convierten en habituales. Pero si son capaces de ser objetivos y reconocer estas energías naturales —las energías mamíferas del cuerpo y de este planeta—, la relación con ellas pasa de juzgarlas a nivel personal, donde se vuelven complicadas y neuróticas, a reconocerlas. Llevar una vida de celibato como monjes budistas, por supuesto, significa que no actuamos sobre la energía sexual, pero tampoco la suprimimos. Se trata de reconocer la energía sexual y aprender de ella. Entonces uno confía cada vez más en el conocimiento, en lugar de dejarse intimidar por las energías que uno experimenta a través del cuerpo, o el condicionamiento de la mente, o los resultados emocionales (*vipāka-kamma*) de las identidades del pasado. Lo que estoy diciendo es que la supresión implica aversión, resistencia y ‘deshacerse de’. Pero al observar lo que está ocurriendo,

lo reconocen y luego encuentran una forma hábil de no perpetuarlo, no aumentarlo ni reforzar las tendencias de hábito que lo rodean. Con la ira o la aversión, que también son emociones fuertes, la gente puede llegar a tener mucho miedo. Hay mucha ansiedad, preocupación y miedo en torno a la propia capacidad de enfadarse, y también a cómo enfrentarse a la ira de los demás. Estas cosas pueden ser muy amenazadoras. En mi caso, al desarrollar la conciencia del “sonido del silencio”, al menos he podido detener las tendencias proliferantes en torno a estas emociones; simplemente interrumpiendo la ira, la tendencia a resistirla, suprimirla o seguirla, se ha desvanecido.

Una vez pasé un tiempo en una plantación de té en Darjeeling, y los propietarios me llevaron un día al mercado y me compraron un *māla* tibetano. Era de lo más inusual, hecho de hueso de yak con incrustaciones de coral y turquesa; y en lugar de cuentas redondas tenía unos discos planos. Lo utilizaba sintonizando con el “sonido del silencio” y moviendo los discos de uno en uno, muy despacio, mientras mantenía la atención en el silencio. Hacía cinco de estos movimientos, tal vez, para entrenarme a reconocer el “sonido del silencio” y concentrarme por completo. Esto detuvo la tendencia proliferante del pensamiento. Hace poco, alguien me regaló un DVD titulado “*What the Bleep?* (¿Qué es el pitido?) Parte del vídeo trata de dibujos animados, cómo se conectan las terminaciones nerviosas. La idea es que si pueden separar estas terminaciones nerviosas durante unos segundos, pueden desactivar algún hábito; se referían al tratamiento de la adicción. Si no hay interrupción, la adicción se refuerza. Eso resonó en mí, con mi uso del “sonido del silencio”, porque al crear estos espacios entre las cosas, al tener estos espacios entre la ira, por ejemplo, que es una emoción bastante fuerte, y luego entrar en el silencio durante cinco cuentas como hice con las cuentas de *māla*, de alguna manera la ira se reduce. A veces, después de cinco cuentas, ni siquiera recordaba por qué estaba enfadado. Era como descansar en ese espacio, en ese silencio.

Ahora bien, si este método es compulsivo, se están apegando de nuevo a la idea —“¡Tengo que hacer el sonido del silencio!”— y no lo entienden. Lo que les sugiero es que lo hagan y vean lo que ocurre. Entonces tienen la capacidad de ser testigos. La mente vacía, el no-

apego, “es esto”. Saben lo que es el apego y lo que es el no-apego; lo que es aferrarse al deseo y lo que es no aferrarse al deseo. Eso no significa que nunca tengan deseo, sino que lo estudian, se convierten en expertos en ello y lo conocen. Lo que hay que recordar es que este es un reino del deseo; se trata de los sentidos, de la belleza y de las cosas que atraen. Las cosas feas y horribles no las queremos. Así que el deseo es una condición natural. Este reino del deseo, este reino de los sentidos, este reino humano, este reino sexual, es como es, y nuestra relación con él es conocerlo, estudiarlo, comprenderlo.

Esto, por supuesto, no es lo que somos. No somos estas condiciones cambiantes. El cambio tiene que ver con la muerte, todo nos lleva a la muerte. La sexualidad es muerte: nacimiento y muerte, principio y fin. Si eso es todo lo que somos, entonces estamos destinados a morir, y la muerte es todo lo que podemos esperar. Pero la conciencia nos lleva a la realidad de la inmortalidad. Las condiciones ligadas a la muerte surgen y cesan, van y vienen y cambian según las condiciones. Por lo tanto, en lugar de dar vueltas sin fin en el vórtice de las condiciones cambiantes, confíen más en la realidad, en lo inmortal. Con la actitud del dejar ir, del no-apego y la conciencia, solo confíen en ser el conocimiento mismo sin tratar de convertirse en alguien que conoce cualquier cosa.

19 DE AGOSTO DE 2006

¡PÓNGANLO A PRUEBA!

Este es el último día de la Escuela de Verano de Leicester 2006 y nuestras mentes se mueven hacia la vuelta a casa, a los deberes y responsabilidades que nos esperan. El reino condicionado es la realidad de las condiciones que cambian, así que nos encontramos moviéndonos según las necesidades, los programas y los planes. Sin embargo, hay algo que es estable y digno de confianza en todo este cambio, y es la conciencia. A esto se le llama la “inquebrantable liberación del corazón”. Y conciencia es lo que significa “refugio” una vez que lo reconocemos. Cuando nos refugiarnos en el Buda —*Budham saraṇam gacchāmi* (Me refugio en el Buda)—, para mí esto implica conciencia.

Un refugio es un lugar seguro. En este momento podríamos pensar que Digby Hall es un lugar seguro, ¡pero tal vez haya un terrorista suicida escondido en esta habitación! ¡Y un rayo cayó en Beaumont Hall al otro lado de la carretera el otro día! Además, todos tenemos que irnos hoy, así que no puede ser un refugio. El refugio, entonces, es... ¿qué? Esto es para reflexionar. No estoy tratando de decirles nada, pero solo llamar la atención sobre el ‘aquí y ahora’. ¿Qué es la realidad? ¿Qué es Nibbāna? ¿Qué es la liberación? ¿Qué es la libertad? ¿Qué es la inmortalidad? No se trata de intentar encontrar respuestas mediante el análisis o aferrándonos a ideas, sino de confiar en nosotros mismos, aprender a confiar no en nuestra mente pensante sino en esta conciencia, y luego descansar en ella de modo que realmente estemos permaneciendo en la conciencia y *seamos* conciencia. Ya no se trata de intentar ser “alguien consciente”.

La idea de que no somos conscientes y que necesitamos desarrollar la conciencia es, en sí misma, otra creación: “Soy esta persona y mi conciencia no es muy buena”, es un pensamiento. En un nivel puede parecer que somos así, pero al ser conscientes de esa misma duda nos damos cuenta de que la conciencia también es consciente de la duda, la incertidumbre y la inseguridad. La conciencia es consciente

de las dudas sobre nuestra capacidad de meditar, de ser conscientes. La conciencia es consciente de preguntarse en qué etapa estamos o qué hemos alcanzado, o si solo somos casos perdidos. Pero nos preguntamos si estamos iluminados o no iluminados como siempre, son solo ideas, solo pensamientos en la mente. No se trata de ver las ideas como correctas o incorrectas, sino simplemente de que los pensamientos son pensamientos: surgen y cesan. Por eso los incentivo a investigar el pensamiento, no pensando acerca del pensamiento, sino viendo que los pensamientos van y vienen. No podemos mantener un pensamiento. La práctica del mantra es lo mejor que podemos hacer en esa dirección, e incluso con eso — aunque repitamos un mantra una y otra vez— la experiencia sigue siendo algo que va y viene.

Por lo tanto, la conciencia es lo que los animo a reconocer y admitir. Este es el refugio. El refugio es así de simple, así de directo. Es una realidad. El refugio no es crear la ilusión de un refugio, o algún refugio idealizado. De lo que se trata, es reconocer y confiar en la conciencia. Pónganlo a prueba. Pónganlo a prueba en sus propias vidas, simplemente con los irritantes y frustrantes problemas de vivir como un ser humano en la sociedad humana. Si confían en este refugio y se deciden utilizarlo, pueden practicar a medida que la vida los golpea, a medida que experimentan la vida y a medida que su carácter reacciona ante ella.

Esta mañana, durante el desayuno, alguien hablaba de técnicas de meditación. Como todos sabemos, en el mundo budista hay un millón de opiniones y puntos de vista al respecto, pero yo prefiero hablar desde mi propia experiencia. Obviamente, he utilizado la tradición Theravada, pero no estoy diciendo que porque yo haya utilizado esta convención, ustedes también deben utilizarla, al menos espero que no suene como si lo estuvieran haciendo. No estoy sugiriendo que se utilicen las convenciones que yo utilizo, sino cómo utilizarlas. Sería engañoso, ¿no? Implicaría que he conseguido algo utilizando esta convención, y que ahora soy de alguna manera la autoridad en budismo, ¡así que deberían hacer lo que yo hago y creer en mí! Eso sería reforzar sus ilusiones, porque no es así; eso no es Dhamma. La cuestión es ver más allá de esta idea de que “yo soy esta persona, este

monje budista Theravada, alguien que ha encontrado el verdadero Dhamma a través de esta práctica, ¡y esta es definitivamente la enseñanza budista pura y prístina!” Entonces alguien dice: “¿Y el Mahayana?” Y yo respondo: “¡Todo eso son tonterías!” De hecho, he oído a monjes hablar así. Pero es una opinión, ¿no? Podemos estar muy apegados a las opiniones. Algunas opiniones pueden ser buenas —la gente no suele apegarse a las malas, pero apegarse a una buena opinión por ignorancia sigue siendo sufrir—. Y las opiniones pueden ser muy convincentes. ¿Alguna vez se han sentido intimidados por personas muy seguras de sí mismas y apegadas a las buenas opiniones? Mi personalidad me intimida con facilidad. Alguien dice: “¡Ya lo sé!”, y además puede citar las Escrituras. Entonces empiezo a pensar en ello.

Aunque mi introspección de la conciencia ha sido fuerte, he tenido una resistencia, un miedo incluso, a confiar en ella: “Bueno, ¡puedo estar equivocado! Quizá me esté sobrevalorando”. Mi personalidad es tal que no quiero ser la autoridad y proclamarme como el maestro iluminado del siglo. La megalomanía nunca ha sido un problema mío en particular. Tiendo más hacia el desprecio de mí mismo, la falta de confianza, la duda de mí mismo y una especie de cobardía: ¡no me atrevo! No quiero arriesgarme ni ponerme en situaciones embarazosas. El hecho es que, una vez que empiezan a proclamarlos como algo, hay fuerzas que siempre van a derribarlos. Así que reconozcan el peligro de proclamarse como un caso único y especial. Pero la conciencia no es personal. Para mí, esto es a lo que apuntan todas estas enseñanzas del Canon Pali y demás. Mi personalidad nunca se va a iluminar; nunca se va a convertir en otra cosa que una personalidad que surge y cesa. Cuando opero desde un nivel personal, pienso en términos de: “Bueno, no estoy iluminado, ¡porque mi personalidad ciertamente no lo está!” En realidad, mi personalidad no ha cambiado mucho con los años. Sigo cansándome, aburriéndome, frustrándome y todo lo demás, personalmente, emocionalmente. Sin embargo, el desarrollo o cultivo de la conciencia va más allá de lo personal. Es ver y reconocer que la personalidad es algo que nosotros creamos. “Soy esta persona y soy este monje budista” es una creación que depende del pensamiento y del lenguaje.

Sin embargo, lo que es consciente del pensar no es un pensamiento y no es una persona, pero es ciertamente real e inteligente. En términos budistas, eso es Dhamma, es decir, reconocer el *amatadhamma* o realidad inmortal, lo incondicionado. Al reconocer lo incondicionado, tienen un refugio. No importa cómo se dejen llevar o cómo se engañen en distintos momentos de sus vidas, una vez que se establecen y confían en este refugio, siempre está disponible para ustedes. Pueden perderse totalmente en los estados mentales más locos, pero habrá un punto en el que, de repente, se darán cuenta... Y esa es la puerta, esa es la puerta a la realidad de nuevo.

Solía hacer votos para no enfadarme. Eso era al principio, cuando todavía era muy ingenuo. Hacía un voto, y en cuanto lo hacen, por supuesto, todas las fuerzas de *Māra*⁴¹ descienden sobre ustedes. Por eso, al cabo de un tiempo, dejé de hacer votos. Empecé a darme cuenta de que me estaba preparando para que ocurriera algo que me enfadara de verdad. Entonces decía algo terrible, estallaba, me sentía culpable: “¡Oh, he roto mi promesa! ¡No puedo hacerlo! ¿Qué voy a hacer con toda esta ira? No soy un buen monje...” y me revolcaría en el autodesprecio y la culpa. Entonces empecé a darme cuenta de que incluso si lo estropeo, incluso si digo cosas terribles y hago el ridículo —en ese punto de “no debería haber dicho eso, soy terrible, he roto mi voto, no soy un buen monje”— eso también puede ser la puerta. No hay necesidad de revolcarse en la culpa, el remordimiento y la desesperación cada vez que fallamos, porque aún podemos confiar en “esto”, en este punto del despertar. Esto es lo que les recomiendo que hagan. En el momento en el que de repente sepan que lo han echado a perder, que se han pasado de la raya y que han hecho el ridículo; en ese momento, solo tienen que ver que “es así”. Y atesoren ese momento, ese despertar. Ahí es donde deben poner la atención y la confianza. Entonces encontrarán cada vez más la tendencia a romper el hábito cíclico de enfadarse, explotar, sentirse arrepentido y culpable, volver a hacer el voto y volver a pasar por lo mismo, una y otra vez. Cada vez que rompen ese ciclo a través de la conciencia,

41. *Māra*: llamado a menudo “el Maligno”, aparece en los textos tanto como persona real (es decir, como divinidad) como personificación del mal y de las pasiones, de la totalidad de la existencia mundana y de la muerte.

y pueden hacerlo en cualquier momento, la fuerza de esos hábitos disminuye. Incluso si estallan por completo y dicen cosas terribles, hay un punto en el que de repente pueden reconocerlo. ¡Valórenlo! ¡Confíen en ello!

Hay ciertos roles en los que nos vemos arrastrados. Todo el mundo aquí ha estado practicando durante años, pero aun así puede existir esta suposición de “yo soy el maestro y ustedes son los alumnos”; de que yo sé más que ustedes y yo soy la autoridad. Y si ni ustedes ni yo cuestionamos esto, se convierte en la influencia subyacente, en los roles convencionales a los que nos vemos abocados. Así que los estímulo a que observen este tipo de cosas, a que vean con qué facilidad pueden verse arrastrados a estos roles. Me ocurrió lo mismo con mis padres, ¡incluso cuando tenía cincuenta y cinco años y era abad del monasterio de Amaravati! Mi madre se puso muy enferma y volví corriendo a California para verla, y entonces viví en el pequeño bungalow de mis padres durante un mes. Después de las primeras formalidades —“¡Hola! Me alegro de verte!”—, la situación volvió a hundirse en el rol de “ustedes son mi mamá y mi papá, y yo soy su hijito”, ¡a los cincuenta y cinco! Fue interesante, porque ninguno de nosotros lo hizo intencionadamente, simplemente sucedió; las viejas actitudes se dispararon porque volvíamos a vivir juntos. Lo mismo ocurre con los roles que asumimos, como “yo soy el maestro, yo soy el experto y ustedes son los alumnos”. Así que los incentivo a que analicen estas cosas y a que investiguen en ese nivel de expectativas personales.

Podemos suponer que no estamos iluminados, que nuestra práctica no va a ninguna parte y que no podemos meditar. La mayoría de la gente lo da por sentado; nadie me ha anunciado todavía que *esté* iluminado; o incluso si lo creen, no suelen ir por ahí contándoselo a la gente, ¡excepto quizá si viven en Totnes ⁴²! Entonces, ¿qué hacer con la suposición de que “no estoy iluminado y necesito practicar la meditación para iluminarme en el futuro”? Para empezar, simplemente tomen conciencia del “yo soy”. No se trata de creerlo

42. Totnes: un pueblo muy conocido, que se encuentra en el condado de Devon, Inglaterra [N. del T].

o no creerlo, sino de reconocer que “soy una persona no iluminada”, por ejemplo. Luego está la conciencia de pensarlo; así que están empezando a explorar tanto la conciencia como los pensamientos. Los pensamientos van y vienen, ¿verdad? Están condicionados. El sentido de “yo soy” y esta palabra “no iluminado” es del español; y es algo que ustedes crean. Crean este “no estoy iluminado”. Pero reconozcan que la conciencia no es pensamiento. La conciencia no tiene ningún sentido de ‘yo’; no es ‘yo’, ni “iluminada” ni “no iluminada” ni nada: es simplemente “esto”.

Así pues, la conciencia es pura, conciencia pura e inteligencia, que está tan ligada a las condiciones, que la mayoría de nosotros no sabemos distinguirlas. Experimentamos la vida a través de nuestros sentimientos, prejuicios, reacciones y emociones. Estamos convencidos de que el proceso del pensamiento es la realidad, y de que el sentido del ‘yo’ es una realidad obvia, pero cuando empezamos a investigarla, pensando deliberadamente “no estoy iluminado”, por ejemplo, nos damos cuenta de que la conciencia es una cosa y el lenguaje es otra. El lenguaje surge y cesa en la conciencia. De modo que la conciencia está antes del pensamiento ‘yo’, luego hay conciencia de cada palabra —“yo-no-estoy-iluminado”— y después de eso la conciencia permanece; se mantiene a lo largo del movimiento del pensamiento. Por lo tanto, hay conciencia del pensamiento, de los sentimientos que el pensamiento puede provocar y de cualquier reacción emocional. Pero compruébenlo ustedes mismos.

Llegué a un punto en mi vida en el que empecé a preguntarme si quería ser esa persona llena de dudas... ¿Quería ser una persona crítica? ¿Quería ser esta personalidad crítica? ¿Quería tener siempre esa sensación de “pobre de mí”, o de no parar de hablar de una cosa tras otra? A medida que uno envejece, puede llegar a estar cada vez más harto de sus propias emociones; ¡llevan tanto tiempo! Solo con investigar la conciencia, notándola intencionadamente —ya no solo aferrándome a una teoría sobre la conciencia, sino realmente reconociéndola y confiando en ella—, me quedó claro que “este” era mi verdadero hogar. Empecé a ver que “no estoy iluminado y tengo que practicar más para iluminarme en el futuro”, es una creencia de la personalidad, una duda escéptica y una realidad convencional;

y lo pongo en el contexto de un objeto mental que va y viene según las condiciones. Ahora bien, a medida que afirman este sentido de la conciencia, lo están cultivando; y la cuarta Noble Verdad consiste en cultivar (*bhāvanā*) la conciencia de lo que sea que les esté sucediendo, dondequiera que estén. Tanto si están aquí como en casa, conduciendo sus coches, viajando en tren o lo que sea; siempre es ‘aquí y ahora’. Y a medida que reconocen esta realidad, desarrollan ese reconocimiento. Entonces las condiciones mundanas seguirán exigiéndoles y seguirán reaccionando a ellas como siempre lo han hecho, pero ya no estarán totalmente perdidos en esos patrones del hábito, ni serán una víctima indefensa del proceso de condicionamiento. Siempre está el ‘aquí y ahora’, sea cual sea el estado en el que se encuentren o el lugar en el que estén. La cuestión es ver esto.

Cuando practiquen la meditación sentados, fíjense cómo se sienten respecto al método que están utilizando. No se trata de decir cómo *deberían* sentirse al respecto, sino de reconocer pensamientos como: “Tengo que utilizar este método”, o “Este método es el correcto y si lo practico, y soy realmente sincero y decidido, obtendré un buen resultado”. Puede que todo esto sea muy bueno, pero los métodos no dejan de ser meros condicionamientos, ¿no? Así que puede haber una identidad y un apego incuestionable a él, o la sensación de que “como el maestro me dio este método, debo usarlo”. ¿Cuántos de nosotros hemos sentido que deberíamos meditar más de lo que hacemos? “Ajahn Sumedho dice que hay que meditar al menos una hora por la mañana y otra por la tarde”. Al final de un retiro de diez días, la gente dice: “Voy a hacer eso, Ajahn Sumedho; realmente voy a practicar como usted dijo”, ¡y luego no los vuelven a ver! La cuestión es que los “debería” se basan en “debería hacer esto porque es bueno para mí; todos los sabios me lo dicen, y el Buda lo dijo, así que debería hacerlo; debería practicar más de lo que practico; debería hacer más retiros; no debería ir al bar. Voy a renunciar a ir al bar y a esas cosas menores para dedicarme a la vida santa”. Es un buen consejo, pero si uno se apega a las ideas, ¿para qué sirve? Refuerza el ego, ¿no? Entonces, si no hacen lo que *deben* hacer, se sienten culpables, sienten que no son buenos meditadores, que no son verdaderos budistas. Tal vez piensen: “Ahora no me atrevo a visitar a Ajahn Sumedho porque

me dijo lo que debía hacer y no lo he hecho. Va a pensar que no soy muy bueno y que no merezco su atención”. Pero todo esto se basa en el engaño, ¿no? Todo es creencia en la personalidad. Así que quiero recalcar que no hay ningún método que esté estimulándolos a hacer, excepto la conciencia del ‘aquí y ahora’. Y eso está disponible todo el tiempo, así que es cuestión de aprender a confiar en ello en lugar de aferrarse a ideas sobre uno mismo y operar desde la visión de uno mismo. No importa si es “un buen ‘yo’” o “no es un buen ‘yo’”; sigue siendo una ilusión. En lo que *pueden* confiar en cada momento, ‘aquí y ahora’, es en esta conciencia.

Ahora, en situaciones de peligro para la vida, descubren que ocurre algo que les hace estar muy atentos; es automático, espontáneo. Cuando los persigue un tigre, ¡la personalidad no tiene ninguna importancia! Algo toma el control, una especie de inteligencia universal, un instinto de autoconservación, y el ego no es un problema. Fíjense cuánta neurosis hay en un país como este, donde existe básicamente la ilusión de estar en un entorno seguro y protegido. Aquí, podemos permitirnos estar totalmente hechos polvo, ¿no? En una sociedad como esta, podemos ir tirando porque no parece que haya ningún peligro inminente, al menos no nos preocupan los tigres ni los osos. En cambio, en la jungla, en la naturaleza, se desarrolla una sensación de alerta. La gente también experimenta esto en el atletismo y los juegos. El ‘yo’ se desvanece y uno está completamente en el momento. La vida en Gran Bretaña es tal, que uno puede salirse con la suya siendo loco, despreocupado u obsesionado consigo mismo. Aprecio mucho esta sociedad porque es estable. Aquí no vivimos al borde del peligro o de la supervivencia y podemos dar muchas cosas por sentadas. Pero incluso en medio de la comodidad, la seguridad, el lujo y la vida ordinaria británica, aparentemente rutinaria, hay peligro en todo momento: el peligro de volver a caer en el engaño. La gente se suicida en sociedades como esta por su forma de pensar. Podemos llevar con nosotros la desesperación, el odio a sí mismos y el resentimiento hasta el punto de que fulmine y afecte a nuestra vida diaria, nos haga estar crónicamente deprimidos, enfadados y totalmente desgraciados todo el tiempo. Podemos crearnos ilusiones una y otra vez. Aun así, a veces vemos a través de ellas.

Ahora no me veo como un maestro, sino como alguien que anima a la gente a confiar en sí misma. Si dijera: “Déjenme que les diga cómo deben practicar”, reforzaría la ilusión de que “yo soy el maestro y ustedes son los alumnos; yo sé y ustedes no”, pero eso no es así; eso no es Dhamma; eso solo refuerza la sensación de adquirir conocimientos de otra persona. Puede que adquieran conocimientos buenos e interesantes —lo cual está muy bien—, pero no va a ser liberador; no se liberarán a través de eso. La liberación es ahora. Es esta realidad inmanente de la conciencia dondequiera que estén — en el tren, en el supermercado, en un retiro de meditación— y con o sin método. ¿Se han condicionado a creer que tienen que utilizar un método concreto para practicar? ¿Se han acostumbrado a un método hasta el punto en que se ha convertido en un hábito como cualquier otro? Empiecen a observar si los métodos que utilizan son realmente compulsivos. Incluso las mejores cosas pueden convertirse en hábitos, de modo que reaccionamos con solo pulsar un botón: pulsan un botón y hacen *esto*, pulsan otro botón y hacen *lo otro*. Este es el proceso de condicionamiento. El despertar, por otro lado, es lo no condicionado y nunca puede convertirse en un hábito del modo en que lo hacen las cosas cuando nos aferramos a ellas. Sin embargo, es real. Es la iluminación misma. Somos seres conscientes y esta luz es natural a nuestro estado. Incluso cuando estamos dormidos hay conciencia. No estamos muertos cuando dormimos. La conciencia, entonces, es continua. Es natural y es luz, incluso en la oscuridad.

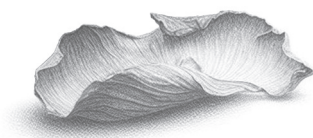
Recuerdo una vez que estaba en un lugar tan oscuro que no podía verme la mano delante de la cara. Mi reacción emocional fue: “¡No veo nada! ¡No sé lo que hay ahí!”. Pero luego pensé: “¿Qué es lo que ve la oscuridad? Estoy viendo oscuridad; mis ojos funcionan y ven oscuridad. Entonces, de repente, me di cuenta de que la conciencia es luz, que incluso en la oscuridad hay luz si descansas en la conciencia que percata. Lo que ven sus ojos es oscuridad, pero sigue siendo ver, ¿no? Solemos pensar que la luz viene de afuera, del sol o de una bombilla eléctrica, pero la conciencia es luz, ¿no? Pero es una luz que viene de adentro. En términos de experiencia ahora mismo, como individuo, la conciencia es luz. Es ver, conocer, Dhamma; es como es.

Si los convenzo de que no están iluminados, estoy diciendo que son su personalidad, son alguien; son esta persona que no está iluminada y que tiene un montón de impurezas, problemas, dificultades personales y engaños. También estoy diciendo que tienen que deshacerse de esas impurezas y convertirse en una persona sin ninguna de ellas. En otras palabras, les estoy diciendo que no son lo suficientemente buenos tal y como son y que deben practicar duro para deshacerse de la ira, la codicia, los hábitos neuróticos, etc.; y que yo puedo enseñarles cómo hacerlo. ¿Qué estaría haciendo en ese caso? Estaría reforzando todo el engaño, ¿no? Estaría diciendo que son alguien, y que la forma de ser no es lo suficientemente buena, que hay algo mal en ustedes, y que tienen que hacer algo para mejorar, para hacerse mejores. La cuestión es que este es el mundo de los fenómenos condicionados (*samsāra*); así es como tiende a funcionar. Nos afectamos mutuamente a través de la aprobación, la desaprobación, la recompensa y el castigo. Sin embargo, la forma de salir del engaño del *samsāra* es a través de la conciencia; no es yendo por ahí reforzando la sensación de tener que hacer algo o de tener que cambiarse a sí mismo. Por lo tanto, los animo a que confíen más en sí mismos y a que despierten.

Ahora, cuando digo “confía en ti mismo”, la gente a veces dice: “Bueno, no pueden esperar que confíe en mí mismo. Tengo mucha rabia, ya sabes, y todo tipo de cosas. ¿Confiar en mí mismo? No me atrevería”. O piensan que confiar en sí mismos significa confiar en sus puntos de vista, opiniones y pensamientos. Pero no es eso, ¿verdad? De lo que estoy hablando es de un reconocimiento sutil, de un sentido intuitivo, un sentido que no se crea a partir de la memoria o de aferrarse a puntos de vista sobre uno mismo como persona, sino que está ‘aquí y ahora’, disponible todo el tiempo, nunca imposible, a menos que uno crea que lo es. Si están comprometidos con los engaños, entonces la complejidad que crean hace que la iluminación parezca una imposibilidad para ustedes. Pero reconozcan, la iluminación es natural para cada uno de nosotros; es la naturaleza, no está condicionada, no debe ser reclamada como un regalo único que “tengo porque soy un tipo especial de ser humano”. Si empiezan a operar de esa manera, estarán operando desde la ilusión, ¿no es

así? Pero observen que todo el mundo es así; reconózcanlo en todo el mundo. Cuando lo reconocemos en los demás, eso ayuda, porque la mayor parte de la sociedad no lo sabe, así que existe este refuerzo interminable de las ilusiones de los demás. En otras palabras, jugamos al juego de la sociedad y le seguimos la corriente; aprendemos a arreglárnoslas y a sobrevivir de algún modo, ¡aunque no siempre lo hacemos!

La comprensión, por supuesto, está fuera del juego y de las convenciones. Pero eso no es la aniquilación de las convenciones; no nos hace decir: “Bueno, ahora estoy más allá de la sociedad”, y sentir desprecio por ella. Eso sería otra vez el ‘yo’. En cuanto creen que entienden el Dhamma mejor que nadie, inmediatamente retroceden; se creen alguien que “lo tiene” en contraposición al resto de nosotros que “no lo tenemos”. Eso es volver a la misma creencia de la personalidad. La cuestión es que no se trata de “conseguirlo” y sentirse orgulloso de uno mismo; es más bien una experiencia de humildad, porque el despertar no parece nada en absoluto. Por eso es tan fácil pasarlo por alto y dudar. Desde el punto de vista de los valores mundanos, de la ambición personal, etc., esta toma de conciencia, esta liberación, ¡no es lo que uno espera!



GLOSARIO

[Nota: Los textos canónicos de la escuela Theravada están compuestos en pali y, por lo tanto, en esta obra se han utilizado términos pali. Sin embargo, en los últimos años se han incorporado al inglés varias palabras budistas en sánscrito (de la escuela Mahayana), términos como *dharma* (*dhamma*), *karma* (*kamma*) y *nirvana* (*Nibbāna*), por citar los más comunes. Los significados, sin embargo, son más o menos los mismos].

ajahn: (tailandés) del pali *ācariya*: maestro (en la comunidad de Amaravati un monje o monja que ha completado diez retiros de lluvias) (*vassa*).

akāliko: atemporal.

akuppa: inquebrantable.

akuppa-cetovimutti: liberación inquebrantable del corazón.

amatadhamma: lo inmortal o lo no-nacido.

amarāvati: el reino inmortal.

ānāpānasati: atención plena a la respiración.

anattā: ‘no-yo’.

anicca: no-permanente, inestable, inconstante, transitorio, cambiante.

arahant: el realizado, el liberado, la liberación de la mente, la liberación a través de la sabiduría que libera de las cadenas, y que ha comprendido y realizado.

ariyasacca (Cuatro Nobles Verdades): (i) la verdad del sufrimiento (*dukkha*); (ii) que todo sufrimiento es el resultado del ansia o deseo (*taṇhā*); (iii) que el fin del deseo o ansia resulta en el fin del sufrimiento (*nirodha*); (iv) el camino (*magga*) que es el medio para el fin del sufrimiento (ver Camino Óctuple).

āsava: impurezas, contaminaciones, proliferaciones mentales.

attā: yo, ego, personalidad.

aṭṭhangika-magga (Óctuple Sendero): recta visión (*sammādiṭṭhi*), recto pensamiento (*sammāsankappa*), recta palabra (*sammāvācā*), recta acción (*sammākammanta*), recto sustento (*sammāājīva*); recto esfuerzo (*sammāvāyāma*), recta atención plena (*sammāsaṭi*), recta concentración (*sammasāmādhī*).

Avalokiteshvara (Sct): el *bodhisattva* que escucha los sonidos del universo.

avīci: uno de los infiernos más espantosos.

avijjā: ignorancia, desconocimiento, sinónimo de delusión.

āyatana: seis esferas (los cinco órganos sensoriales físicos y la conciencia sensorial).

bhāvanā: desarrollo mental.

bhavaṭaṇhā: deseo de llegar a ser; ansia de existencia.

bhikkhu-sangha: comunidad de monjes.

bodhisattva (sct), *bodhisatta* (pali): ser iluminado; futuro Buda.

brahmacariya: puro, casto, que vive la vida santa.

brahmavihāra: morada sublime o divina (véanse los cuatro *brahmavihāras*).

Buda-*dhamma*: la realidad iluminada, la enseñanza del Buda.

Buda-Dhamma-Sangha (*ti-ratana*): las tres joyas, o la triple gema, que comprende al Iluminado, la enseñanza del Buda o realidad, y la comunidad u orden monástica budista.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi; Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi; Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi (Tomo mi refugio en el Buda, en el Dhamma, y en la Sangha); los Tres Refugios.

Buda-*rūpa*: forma de Buda, estatua de Buda.

cetovimutti: liberación del corazón/mente.

Cinco Agregados (*khandha*): *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *sankhāra*, *viññāṇa* (forma, sensaciones, percepción, formaciones mentales y conciencia).

Cinco Preceptos: véase *pañcasīla*.

citta: conciencia, corazón, mente.

Cuatro *brahmavihāras* (moradas sublimes o divinas): benevolencia (*mettā*), compasión (*karuṇā*), alegría compartida (*muditā*), ecuanimidad (*upekkhā*).

Cuatro fundamentos de la atención plena (*satipaṭṭhāna*): contemplación del cuerpo, la sensación, la mente y los objetos mentales.

Cuatro Nobles Verdades (*ariyasacca*): (i) la verdad del sufrimiento (*dukkha*); (ii) que todo sufrimiento es el resultado del ansia o deseo (*taṇhā*); (iii) que el fin del deseo o ansia resulta en el fin del sufrimiento (*nirodha*); (iv) el camino (*magga*) que es el medio para el fin del sufrimiento. (ver Camino Óctuple).

dāna: generosidad.

devadūta: mensajero divino; la vejez, la enfermedad y la muerte se denominan mensajeros celestiales.

devatā: ser celestial.

dhamma: fenómenos, objeto de la mente.

Dhamma: la naturaleza de las cosas; la ley, la doctrina, la enseñanza del Buda, la manifestación de la realidad.

dharmakāya (sct): cuerpo de la verdad; la verdadera naturaleza de Buda.

dhutanga bhikkhus: monjes que practican observancias especiales.

Diez cadenas o trabas (*samyojana*): creencia en la personalidad, duda escéptica, aferrarse a meras reglas, rituales y convenciones, deseo intenso, rencor, ansia por la existencia de la materia sutil, ansia de existencia inmaterial, engreimiento, inquietud, ignorancia.

dukkha: insatisfacción, sufrimiento, no obtener lo que uno desea.

ehipassiko: ¡Ven a ver ahora mismo! ¡Despierta! ¡Está aquí! ¡Compruébalo tú mismo! Incentiva la investigación.

ekaggatā: unificación (de la mente), unicidad.

El budismo Theravada (literalmente “doctrina de los ancianos”), también conocido como escuela budista meridional, se practica principalmente en Tailandia, Myarman, Sri Lanka, Camboya y Laos (a diferencia del Mahayana o escuela budista septentrional, practicada principalmente en Corea, Japón, Tíbet y, con un resurgimiento incipiente, en China). La tradición Theravada se basa en los discursos recogidos en el Canon Pali.

idappaccayatā: la ley de la condicionalidad general: cuando surge *esto*, entonces sucede *esto*; cuando surgen las condiciones, este es el resultado.

indriya: facultad, (véase también veintidós *indriya*).

jhāna: absorción meditativa; se refiere principalmente a las cuatro absorciones meditativas.

kalāpa: grupo.

kamma (sct. *karma*): acción (no significa el resultado de las acciones: véase *vipāka*).

karuṇā: compasión.

khandha: agregado, masa (véase Cinco Agregados).

kilesa: contaminación, cualidad insana, impureza.

Las Cuatro Etapas del Camino: el que entra en la corriente (*sotāpanna*), el que regresa una vez (*sakadāgāmi*), el que no regresa (*anāgāmi*), el consumado o liberado (*arahant*).

luang por (tailandés): (literalmente ‘padre venerado’), título de respeto a un monje mayor.

magga: camino.

māna: engreimiento, orgullo; uno de las “diez cadenas o trabas”.

ñāṇadassana: conocimiento profundo.

mantra: palabra o sonido que se repite para facilitar la concentración en la meditación.

mettā: benevolencia, bondad.

muditā: alegría compartida, alegría altruista, alegría apreciativa.

ñāṇa: conocimiento, comprensión, inteligencia, perspicacia.

Nibbāna: (literalmente ‘extinción’), liberación del sufrimiento; lo no-nacido o lo incondicionado.

nimitta: imagen mental, signo, marca.

nirodha: cesación, extinción.

Óctuple Sendero (*aṭṭhaṅgika-magga*): recta visión (*sammādiṭṭhi*), recto pensamiento (*sammāsaṅkappa*), recto discurso (*sammāvācā*), recta acción (*sammākammanta*), recto sustento (*sammāājīva*), recto esfuerzo (*sammāvāyāma*), recta atención Plena (*sammāsaṭi*), recta concentración (*sammāsamādhi*).

opanayiko: dirigir hacia adelante.

Origen Dependiente: (ver *paṭiccasamuppāda*).

paccattaṃ veditaḥ viññūhi: lo experimentado individualmente.

paccaya: condición.

paccuppanna: existente, presente, ahora.

pañcaṣīla (cinco preceptos morales): abstenerse de: matar a cualquier ser vivo, robar, inapropiada conducta sexual, mentir, utilizar intoxicantes y drogas recreativas.

paññā: sabiduría, comprensión, introspección.

paññāvimutti: liberación a través de la sabiduría.

paṭiccasamuppāda (Origen Dependiente): a través de la ignorancia se condicionan las formaciones del *kamma*; a través de las formaciones del *kamma* se condiciona la conciencia; a través de la conciencia se condicionan los fenómenos mentales y físicos; a través de los fenómenos mentales y físicos se condicionan las seis bases (los cinco órganos sensoriales físicos y la conciencia); a través de las seis bases se condiciona la impresión; a través de la impresión se condicionan las sensaciones; a través de las sensaciones se condiciona el ansia; a través del ansia se condiciona el aferramiento; a través del aferramiento se condiciona el devenir; a través del devenir se condiciona el renacimiento; a través del renacimiento se condicionan la vejez y la muerte. Así surge toda esta masa de sufrimiento de nuevo, en el futuro.

paṭipadā: vía, práctica, el camino, el sendero.

pīti: arrebatado, gozo, éxtasis.

pūjā: observancia, práctica devocional.

puthujjana: persona ordinaria; alguien que aún posee las diez cadenas.

saddhā: fe, confianza, convicción.

sakadāgāmī: el que retorna una vez.

sakkāyaditt̐hi: creencia en la personalidad; la primera de las diez cadenas o trabas.

samādhi: concentración; fijación de la mente en un solo objeto; unicidad de la mente.

sāmañera: monje novicio.

samatha: tranquilidad, serenidad.

saṃsāra: (literalmente ‘vagar perpetuo’), ronda de nacimientos, el proceso continuo de nacer una y otra vez, envejecer, sufrimiento y muerte.

samudaya: origen, surgimiento.

saṃyojana: cadenas (véase diez cadenas o trabas).

sanditt̐hiko: aparente ‘aquí y ahora’.

sankhāra: formación; el acto de formar; haber sido formado.

sangha: comunidad.

saññā: percepción.

sati: atención plena.

satipaññā: atención plena y sabiduría, conciencia.

satipaṭṭhāna: aplicación de la atención plena.

satisampajañña: atención y claridad de conciencia o conciencia plena.

Seis reinos de existencia: el reino celestial (*devaloka*), los dioses celosos (*asura*), el mundo animal, el estado infernal (*avīci*), los fantasmas hambrientos (*petas*), y el reino humano.

sīla: moralidad.

sīladharā: monja de diez preceptos.

sīlabbata-parāmāsa: apego a meras reglas, rituales y convenciones.

sotāpanna: el que ‘entra en la corriente’.

sukha: placer, dicha, gozo.

suññatā: vacuidad, vacío, ‘no-yo’ (ver *anattā*).

taṇhā: ansia, avidez, deseo, sed.

tathatā: talidad.

Tres características de la existencia (*ti-lakkhaṇa*): transitoriedad, insatisfacción y ‘no-yo’ (*anicca, dukkha, anattā*).

Tres Refugios: *Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi; Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi; Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi* (Tomo mi refugio en el Buda, en el Dhamma y en la Sangha).

Veintidós *indriya*: ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo, mente, feminidad, masculinidad, vitalidad, sensación corporal placentera, dolor corporal, alegría, tristeza, indiferencia, fe, energía, atención plena, concentración, sabiduría, la seguridad de que “sabré lo que aún no sé”, la facultad del conocimiento más elevado, la facultad del que sabe.

upādāna: apego, aferramiento.

upajjhāya: maestro o preceptor espiritual; el que ordena a monjes y monjas.

upasampadā: admisión plena en el *bhikkhu-sangha*.

upāya: habilidad en los medios.

upekkhā: ecuanimidad.

vassa: estación de las lluvias; una forma de medir el número de años pasados como monje o monja.

vibhavataṇhā: ansia de inexistencia.

vicāra: pensamiento sostenido, pensamiento discursivo.

vicikicchā: duda escéptica.

vijjā: conocimiento verdadero.

Vinaya: reglas de la orden monástica.

viññāṇā: conciencia.

vipāka: resultado de la acción, resultado del *kamma*.

vipassanā: introspección, visión clara, perspicacia.

vipassanūpakkilesas: imperfecciones de la perspicacia.

vitakka: pensamiento, pensamiento aplicado, pensamiento-concepción.

BIOGRAFÍA DE AJAHN SUMEDHO

Robert Jackman (nacido en 1934 en Seattle, Washington) sirvió en la marina de los Estados Unidos como paramédico, desde sus 18 años. Cuatro años más tarde asistió a la Universidad de California, donde obtuvo el diploma de BA (Bachelor of Arts) por los Estudios del Lejano Oriente, y otro de MA (Master of Arts) de Estudios del Sur Asiático. El año siguiente se alistó en la Cruz Roja como trabajador social, y desde 1964 hasta 1966 sirvió en el Cuerpo de Paz en Borneo, enseñando inglés. Más tarde en el mismo año, viajó a Tailandia comenzando allí la práctica de meditación en Wat Mahathat en Bangkok. Posteriormente se hizo monje novicio (*samanera*) en Wat Sri Saket en Nong Khai, en el noreste de Tailandia. Luego, en mayo de 1967, recibió a ordenación completa como Sumedho Bhikkhu. Después de pasar tiempo meditando en solitario, finalmente encontró su camino hacia Wat Pah Pong, un monasterio del bosque que llegó a ser su ‘hogar en el Dhamma’. Durante los siguientes nueve años practicó bajo el ala de Ajahn Chah, el hombre al que aprendió a admirar y confiar, y que llegó a ser su más venerado maestro.

A pedido de la gente local, Ajahn Chah había establecido un monasterio en la provincia de Ubon en los años ‘50. Enseñó a monjes, monjas y laicos, y su reputación se expandió. No solo Ajahn Sumedho supo de él, sino también otros occidentales interesados durante los años ‘60 y ‘70, y muchos gravitaron hacia este remoto monasterio del noreste de Tailandia. En 1975, con la asistencia de Ajahn Sumedho —que en ese tiempo había aprendido el lenguaje tailandés— Ajahn Chah estableció un Monasterio Internacional denominado Wat Pah Nanachat, y era específicamente para los discípulos no-tailandeses. Ajahn Sumedho fue encargado para ser el abad.

Durante el mismo año, 1975, ocurrió que las fuerzas americanas de retiraron de Vietnam, Laos y Camboya, áreas que habían caído bajo los comunistas. Esto llevó a Ajahn Sumedho a considerar qué

podría pasar con los veinte o más monjes occidentales en Wat Pah Nanachat si Tailandia también cayera en manos de los comunistas. Este fue el catalizador que lo llevó a pensar en la posibilidad de establecer un monasterio fuera de Tailandia, una idea que nunca había contemplado. Poco después, su madre se enfermó seriamente y se pensaba que podría morir. En consecuencia, él fue a permanecer en el hogar de sus padres en el sur de California y se quedó allí hasta que su madre parecía reponerse. Durante este tiempo consideró nuevamente la posibilidad de establecer un monasterio, preguntándose si alguien en los Estados Unidos estaría interesado en tal proyecto. Yendo hacia Nueva York⁴³, tomó la oportunidad de visitar grupos budistas en Massachusetts —incluyendo la reciente apertura de la Insight Meditation Society⁴⁴— pero se hizo evidente que ninguno de esos lugares era para monásticos y básicamente no parecía que hubiera mucho interés en aquel tiempo en los Estados Unidos, en cuanto a comenzar con un monasterio.

El viaje de regreso de Ajahn Sumedho a Tailandia lo hizo vía Londres, y allí encontró al director de la English Sangha Trust (EST), George Sharp, que lo invitó a quedarse en el *vihara* (morada budista) de Hampstead, que había sido establecido cerca de veinte años antes, en 1956, con la específica meta de acomodar a los monjes budistas que venían a vivir en Inglaterra. No obstante, después de una serie de decepciones y fracasos en el *vihara*, la English Sangha Trust consideró seriamente usar el lugar para los enseñantes laicos, pero el director quiso permanecer con su propósito original y fue estimulado por dos monjes⁴⁵ a no hacer nada, sino esperar para ver que podría pasar con el tiempo. De modo que el *vihara* se cerró ‘hasta que la oportunidad correcta se presente por sí misma’. Eso ocurrió un par de años antes de la visita de Ajahn Sumedho.

George Sharp iba a ver a Ajahn Sumedho cada día durante una visita corta y finalmente le preguntó si podría considerar vivir en Inglaterra. La respuesta de Ajahn Sumedho fue que él, George Sharp,

43. Junto con el Venerable Varapanyo (Paul Breiter) para permanecer con sus padres.

44. La ‘Sociedad de Meditación Introspectiva’, establecida por Jack Kornfield y Joseph Goldstein.

45. El muy estimado monje tailandés Ajahn Maha Boowa, y el monje inglés Ajahn Paññavaddho que en el pasado había sido residente del Hampstead Vihara.

tendría que ir a Tailandia para hablar con Ajahn Chah acerca de tal posibilidad. De modo que George Sharp fue a Tailandia y repitió su petición. Esto llevó a que Ajahn Sumedho llegara a Inglaterra en mayo de 1977, acompañado por Ajahn Chah (para comprobar la situación). Su llegada fue precedida por un monje⁴⁶, y seguido por otros dos más⁴⁷. Ajahn Sumedho sugirió que estos dos deberían también quedarse en Londres, y Ajahn Chah estuvo de acuerdo. De modo que llegó a ser una Sangha de cuatro. Después de haber estado en el Reino Unido por un mes, la visita de Ajahn Chah llegó a su fin, y cuando estaba por partir le pidió a Ajahn Sumedho que prometiera no retornar a Tailandia por lo menos por cinco años. Así fue el comienzo de una nueva vida para esos cuatro monjes budistas occidentales. No tenía consciencia de que estaba por entrar en problemas, y Ajahn Sumedho más tarde admitió que había sido inocente.

Los monjes trataron de vivir de acuerdo con la tradición del bosque de Tailandia lo mejor que podían en ese entorno británico convencional, llevando sus cuencos por la mañana para hacer las rondas de limosnas y aventurándose en las calles de Hampstead con sus túnicas ocre. La gente respondió debidamente —mayormente primero los tailandeses— con ofrendas de comida. La curiosidad de la gente local y aquellos que pasaban eran también, por supuesto, prestando atención, y un año después, en 1978, un encuentro fortuito resultó en un regalo que nunca podrían haber imaginado: ¡un área boscosa de terreno en West Sussex! Este obsequio de Hammer Wood era en un sentido providencial porque coincidía con la idea de George Sharp de vender el Hampstead Vihara a fin de comprar una propiedad más adecuada para los monjes de la foresta. Y en 1979 una mansión derruida salió a la venta a menos de una milla del trozo de terreno —un lugar perfecto con inmuebles y veintidós acres de tierra—. El Hampstead Vihara se vendió entonces y la Casa Chithurst —que luego llegó a llamarse Monasterio del Bosque Cittaviveka— fue comprada.

46. El Venerable Khemadhammo, de origen inglés, que tiempo después estableció el Forest Hermitage en Warwickshire.

47. El Venerable Anando y el Venerable Viradhammo en ruta hacia Tailandia, después de haber visitado a sus familias.

Después de varias semanas mudándose a Chithurst House, tuvo lugar otro evento significativo. Cuatro mujeres occidentales se presentaron para preguntar si podrían unirse a la comunidad. Ajahn Sumedho estuvo de acuerdo y las cuatro mujeres se afeitaron las cabezas debidamente, se vistieron con las ropas blancas del renunciante y tomaron el entrenamiento de los ocho preceptos. Pero luego de un par de años, las monjas comenzaron a cuestionar la desigualdad de su estilo de vida comparada con la de los monjes⁴⁸, para ver qué se podía hacer. Finalmente, se formuló un nuevo modelo, y en 1983 Ajahn Sumedho obtuvo el permiso de la Sangha tailandesa para este arreglo sin precedentes, y se formó entonces la orden de monjas *sīladharā*.

En los pocos años siguientes, la actividad predominante de la Sangha fue la renovación de la casa y el terreno de Chithurst. También en 1981 se colocó dentro de los límites del terreno una sima⁴⁹ y a Ajahn Sumedho se le otorgó la autorización para llevar a cabo la ordenación. En consecuencia, la Sangha creció, y también lo hizo el interés de los laicos que se entusiasmaban al participar los días de ceremonias, las charlas del Dhamma y los retiros. No muy tarde, se hizo evidente que aunque Chithurst funcionaba muy bien como monasterio, no era adecuado para el crecimiento de mucha de la gente que, por varias razones, quería asistir. En consecuencia, se necesitaban sitios adicionales, y en 1984 la English Sangha Trust compró una propiedad que había sido una escuela en el condado de Hertford. Este llegó a ser hoy el bien conocido monasterio budista Amaravati. En ese tiempo, consistía de una serie de construcciones de madera y un extenso terreno. De modo que, nuevamente, la Sangha se concentró en el trabajo de renovación, y esto continuó durante

48. El Venerable Sucitto (que luego fue abad de este mismo monasterio) consultó con monjes visitantes tailandeses, de antigüedad, de la Sangha de Sri Lanka, gradualmente llegaron a un consenso sobre las convenciones, que era el incremento del número de preceptos de ocho a diez, de modo que las monjas devendrían mendicantes de limosna como los monjes, alineándose a las reglas de la orden (*bhikkhu-vinaya*), y designando a ellas como monjas *sīladharā* (diez preceptos), y cambiando el color de sus vestimentas de blanco a marrón oscuro.

49. Un límite consagrado con rocas que marcan el territorio dentro del cual la Sangha realiza sus ceremonias formales, incluyendo la ordenación de nuevos monjes y monjas.

muchos años. Más adelante, se agregó un magnífico templo al estilo tailandés, y Amaravati es ahora el punto focal para muchos budistas de la tradición Theravada en Gran Bretaña. Este fue un proyecto enorme de renovación y transformación, y Ajahn Sumedho fue el abad durante mucho de los 26 años de vida del monasterio. También se desarrollaron monasterios asociados en los años siguientes, no solo en Gran Bretaña, sino también en Europa, los Estados Unidos, y otras partes del mundo.

No hay duda que Ajahn Sumedho ha cumplido los sueños tempranos de la English Sangha Trust, y más que adecuadamente, cumplió con su promesa a Ajahn Chah de no retornar a Tailandia en los siguientes 5 años. Pero no fue siempre un camino fácil. Tratar de unir los valores modernos de Occidente con una cultura del antiguo Oriente —especialmente en términos del rol de la mujer en la sangha monástica— ha sido problemático durante los años y no menos también en tiempos recientes. Ahora, en sus 76 años, Ajahn Sumedho ha decidido retirarse del rol de abad en Amaravati e irse —esperamos que no enteramente de la escena occidental— sino retornando a sus raíces del Dhamma en Tailandia. De este modo, el viaje continúa...⁵⁰

50. Este año (2024), Ajahn Sumedho cumplirá sus 90 años, y reside ahora en el Monasterio Amaravati [N. del T.]

NO TOMES TU VIDA PERSONALMENTE
AJAHN SUMEDHO

AMARAVATI PUBLICATIONS
AMARAVATI.ORG

BUDDHISTPUBLISHING.COM

ISBN: 978-1-78432-216-8

COPYRIGHT © AJAHN SUMEDHO 2010
COPYRIGHT © MONASTERIO BUDISTA AMARAVATI 2024
COPYRIGHT © BUDDHIST PUBLISHING GROUP 2010, 2015, 2024

AJAHN SUMEDHO AFIRMA EL DERECHO MORAL DE SER IDENTIFICADO COMO EL AUTOR DE ESTA OBRA. DIANA ST RUTH AFIRMA EL DERECHO MORAL DE SER IDENTIFICADA COMO LA EDITORA DE ESTA OBRA EN EL ORIGINAL EN INGLÉS. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. NINGUNA PARTE DE ESTE LIBRO PUEDE SER REPRODUCIDA O ALMACENADA EN NINGUNA FORMA O POR CUALQUIER MEDIO, ELECTRÓNICO, DIGITAL O MECÁNICO, INCLUYENDO TECNOLOGÍAS CONOCIDAS ACTUALMENTE O DESARROLLADAS EN EL FUTURO, SIN PERMISO POR ESCRITO DEL EDITOR.

SE HA OTORGADO PERMISO POR PARTE DEL BUDDHIST PUBLISHING GROUP, TOTNES, INGLATERRA, PARA ESTA EDICIÓN ESPECIAL DE "NO TOMES TU VIDA PERSONALMENTE" PARA SER TRADUCIDA AL ESPAÑOL CON EL FIN DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA ÚNICAMENTE EN ESPAÑA.

TRADUCCIÓN PARCIAL ASISTIDA POR IA
TRADUCCIÓN Y REVISIÓN DEL TEXTO: RICARDO SZWARCER
SEGUNDA REVISIÓN: DR. MIGUEL ÁNGEL ROMERO
PORTADA Y DISEÑO Y FORMATO DE PRUEBAS:
NICHOLAS HALLIDAY · HALLIDAYBOOKS.COM

ESTE TRABAJO ESTÁ BAJO LICENCIA PÚBLICA DE CREACIÓN INTELECTUAL
LICENCIA INTERNACIONAL DE ATRIBUCIONES NO COMERCIALES Y NO DERIVATIVAS
PARA VER UNA COPIA DE ESTA LICENCIA VISITE
[CREATIVECOMMONS.ORG/LICENCES/BY-NC-ND/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
VEA LA PÁGINA FINAL DE ESTE LIBRO PARA MÁS DETALLES SOBRE SUS
DERECHOS Y RESTRICCIONES BAJO ESTA LICENCIA

Este libro es para su distribución gratuita, por favor no venda este libro.
Este trabajo está bajo la licencia de Atribución Creativa Ordinaria no comercial o derivadas.

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



SE PERMITE:

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

EN LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:

- ATRIBUCIÓN: Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado.

Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio.

- NO COMERCIALIZACIÓN: No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales
- NO SE AUTORIZAN TRABAJOS DERIVADOS: Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados
- NO LIMITACIONES ADICIONALES: No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

ANUNCIOS:

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

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

Ajahn Sumedho nos insta a confiar en la conciencia y descubrir nosotros mismos qué es experimentar una liberación genuina de la angustia mental y el sufrimiento, tal como lo hizo el propio Buda hace dos mil quinientos años.

El budismo no consiste en convertirnos en el modelo de humanidad o de escapar de las consecuencias naturales de nuestros actos pasados, sino de dejar de lado toda pretensión y todas las ideas para simplemente estar donde estamos. Por lo tanto, el autor nos anima a no tomarnos la vida como algo personal, sino a mirar la realidad de este momento libre de creencias, puntos de vista y opiniones. Se refiere con frecuencia a sus propias experiencias, a su propio viaje por el camino, y lo hace con humor, de manera completamente abierta y, a veces, con una honestidad brutal.

Ajahn Sumedho, un monje budista estadounidense, practicó durante diez años en Tailandia con el conocido monje Ajahn Chah. Desde entonces, ha pasado más de treinta años en Inglaterra y es el fundador del Monasterio del Bosque de Cittaviveka en West Sussex y del Monasterio Budista Amaravati en Hertfordshire. Entre sus numerosos libros se incluyen *La mente y el camino*, *Enseñanzas de un monje budista* y *El sonido del silencio*.

