



# LA REVELACIÓN

HACIA LA OTRA ORILLA DEL  
CAMINO ESPIRITUAL

AJAHN AMARO



# LA REVELACIÓN

HACIA  
LA  
OTRA  
ORILLA  
DEL  
CAMINO  
ESPIRITUAL

PUEDES DESCARGAR MÁS LIBROS  
DE ESTA TEMÁTICA EN:

AMARAVATI.ORG  
FORESTSANGHA.ORG



PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible  
como eBook gratuito*



AJAHN AMARO



A MIS AMADOS Y RESPETADOS MAESTROS,  
LUANG POH CHAH Y LUANG POH SUMEDHO,  
CON GRATITUD POR SU SABIDURÍA LIBERADORA.



LA REVELACIÓN  
HACIA LA OTRA ORILLA DEL CAMINO ESPIRITUAL<sup>1</sup>

AJAHN AMARO

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL

JOSÉ LUIS POVEDA ALFARO

REVISIÓN:

AJAHN CHANDAKO Y RICARDO SZWARCER

1. *The Breakthrough* — el título principal de este libro en inglés — es un término que no tiene un sinónimo equivalente en español, y en este caso se refiere al “punto de inflexión espiritual” que representa la “entrada en la corriente”: el primer estadio del camino al despertar. En consecuencia, hemos acordado con el autor el título *La revelación: Hacia la Otra Orilla del camino espiritual*.





PREFACIO

ESTE LIBRO ESTÁ BASADO en las charlas e instrucciones de meditación que fueron impartidas en el transcurso de un retiro de trece días en Amaravati, en el verano de 2012. Uno de los participantes en ese evento sugirió que todo este material fuese transcrito, ya que tenía la intención de transcribirlo al idioma tailandés para después hacer con ello un libro que pudiese ser publicado en ese país.

“Los mejores planes de los ratones y los hombres...”<sup>2</sup> y como a menudo suele ser el caso, no acabó funcionando del modo previsto, particularmente por el hecho de que al final se hizo evidente que una buena traducción al tailandés suponía un trabajo mucho más arduo y especializado que lo que había parecido a simple vista. Así es la vida.

El esfuerzo por transcribir para nada fue en balde, ya que todavía había interés por hacer esas reflexiones accesibles. Un volumen en inglés fue entonces preparado y después publicado en 2015 en distintas páginas web tailandesas. Por ejemplo, en: [ebooks.in.th/ebook/29835/Purity\\_Radiance\\_Peace](http://ebooks.in.th/ebook/29835/Purity_Radiance_Peace).

El presente libro tiene la intención de ser algo así como una continuación del libro *La práctica de la paz interior*, publicado en inglés en 2011 y en español en 2016, que tenía por subtítulo “aspectos esenciales de la meditación budista”. *La revelación: Hacia la Otra Orilla del camino espiritual* tiene la intención de ser algo así

2. Este refrán inglés entrecomillado quiere significar que, a pesar de que lo planeemos todo muy bien, las cosas podrían torcerse. Proviene este refrán de un poema que Robert Burns hizo en 1786 al ratón cuya madriguera destrozó mientras estaba arando su campo. [N. del T.]

como una caja de herramientas más especializada, que sea capaz de describir la meditación budista en profundidad, remarcando especialmente el rol de la sabiduría y la investigación reflexiva a la hora de desarrollar la comprensión sabia y consecuentemente la libertad psicológica.

El título *La gran revelación* procede de la palabra Pali *abhisamaya*. La palabra, tal y como fue utilizada por el Buda, es sinónimo del primer nivel de liberación, que conocemos como “entrada en la corriente” – siendo la “corriente” en cuestión el Noble Sendero Óctuple que conduce a la completa emancipación e iluminación. Tal como se describen en las páginas siguientes, este gran descubrimiento se considera en lo espiritual un punto de inflexión de gran significado. Marca ese momento del viaje espiritual en el que, una vez allí, la iluminación está asegurada y la libertad garantizada.

Que las palabras que están contenidas en estas páginas puedan ayudarte, querido lector, a hacer tu viaje hacia la libertad, por tu propio beneficio y por el bien y la felicidad de todos los seres.

Amaro Bhikkhu  
Monasterio Budista Amaravati  
Octubre 2016





# CONTENIDOS

<b>PREFACIO</b> .....	<b>9</b>
<b>1. TENER A LA BENEVOLENCIA COMO PUNTO DE PARTIDA</b> .....	<b>19</b>
<b>INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN #1</b> .....	<b>33</b>
MEDITACIÓN CAMINANDO	
<b>INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN #2</b> .....	<b>41</b>
ACORDARSE DEL CUERPO Y TRABAJAR CON EL DOLOR	
<b>2. HAZ QUE LA SABIDURÍA SEA LA DIRECTORA PRINCIPAL</b> .....	<b>49</b>
¿QUÉ ES EL BUDA? ¿QUÉ ES EL DHAMMA? ¿QUÉ ES LA SANGHA? .....	50
SUSTANCIA, FUNCIÓN Y MANIFESTACIÓN .....	58
EL DHAMMA MISMO ES NUESTRA FUENTE, NUESTRO ORIGEN .....	63
¿CUÁNTOS UNIVERSOS EN UN SOLO DÍA? .....	65
<b>INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN #3</b>	
BARRIDO CORPORAL, ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN Y NO APEGO	
¿DESDE DÓNDE ESTAMOS COMENZANDO? .....	70
BARRIDO CORPORAL .....	71
ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN .....	73
AFERRAMIENTO Y NO AFERRAMIENTO .....	75
<b>3. LA REVELACIÓN: HACIA LA OTRA ORILLA DEL CAMINO ESPIRITUAL</b> ..	<b>81</b>
<b>INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN #4</b> .....	<b>107</b>
VIPASSANĀ COMO MÉTODO Y TAMBIÉN COMO	
UNA TRANSFORMACIÓN DEL CORAZÓN	

<b>4. LA MENTE QUE CREA EL “YO” Y EL “MÍO”</b> . . . . .	<b>121</b>
LA ADICCIÓN AL BECOMING Y LA LLAMADA A LA COMPASIÓN. . . . .	128
EL FIN DEL BECOMING NO ES LA PARÁLISIS . . . . .	137
<b>INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN #5</b>	
UNA MENTE OCUPADA NO TIENE POR QUÉ SER UN PROBLEMA. . . . .	145
<b>5. SALIRSE DEL CÍRCULO VICIOSO</b> . . . . .	<b>155</b>
<b>INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN #6</b>	
EL SONIDO DEL SILENCIO. . . . .	177
<b>6. PLENA CONSCIENCIA DE LAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS,</b>	
<b>Y LA “NO UBICACIÓN” DE LA MENTE</b> . . . . .	<b>187</b>
<b>INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN #7</b>	
ESPACIO POR DENTRO, ESPACIO POR FUERA. . . . .	213
<b>INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN #8</b>	
EL LOGRO ESTÁ AQUÍ Y AHORA. . . . .	221
<b>7. “PERFORA” TU PAPAÑA</b> . . . . .	<b>233</b>
<b>INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN #9</b>	
TIEMPO Y ATEMPORALIDAD . . . . .	259

<b>8 LA PRÁCTICA DEL DHAMMA EN LA VIDA DIARIA</b>	<b>271</b>
NADIE YENDO A NINGUNA PARTE	275
SIEMPRE ESTAMOS AQUÍ	278
MICRO MEDITACIONES	279
EL VALOR DE SÍLA (CONDUCTA MORAL)	285
CONSCIENCIA PLENA DEL CUERPO; AL PASAR POR DEBAJO DE LAS PUERTAS	292
DESARROLLAR LA PERCEPCIÓN DE ANICCA	294
<b>INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN #10</b>	
TOMAR DETERMINACIONES CADA DÍA	303
CONSCIENCIA PLENA DE LA POSTURA	304
DESARROLLAR LA PERCEPCIÓN DE ANICCA	305
ESCUCHANDO EL SONIDO NADA	308
PERFECTO EN CONOCIMIENTO Y CONDUCTA	309
<b>9 AMOR POSESIVO Y AMOR LIBERADOR</b>	<b>315</b>
DOS TIPOS DE AMOR	327
<b>10 FRACASO Y PERDÓN</b>	<b>341</b>
EL ARTE DE FALLAR	345
EL ARTE DEL PERDÓN	351
EL ARTE DE LA ESCUCHA	361
<b>INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN #11</b>	
OBSERVANDO EL ESPACIO DE DENTRO Y DE FUERA DEL “YO”	367
<b>11 EL FINAL DE LA OBSESIÓN POR LA EXISTENCIA (BECOMING)</b>	<b>379</b>
<b>GLOSARIO</b>	<b>385</b>







TENER  
A  
LA  
BENEVOLENCIA  
COMO  
PUNTO  
DE  
PARTIDA

CAPÍTULO 1

ES UN HECHO NATURAL que el futuro es intrínsecamente incierto.

No sabemos qué va a pasar en nuestra práctica. Puede que surjan grandes desafíos y dificultades extremas – quizá algún tipo de enfermedad o lesión, un obstáculo o reto al que nunca habías tenido que enfrentarte. Todo esto puede hacer emerger la sensación de que la situación te supera. O bien puede ocurrir que tu práctica se despliegue suavemente. Puede que te lo pases genial teniendo profundas y gozosas comprensiones. Pero no importa lo que pase, las proyecciones y anticipaciones que la mente produce no es lo importante – lo importante es saber justo ahora, aquí, en este momento, que “Esto es una anticipación. Esto es una expectativa. Esto es la mente que trata de rellenar el hueco que deja lo desconocido al aplicarle una imagen que le es familiar”.

La mente se llena de esperanza, miedo, creencia o proyección – y esa proyección está sucediendo aquí y ahora. Es algo que ahora podemos saber directa, plena y completamente sin ningún tipo de encubrimiento. Podemos prestar atención al hecho de que la mente está creando expectativas, anhelos o miedos. Al llevar la atención a lo que se está presentando, a lo que realmente está surgiendo ahora, justo en ese instante estamos consiguiendo el principal propósito (y también el principal *método*) de la meditación.

El principal esfuerzo que podemos hacer, el esfuerzo que traerá el mayor de los beneficios, es simplemente entrenar la mente para que preste atención al momento presente, a la realidad del aquí y ahora, y ver que es ahí donde podemos hacer cambios importantes en nuestra vida.

No podemos cambiar el pasado. Ya ha sucedido, no podemos volver para arreglar las cosas.

El futuro todavía no ha llegado, así que está más allá de nuestro alcance. No podemos hacer nada respecto uno u otro, pero sí podemos tener influencia sobre el momento presente.

Ahí es donde la realidad sucede – en el presente. Ahí es donde podemos hacer cambios importantes.

Una y otra vez, en muchas situaciones distintas, el Buda animó a desarrollar la atención plena, la atención al momento presente. Nos animó a aprender a ver lo que es útil y beneficioso, lo que lleva a la claridad y a la comprensión, hacia la paz aquí, en el presente. Y el Buda nos animó a mirar dentro, en el momento presente, y ver qué nos está llevando a más confusión, dificultad o estrés. Es bastante obvio que aprendiendo a ver qué conlleva beneficio y qué produce daño, nos inclinaremos hacia el desarrollo de las habilidades que nos llevarán hacia una mayor claridad y paz, y nos apartaremos de esas cosas que causan dolor, que producen obstáculos e incrementan nuestra confusión.

Así que una de las cosas a las que te animo encarecidamente es que – tanto si sientes que tu práctica es fácil al comienzo y más tarde encuentras dificultades o por el contrario comienzas la práctica con dificultades y después sientes que es fácil – establezcas la intención clara y consciente de aprender de cualquier cosa que esté sucediendo. Lleva la mente al momento presente con una actitud de investigación: “¿Qué me está enseñando esto? ¿Qué puedo aprender de esto?” Puede que las cosas estén yendo sobre ruedas y sean fáciles – nuestro cuerpo se

siente cómodo y relajado y la mente está centrada y pacífica, haciendo aflorar múltiples comprensiones interesantes y liberadoras. O puede que la mente esté agonizando con memorias dolorosas, ansiedades exasperantes o aterrorizada respecto a lo que sucederá en el futuro. O nuestro cuerpo contrae una enfermedad horrible. Todo esto puede pasar. Yo mismo he tenido estas experiencias. Pero en vez de emborracharnos con las sensaciones y sentimientos agradables y fáciles, o refunfuñar, quejándonos y sintiéndonos miserables por pensar que no nos merecemos tener mala salud, si somos sabios nos preguntaremos a nosotros mismos: “¿Qué me está enseñando esto? ¿Qué lección está siendo aprendida de esta experiencia en particular? ¿Qué tiene esto que mostrarme?” Pienso que es muy útil e importante al comienzo de cada día restablecer y reafirmar esta intención:

“Que cualquier cosa que suceda hoy, que cualquier cosa que suceda durante la meditación sentada o caminando, es mi intención aprender de eso – ya sea agradable o doloroso, esperado o inesperado, familiar o desconocido. Todo ello tiene algo que enseñarme. Puede traer consigo muchas lecciones”.

Ya sea una enfermedad horrible, una rinorrea o una rodilla dislocada – incluso me ha llegado a pasar de estar con un hombre que de repente necesitó una operación de corazón durante un retiro. Se fue para operarse un martes, volvió el viernes y finalmente acabó el retiro. Eso hizo que todo el mundo enfocara mucho su atención. De repente había un cojín vacío donde este compañero había estado. Todos éramos conscientes del hecho de que pendía de un bisturí en un hospital, que su corazón estaba siendo operado. Estaba justo ahí – una

enorme enseñanza sobre la naturaleza dependiente y frágil del cuerpo. Justo ahí tuvimos todos una enseñanza sobre lo impredecible que son las cosas.

No estoy tratando de vaticinar que las cosas serán físicamente peligrosas para cada uno de nosotros a medida que empecemos a practicar, pero tengo la esperanza de que seréis capaces de asumir lo que suceda y ver que incluso ser llevados o llevadas a un hospital durante el curso de un retiro no es un obstáculo para la comprensión profunda, no es un obstáculo para practicar el Dhamma. Como el compañero dijo después: “Allí estaba en el hospital y pensaba en los cincuenta de vosotros que estabais en el centro de retiro, y de este modo proseguí el retiro sentado en la cama de mi hospital”.

Cuando somos capaces de restablecer esta fundamental actitud correcta hacia nuestra experiencia, vemos dónde la mente crea tensión, dónde la mente crea *dukkha* o sufrimiento. La palabra Pali *dukkha* significa literalmente “aquello que es difícil de soportar” o “eso que es insatisfactorio”. El concepto de ‘sufrimiento’ es engañoso, porque la felicidad y la buena fortuna también pueden ser *dukkha*, en cuanto a que las cosas pueden ser muy dulces y encantadoras, y exactamente tal como las deseamos, pero no pueden permanecer de esa manera, y entonces se convierten en una causa para el descontento.

Puede que pienses que esta es una actitud realmente ácida hacia la vida. “¿Cómo puede ser la felicidad insatisfactoria? ¿Cómo puede ser la felicidad sufrimiento?” Pero simplemente es así. Puede que en tu meditación hayas tenido algún tipo de maravillosa experiencia de gozo espiritual. La mente se sumerge en un estado de claridad, equilibrado, brillante y radiante y piensas

entonces: “¡Ah, esto es magnífico! ¡Esto es maravilloso! ¡Esto es lo que he estado deseando durante todos estos años! ¡Mi mente está tan pacífica y clara, y tan completamente contenta y radiante!” Después en la siguiente sentada estás deseoso por volver a ese estado maravilloso, y te sientas y piensas: “¿Cómo llegué hasta aquí? ¿Qué es lo que hice? Voy a tratar de repetir lo que hice antes, porque realmente quiero volver a ese estado”. Y entonces te encuentras a ti mismo entretenido en artimañas, manipulando y tratando de recrear esa experiencia. El mismo hecho de que era tan deliciosa, tan maravillosa, tan perfecta, tanto más contribuye a nuestro enfado por no poder volver a ella: “Bueno, creo que [cuando la experiencia bonita surgió] había un poco de luz que procedía de la ventana, así que podría cambiar de posición para que llegue un poquito más de luz a mi cara. Y tenía los cojines de meditación colocados de una forma tal que ...”, y así sucesivamente.

Hay una historia sobre León Tolstói – no estoy seguro de si es una historia apócrifa o si sucedió de verdad, pero en todo caso tiene un gran valor. Tolstói, además de ser escritor, era un acaudalado terrateniente ruso al que le gustaba ir al campo a recoger la cosecha de maíz junto a sus trabajadores. En una ocasión estaba fuera con su guadaña, talando y cortando el maíz, y su mente se absorbió en un estado increíblemente maravilloso y gozoso mientras talaba rítmicamente el maíz. Era la experiencia más extraordinaria y bella que jamás había tenido, y cuando llegó el final del día llegó a cortar acres y acres de maíz. Pensó “¡Eso fue maravilloso! ¡Eso fue increíble!” – o el equivalente ruso para estas palabras. La historia cuenta que se pasó los siguientes *veinte años* de su vida

cortando docenas de acres de maíz, tratando de lograr el mismo ritmo a fin de volver a tener la misma maravillosa experiencia, y que nunca llegó a conseguirlo porque siempre su actitud era: “La quiero otra vez, tengo que tenerla. Está justo ahí. En cualquier momento llegaré allí y ¡¿no será eso formidable?!” Esto muestra cómo incluso un estado agradable, bello y sano puede ser la causa de la insatisfacción, del descontento, y cómo puede hacer surgir las cualidades del apego y la posesividad.

Os animo a que conscientemente desarrolléis la intención de querer aprender de lo que cada experiencia pueda enseñaros. Lleva la intención a tu mente al comienzo de cada día – ya sea que estés meditando formalmente, andando de una habitación a otra, desayunando o bebiendo una taza de té, trata de encarnar este tipo de reflexión e investigación. Así desarrollamos el hábito de examinar nuestra vida. Notamos los estados mentales que estamos experimentando, y siempre que la mente se mueva hacia la creación de *dukkha*, la creación de descontento – que generalmente se crea a partir de la queja, la preocupación o el pensamiento de que “la vida no debería ser de este modo” y que la felicidad ahora está fuera de nuestro alcance – nos damos cuenta de lo que está haciendo la mente, que está creando una queja. Está creando la idea de que la felicidad está en otra parte, la paz y la plenitud están en otra parte, en algún lugar que no es este, en el futuro, ahí fuera o la semana siguiente.

Cuando te hayas dado cuenta de ese tipo de pensamiento, todo se hará más fácil. Simplemente puedes decirte a ti mismo: “Bien, okey, quizá las cosas *vayan a ser* más pacíficas y claras en unos pocos días, pero justo ahora, este es

el momento, está aquí –*así* es. Este es el gran momento”. ‘Ahora’ es donde el Dhamma ha de ser realizado, y eso sucede cuando podemos ver cómo la mente crea anticipación o crea quejas, y cómo llega a percibir que el mundo está fuera del equilibrio o que no debería ser de ese modo. Podemos observar a la mente creando esa tensión y estrés, todo ese desequilibrio. Después podemos soltar. Nos entrenamos a nosotros y nosotras mismas a soltar en vez de alimentar esa sensación de falta de equilibrio. Una vez que hemos soltado, vemos las cosas claramente y nos podemos decir: “¡Por supuesto! ¿Cómo podría cualquier cosa estar fuera de su orden natural? ¿Cómo podrían las leyes del universo no operar adecuadamente en este momento en particular? Todo está funcionando según sus propias leyes naturales. No hay nada que esté yendo mal en este momento”.

Me gustaría compartir otra reflexión sobre la palabra *dukkha*. La palabra se compone de dos partes: ‘*du*’, que significa ‘erróneo’ o ‘desequilibrado’, ‘fuera del orden’ o ‘incorrecto’; y ‘*akha*’ que está relacionada con la palabra inglesa ‘*axle*’ [‘eje’ en castellano]. El *akha* es el agujero que está en el centro de una rueda, a través del cual se inserta el eje. Así que la palabra *dukkha* se deriva de la imagen de una rueda que está desequilibrada.

Algunos de vosotros puede que hayáis tratado de montar una bici cuya rueda no esté bien alineada, o habéis tenido la experiencia más común de que vuestro equipaje con ruedas o el carrito de la compra tiene una rueda doblada – tu equipaje siempre golpea la cinta transportadora, o el carrito de compras se dirige hacia la estantería de los jugos de fruta o hacia la persona que está en frente de ti. Esto es *dukkha*. Esto es la rueda que no gira adecuadamente

sobre su eje y en consecuencia no funciona bien. Esto es un claro ejemplo de *dukkha* –las cosas fuera del equilibrio. Así que nos entrenamos para ser capaces de darnos cuenta de ese desequilibrio – la mente que se dirige hacia la queja, hacia el anhelo sobre el pasado o sobre el futuro, arrepintiéndonos del pasado, sintiéndonos resentidos sobre el pasado o temiendo el futuro. Nos entrenamos en darnos cuenta de la actitud que la mente está trayendo al momento presente, y nos entrenamos en soltar esa actitud.

Quando establecemos nuestra intención de trabajar con la mente, también deberíamos tener la intención de mantener una actitud de amabilidad. Generalmente pensamos que *mettā* o *mettā bhāvanā* es un tipo específico de meditación o visualización. Pero yo prefiero – y creo que es más útil – establecer la actitud de la benevolencia como la modalidad de base con la que trabajar. En vez de ser *mettā* una práctica de cinco minutos al final del día, como el caramelo de menta que te tomas después de la cena, debe ser justo la actitud a la hora de trabajar con la mente. Ya estemos haciendo meditación caminando o sentada, o simplemente tratando de llevar a cabo una determinada tarea, o comer de una forma consciente, *mettā* es el tejido mismo, la sustancia misma de la actitud que necesitamos tener en cada momento – la actitud de la benevolencia.

A medida que pasaban los años, Luang Poh Sumedho solía señalarnos que el término inglés ‘benevolencia’ tiende a implicar la necesidad de que nos tiene que gustar todo y tenemos que disfrutar con todo. Hablamos de tener benevolencia hacia todos los seres y Luang Poh solía explicarnos que no entendemos adecuadamente lo que eso significa y tratamos de hacer que

todo llegue a gustarnos. Pero ‘amar’ no es lo mismo que ‘gustar’, ya que hay cosas que es imposible que nos lleguen a gustar. Si tienes un dolor de cabeza durante tres días, o un tirón en un músculo, o una agonizante tensión en la rodilla, eso no te puede gustar. No es algo que nos pueda gustar. Asumir o pretender que tienes *mettā* y tratar de forzarte a ti mismo para que te guste el dolor de tu rodilla o el dolor de cabeza de tres días o que te guste una persona que te ha causado un gran daño, es exigirte demasiado a ti mismo. Y además te estás exigiendo la cosa incorrecta.

La benevolencia no significa tratar de que nos guste lo que no nos puede gustar. Eso es lo mismo que tratar de probar algo amargo y fingir que de hecho es dulce. Necesitamos ser realistas y decir: “Este es un sabor amargo. Esta es una memoria dolorosa. Esta es una sensación dolorosa del cuerpo”. Esto es lo que es. *Mettā* no es tratar de que nos guste lo que no nos puede gustar, sino más bien aceptar total y radicalmente lo que está aquí. Si hay un sabor amargo, reconoce que es amargo – esto es algo que puede ser experimentado. Tenemos una lengua y es capaz de percibir sabores. Hay sabores dulces, hay sabores ácidos, hay sabores amargos. Este es un sabor amargo. Esto es lo que es. No hay ningún problema. No es malo. Simplemente es un sabor que podemos experimentar. Aquí está. Es así.

Así que esto es la cualidad de *mettā* – una aceptación radical, un reconocimiento sincero. Eso es lo que está aquí. Este es un dolor en el cuerpo o un sentimiento de arrepentimiento o una sensación de pena por la pérdida de un ser querido, o una gran variedad de diferentes experiencias dolorosas que podemos tener,

psicológicas o físicas. Es simplemente ser capaz de reconocer, “Aquí está, esto es lo que está pasando, esto es lo que está siendo experimentado. No es agradable, no es delicioso, pero aquí está. Esto es lo que está sucediendo, esto es lo que está siendo experimentado. Para nada hay algo malo en ello. Es simplemente lo que es”. Es sólo un sabor, es sólo un aroma, es sólo un estado de ánimo, es sólo una emoción. No estás tratando de dulcificarlo pretendiendo que lo amargo sea dulce, sino que simplemente lo estás reconociendo. Es amargo, pero está bien. Es triste, pero está bien. Hay pena, pero está bien. Hay una memoria dolorosa o un profundo arrepentimiento, o un sentimiento de dolor o pérdida, pero podemos tener paciencia. Podemos ser amables hacia todo esto siempre y cuando no comencemos una lucha contra ello, o desarrollemos negatividad hacia ello o resentimiento hacia su presencia. Podemos estar en paz con ello. Nos podemos abrir y podemos reconocer que simplemente eso es una parte del orden natural. Fundamentalmente, le pertenece. En consecuencia, incluso aunque puede que haya algunas emociones o sensaciones dolorosas, no estamos creando *dukkha* alrededor de ello, así que hay dolor, pero no hay sufrimiento. No se le está asignando a eso ninguna etiqueta que ponga “malo”.

*Dukkha* es una actitud de “Esto no debería ser de este modo. Esto no es justo. Esto no está bien. El universo está fuera de su orden natural en este momento”. Cuando abandonamos esa actitud, establecemos la actitud de *mettā*. Así que nuestra práctica es favorecer ese abandono, establecer la cualidad de la aceptación: “Bueno, esto no es agradable, yo esto no lo pediría, pero está aquí”. En el caso de nuestro amigo de América que tuvo la angioplastia durante

el retiro, no es lo que él hubiese deseado. Él no pensó para sí mismo: “¿Cómo podría hacer que este retiro fuese más interesante? ¡Ya lo sé! ¡Tendré un ataque masivo de anginas y me iré de viaje al hospital! ¡Eso hará que las cosas sean un poco más emocionantes!” No tratamos de buscarnos más problemas, más dolor o más dificultades, sino de darnos cuenta de que, si establecemos una actitud de benevolencia y de aceptación radical, esta actitud será capaz de estar alineada con el modo en que las cosas son. Llevamos nuestro corazón y lo armonizamos con el Dhamma. Esto es como es. Si tenemos esa actitud de aceptación como base para el modo en que estamos trabajando, eso se convierte en una base muy sólida para la concentración y la meditación de comprensión. Según mi propia experiencia, no puedes realmente desarrollar ningún tipo de concentración o comprensión interior a no ser que no haya una base de benevolencia.

Así que en vez de ser *mettā* algo así como un “extra” opcional, añadido como práctica secundaria, es más preciso verlo como los cimientos sobre los que se construye nuestra práctica. Es la actitud que se requiere para que podamos desarrollar verdaderamente la concentración y la meditación de comprensión. Si no tenemos esa cualidad de la aceptación, cuando tratamos de concentrar la mente nos ponemos a luchar contra nuestros pensamientos, o contra nuestras memorias, o contra la mente que planifica. Nuestros pensamientos se convierten en el enemigo. Los pensamientos se convierten en cosas hacia las cuales sentimos resentimiento y rechazamos. Así que en vez de iniciar una contienda contra la mente que piensa, que habla, contra las memorias o las expectativas, desarrollas una actitud de amabilidad y aceptación hacia ellas. Entonces serás

capaz de saber que un pensamiento es simplemente un pensamiento. No hace falta que lo sigas – simplemente puedes darte cuenta de que está ahí y dejarlo que se vaya. Puedes separarte de él. No es el ‘enemigo’, no es un intruso, no es una infección, no es algo erróneo.

Hay un aforismo que se suele utilizar en nuestro mundo que dice “el fin justifica los medios”, pero en el budismo podemos reconocer que el fin y los medios están unificados. El Buda reconoció que es imposible desarrollar paz mental utilizando un método agresivo y contencioso. Si quieres paz, la paz ha de ser tu método. Si quieres claridad, entonces la claridad ha de ser tu método. Si quieres llegar a un estado de enfoque mental y calma, el esfuerzo tiene que incorporar la calma, así como otras cualidades positivas que la hacen posible. Si tratas de llegar a la calma atacando a tus pensamientos, si conviertes tus pensamientos y emociones en el enemigo, la mente se convierte en un campo de batalla. Si quieres llegar a un fin pacífico, debes usar medios pacíficos. Si quieres tener una mente que permanezca en la benevolencia, debes de utilizar la benevolencia como modo de trabajo.





MEDITACIÓN  
CAMINANDO

INSTRUCCIÓN  
DE  
MEDITACIÓN  
#1

ANTES DE QUE TE SIENTES A MEDITAR, tómate unos momentos para conscientemente dirigir tu atención hacia cómo te sientes. ¿Cuál es tu estado de ánimo? ¿Cómo ha ido cambiando a medida que el día ha ido transcurriendo? ¿Cómo se siente tu cuerpo después de levantarte y sentirte bien despierto, haciendo meditación caminando o simplemente moviéndote? Estamos intentando desarrollar una atención continua, siendo conscientes plenamente de nuestros estados de ánimo cambiantes y las sensaciones o percepciones a lo largo del día. Cuando te sientas a hacer meditación formal, date cuenta de qué has traído contigo a la sala de meditación. ¿Qué está aquí presente justo ahora?

En vez de verte empujado o empujada inmediatamente a la tarea de trabajar con la mente, tómate unos momen-

tos y permite que el cuerpo se calme. Permite que la postura se establezca por sí misma, que la columna se ponga erguida y se alargue, animando al cuerpo a que se sienta más erguido, y más alerta. Pasa la atención por todo el cuerpo y permite que se relaje. Suaviza toda la zona alrededor de la columna para que la espina dorsal se convierta en un pilar central fuerte y firme alrededor del cual todo el cuerpo pueda relajarse. Me gusta pensar en el cuerpo como si fuese un trozo de tejido fino y suave enrollado alrededor del sólido pilar de la columna vertebral. De este modo se puede sentir el cuerpo como si fuese una delicada tela que descansa sobre pliegues sencillos sin tensión, sin rigidez – completamente relajada, completamente cómoda.

Cuando el cuerpo está relajado y la postura está bien establecida, lleva tu

atención a la respiración – pon el ritmo de la respiración justo en el centro de tu atención y no hagas nada por que la respiración sea diferente de como es o especial. Simplemente siente cómo respira el cuerpo, al ritmo propio natural que tiene cuando inhala o exhala. Permite que ese simple ritmo, ese patrón, sea un punto de enfoque, el centro de tu atención. Si tienes una vida muy ajetreteada, puede que te des cuenta de que tu mente está de algún modo agitada. Esto es normal. No hay nada malo en ello, pero eso significa que necesitas relacionarte con la mente con una dosis extra de paciencia y amabilidad, sin que importe mucho cuántas veces o cuán lejos puede llegar a dispersarse. Siempre que te des cuenta de que está dispersa, sé consciente de esa sensación de estar distraído, la sensación de ser arrastrado hacia un pensamiento, un plan, una memoria o una fantasía. Date cuenta

de esa sensación de distracción y conscientemente suéltala, relájate. Lleva la atención de vuelta a la sensación de la respiración una vez más, volviendo al centro, al punto de equilibrio.

Minuto a minuto, hora tras hora, a lo largo del día trabajamos para sostener esta focalización de la atención. Establecemos una actitud de amistad y paciencia hacia nuestro propio cuerpo – notando la sensación de distracción, y su cualidad de agitación y tensión. Cuando hacemos esto, el hecho mismo de ser conscientes de esa agitación nos sirve como estímulo para soltar cualquier cosa que la mente haya agarrado y así volver de nuevo al centro de la calma. La mente no está *luchando contra* la distracción, sino que *está trabajando con* ella. Estas dos actitudes son completamente diferentes, la una de la otra.

Es justo como cuidar de un niño o niña pequeña. Da igual cuántas veces se escape y se entretenga con otras cosas; sutil y pacientemente lo cogemos y lo traemos de vuelta: amablemente, perdonándolo, creando firmemente las condiciones en las cuales todo se puede asentar y relajar cómodamente. No importa cuántas veces nos desviemos, cuántas veces la mente se pierda en memorias o planes, preocupaciones y fantasías. No importa cuántas veces la mente caiga en el aturdimiento y el cuerpo se abata. Se trata de que siempre nos demos cuenta de la desviación o de que la mente ha caído en el aturdimiento o el sopor, o que ha caído en la agitación o en una actividad mental muy acelerada. Pon atención a esto, déjalo pasar conscientemente.

Si la mente se desvía hacia el aburrimiento o el sopor, no necesitamos más

relajación – mejor lleva la atención a tu postura. Siente la presencia de la espina dorsal e invita a tu cuerpo a que se siente erguido para permitir que se active la cualidad de la energía. Lleva más atención al sistema. Si por el contrario la mente está agitada y ocupada, no necesitaremos aumentar nuestra energía. En su lugar, más bien lo que haremos es inclinarnos hacia la relajación – aflojando, calmando. Cada uno de nosotros tiene que darse cuenta por sí mismo de qué tendencia está presente. Si la mente está ocupada y agitada, debería calmarse. Si la mente está apagada y adormilada, haz que brille. Sólo tú puedes saber qué es lo que necesitas hacer. Necesitamos ver esto por nosotros mismos y asumir nuestra responsabilidad a la hora de guiar el ajuste. Nos toca hacerlo por nosotros mismos.

## MEDITACIÓN CAMINANDO

Para la meditación caminando, trata de encontrar una extensión de terreno que esté nivelado, de entre veinte y treinta metros de largo, y establece la intención de tomar esta zona como el lugar sobre el que vas a caminar. Es bueno tomar la resolución de mantenerte en ese camino y caminar por él durante el tiempo determinado que se haya establecido: “Durante cuarenta y cinco minutos voy a caminar entre este árbol y ese cardo mariano”. Esto impedirá que estés pensando continuamente que puede que haya un lugar “mejor” para caminar y dejes el lugar en el que estás para ir a la caza de ese otro lugar “mejor”. No se trata de encontrar el “mejor” camino, sino de encontrar un lugar que sea “lo suficientemente bueno” – una extensión de terreno lo

suficientemente buena – y toma la determinación de que usarás la distancia entre esos dos puntos elegidos como límites, de igual modo que la estera de meditar es el límite natural para la meditación sentada.

Antes de que comiences a caminar, lleva tu atención al cuerpo. Permanece quieto por un momento y siente la presencia del cuerpo y el modo en que el cuerpo está de pie sobre la tierra. Después permítete a ti mismo comenzar a caminar. Utilizamos las sensaciones de los pies al tocar el suelo como nuestro punto de referencia básico. De igual modo que has usado la respiración durante la meditación sentada, utiliza la sensación de los pies como foco de atención para tu meditación caminando y el ritmo de los pies cuando tocan el suelo. Camina a un ritmo normal, suave y natural, como si estuvieras dándote un paseo

por un parque. No es necesario caminar a un ritmo lento. Por hacer las cosas más despacio no significa que las estés haciendo con más consciencia. No recomiendo deliberadamente caminar lento porque uno de los beneficios de la meditación caminando es aprender a llevar consciencia plena y atención a una actividad común de nuestro día a día. No tenemos por qué pensar que la meditación es algo especial que necesitamos hacer; la meditación más bien es el modo mediante el cual refinamos la actitud que solemos tener respecto a las cosas que experimentamos durante el transcurso de los días.

Así que puedes pensar en caminar de un extremo a otro de la parcela como marco de referencia, como una forma que utilizas durante un periodo de tiempo establecido.

Si estás caminando al aire libre, otras cosas estarán sucediendo a tu alrededor. Habrá árboles, pájaros y otras personas. Si tu mente se distrae y te olvidas de tus pies o de cualquier otra cosa que haya por debajo de tu cuello, no importa – tan pronto como te des cuenta de que te has perdido en un mundo de sueños, que te has desviado otra vez, trae la atención al cuerpo de nuevo y al ritmo del caminar. En vez de forzar tu mente para que se concentre y luchar contra los hábitos de la distracción, piensa más bien que este momento es un medio hábil para aprender cómo solemos distraernos. Es como aprender a fallar, pero de una forma útil y buena.

Siempre estamos fallando. Siempre nos estamos perdiendo. Siempre estamos saliéndonos del camino. La práctica de la meditación tiene que ver con aprender a fallar y después decir, “Okey, me

he desviado, me he perdido”. Y nos damos cuenta de eso, sentimos esta sensación de desequilibrio, esta sensación de habernos salido del camino, y después, con consciencia, soltamos cualquier cosa que haya causado la perturbación y volvemos al instante presente. La cuestión fundamental que estamos aprendiendo es a llevar consciencia plena a la distracción – darnos cuenta, soltarla y volver de nuevo. Cuando volvemos nuevamente al presente, volvemos otra vez a la realidad, y

de hecho os animo a que os deis cuenta de cómo os sentís cuando esto sucede. ¿Cómo se siente el volver de nuevo al momento presente, llevar la atención al cuerpo, a este momento, a este lugar, a esta situación?

De este modo, conscientemente, nos damos cuenta de ambos: cómo es estar *fuera* de equilibrio y cómo es estar *en* equilibrio – y después lo atractivo que es estar en equilibrio y estar atento hablará por sí mismo. Tiene su propia cualidad placentera y atractiva.





ACORDARSE  
DEL  
CUERPO  
Y  
TRABAJAR  
CON  
EL  
DOLOR

INSTRUCCIÓN  
DE  
MEDITACIÓN  
#2

NOTA CÓMO CAMBIAN LOS ESTADOS de ánimo durante el transcurso del día. De igual modo que los tonos de la luz solar van cambiando conforme va pasando el día, lo mismo sucede con nuestros estados de ánimo. Puede que te sientas alerta, después con sueño, entusiasta, deprimido, cómodo, incómodo – haz que sea un hábito estar continuamente llevando la atención a cómo las cosas son justo ahora. ¿Cómo se siente el cuerpo? ¿Cómo se siente la mente? Lleva un tono de frescura, interés y clara atención a eso que estás experimentando. No estamos simplemente dejándonos llevar, atrapados en nuestros hábitos o medio dormidos mientras estamos ocupados con nuestros pensamientos, sino que estamos aprendiendo a mirar, a darnos cuenta, a considerar y a reflexionar.

Al comienzo de cada sentada, lleva la atención a la postura. No trates de simplemente dejarte caer a plomo y de forma inmediata sentirte empujado a tratar de trabajar con la mente. Primero establece la base de la práctica – establece las cualidades de la energía y la relajación en el cuerpo de una forma equilibrada e integrada. Invita al cuerpo a que se siente derecho y nota cualquier sensación de tensión o rigidez. Relaja conscientemente esa tensión y después, cuando en tu postura física haya un tono equilibrado e integrado, lleva la atención a la respiración. Desarrolla esta secuencia y un enfoque con esta estructura, para que se convierta en el modo en el que trabajes con la mente y el cuerpo, desarrollando una consciencia plena en todos los aspectos – “*sati-sampajañña*”, atención plena con comprensión clara – que puede ver no sólo lo que estamos haciendo, sino el

contexto en el que lo estamos haciendo y los otros elementos que están entrando en juego.

Permite que la respiración esté justo en el centro de tu atención, como el cáliz de una flor o el círculo más nuclear de un mandala. Durante este periodo, conscientemente deja a un lado cualquier otra preocupación – no se te está pidiendo que te pongas a planificar, a recordar o a divagar – permite que el ritmo de la respiración sea el único objeto por el que tengas interés.

Te puedes recordar a ti mismo esto, diciéndote internamente algo así como: “Lo único que está presente es la respiración, fluyendo hacia dentro, fluyendo hacia fuera, y no necesito preocuparme de nada más durante la siguiente media hora. Haga lo que haga, el mundo seguirá girando”.

No hay ninguna necesidad de agarrarse con fiereza, fijándose en la respiración con tensión e intensidad. En vez de eso, permite que la respiración descanse en tu atención como una suave pluma descansando sobre la palma de tu mano. Calmada, ligera, sutil – siempre preparada para dejar pasar la distracción y para volver al centro, al corazón de esta realidad que se presenta, a la respiración.

A medida que la meditación continúa, trabaja invitando a la atención a que se asiente sobre la respiración. Podemos llegar a estar muy enfocados en el trabajo con la mente, siguiendo los patrones de distracción y de soltar, poniendo un enfoque cada vez mayor en la respiración. Pero al quedar envueltos en el mundo de la mente, podemos llegar a ignorar por completo lo que está pasando en el cuerpo. El cuerpo se queda en

el trasfondo y cesamos de atenderlo, así que es siempre muy útil dejar un poco de lado la sensación de la respiración cada diez o quince minutos durante la sentada y llevar atención a la postura por unos momentos. ¿Ha vuelto la tensión a tu mandíbula? ¿Están apretados tus dientes o están tensos los músculos alrededor de los ojos? ¿Hay tensión en nuestro estómago? ¿Cómo está el cuerpo? ¿Qué tipo de cambios han tenido lugar mientras estabas ocupado tratando de poner el foco de atención en el mundo mental? Al prestar atención al cuerpo y llevar ese tipo de reflexión e investigación al mismo, puede que te des cuenta de que hay tensión una vez más, incluso a pesar del hecho de que al comienzo de la sentada lo relajaste todo. Los hábitos de la resistencia, el estrés y la ansiedad se pueden colar fácilmente y coger fuerza de nuevo. Así que,

si te das cuenta de que tu estómago se ha tensado, permite que se afloje y se relaje. Si los músculos alrededor de tus ojos están tensos y rígidos, aflójalos. Si llevas la atención al cuerpo y descubres que a pesar de que pensabas que estabas bastante atento, ahora estás encorvado, date cuenta de esto. Incrementa tu energía; invita a que la espina dorsal se estire. Lleva energía al interior de tu cuerpo, que fluye a través de la columna vertebral. Restablece esa cualidad de alerta, de atención. Después, una vez que has restablecido ese equilibrio integrado de relajación y energía, lleva de nuevo la atención a la respiración. De este modo estamos poniendo el foco tanto en el ámbito de *rūpa* como en el de *nāma*, el mundo del cuerpo y el mundo de la mente, y respetando la forma en que ambos se afectan e influyen mutuamente.

Durante la última parte del periodo de meditación sentada, es muy posible que experimentemos dolor físico. Es natural que nos duela el cuerpo y que distintas partes de nuestras piernas o espalda estén dolidas e incómodas. Así que de igual modo que fomentamos la cualidad de la aceptación y la benevolencia hacia nuestros pensamientos y sentimientos, es igualmente importante relacionarnos con los dolores en el cuerpo de la misma manera. De igual modo que inconscientemente podemos crear negatividad y aversión hacia la mente ruidosa, y esa negatividad no hará que dejemos de pensar sobre esto o lo otro, es muy fácil que creemos negatividad, miedo y resentimiento hacia el dolor en el cuerpo. Cuando experimentemos, por ejemplo, una molestia en la pierna o en la rodilla, puede que nos demos cuenta de que estamos tensándonos contra ella, resistiéndola, sin-

tiéndonos resentidos hacia ella, creando así inconscientemente aún más causas para que siga el dolor.

En vez de lo anterior, es mucho más útil cultivar y aplicar una actitud de aceptación radical a las sensaciones en el cuerpo. Cuando te des cuenta de la incomodidad y el dolor en la espalda o las piernas o cualquier otra cosa que pueda surgir, date cuenta de que eso está teniendo un poderoso efecto, de que realmente duele. Lleva atención justo a ese lugar. Mira y trata de ver qué actitud estás teniendo hacia el dolor. ¿Hay miedo, resistencia o resentimiento en esa actitud? ¿Estás tensándote, tratando de evitar el dolor en el cuerpo? Si en vez de simplemente seguir el hábito de tensarnos y resistirnos ante el dolor, relajamos conscientemente los músculos de esas áreas alrededor de la rodilla o de la espalda y soltamos esa resistencia

física y tensión, todo ello disminuye las causas del dolor. Así que relajamos el cuerpo relacionado con esa área y también relajamos la actitud. El dolor es una cosa, pero el sufrimiento que creamos en torno al mismo es otra distinta. Sorprendentemente puede que nos sintamos bastante en paz con el propio dolor o la incomodidad. De este modo podemos cambiar nuestra actitud hacia la incomodidad. Simplemente reconoce que, aunque la sensación dolorosa tiene una cualidad amarga y desagradable, es simplemente una sensación. En sí misma ni es buena ni es mala. Es simplemente lo que es – un patrón de la naturaleza, una configuración de la consciencia. El dolor está ahí, pero no lo convertimos en un problema; no nos quejamos de él o sentimos resentimiento. No creamos negatividad con relación a ello.

También tenemos que reconocer las limitaciones de nuestro cuerpo. No ignoramos qué grado de resistencia pueden llegar a soportar nuestras articulaciones, huesos o tendones. Así que está bien cambiar la postura durante la meditación sentada, pero siempre es muy útil trabajar con la sensación del dolor durante un ratito, al menos unos pocos minutos, antes de que cambiemos.

Y aún más importante, si tenemos esta actitud clara, equilibrada y no reactiva hacia la sensación dolorosa, seremos mucho más capaces de sintonizarnos con los límites naturales del cuerpo. De este modo, cuando cambiemos nuestra postura, ese será un acto de cariño hacia el cuerpo en vez de un acto de aversión y miedo hacia el dolor. Estas dos actitudes tienen efectos muy distintos, ya que la primera surge de la amabi-

lidad y la armonía, de la consciencia plena, mientras que la última proviene de la aversión y la resistencia. En consecuencia, naturalmente ambas tienen resultados muy distintos. La actitud de amabilidad es causa de pacificación mientras que la reacción de aversión fomenta más dolor y estrés.

Así que siempre y cuando sientas dolor, trata de ver si puedes trabajar con ello de este modo, aprendiendo a responder en vez de resistir, aprendiendo a mirar la actitud, a dejar ir la contienda, negatividad y miedo, activando así una nueva actitud de amabilidad y aceptación.





HAZ  
QUE  
LA  
SABIDURÍA  
SEA  
LA  
DIRECTORA  
PRINCIPAL

CAPÍTULO 2

¿QUÉ ES EL BUDA?

¿QUÉ ES EL DHAMMA?

¿QUÉ ES LA SANGHA?

*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi*

*Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi*

*Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*

“Tomo refugio en el Buda

Tomo refugio en el Dhamma

Tomo refugio en la Sangha”

Cada *pūjā* que hacemos, cada mañana y tarde, cada ceremonia, se construye en torno a este gesto de respeto y reverencia hacia la Triple Gema: El Buda, el Dhamma y la Sangha. Así que es muy útil considerar qué es aquello que estamos convirtiendo en algo tan determinante en nuestras vidas. ¿Por qué damos a estas cualidades una posición central tan obvia e importante? La imagen del Buda está en lo más alto de la sala, justo en el centro – la vemos de cara, nos inclinamos y dirigimos nuestros cantos y nuestras actitudes devocionales hacia el altar. En cierto nivel, esto es una serie de costumbres y formas que se usan en el mundo budista, y reflejan que estamos participando de la tradición Theravada del budismo. Pero, dado que periódicamente ofrecemos nuestros respetos a la Triple Gema y por este motivo la solemos situar en el centro de nuestra atención, también va a ser útil considerar: ¿Qué es el Buda? ¿Qué es el Dhamma? ¿Qué es

la Sangha? ¿Por qué se les da un lugar tan central en nuestras vidas? ¿Por qué ponemos tanto énfasis en ellos?

Muchos de nosotros hemos estado practicando y rondando las enseñanzas budistas durante mucho tiempo, así que estas reflexiones nos son familiares. Es algo bastante similar al proceso respiratorio – la misma vieja inhalación, la misma vieja exhalación. Pero no obstante siempre es agradable hacer uso del ciclo respiratorio, incluso aunque es el mismo viejo oxígeno teniendo el mismo viejo efecto sobre el cuerpo. Sí, es la misma cosa antigua, pero también es nuestra línea de vida, nuestra fuente vital. Cuando llevamos atención a estas palabras, cuando exploramos e investigamos lo que significa “Buda, Dhamma y Sangha”, eso puede abrir muchas nuevas capas de comprensión profunda. Puede revelar los hábitos insensibles del apego y el aferramiento que ni siquiera habíamos advertido, y ayudarnos a despertar la mente a la vida verdadera y a una mayor libertad.

Luang Poh Sumedho a menudo hace comentarios como, “¿Sabes?, me encantaría poder pasarme el resto de mi vida cantando *namo tassa*. No puedo pensar en algo más agradable que hacer que estar sentado todo el día simplemente cantando *namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*”. La mente racional puede que piense que una vez que has cantado esto un par de veces ya sabes lo que dice, así que ¿por qué habría necesidad de seguir repitiéndolo? Pero esto no es un asunto relacionado con la razón o la lógica; más bien es una expresión de la fe y la devoción, y de poder estar libres de complicaciones.

El Buda, el Dhamma y la Sangha trabajan juntos como una unidad. En la versión en inglés de nuestros cantos recitamos:

*Para mí no hay ningún otro refugio,*

*El Buda es mi refugio excelente.*

*Para mí no hay ningún otro refugio,*

*El Dhamma es mi refugio excelente.*

*Para mí no hay ningún otro refugio,*

*La Sangha es mi refugio excelente.*

Las palabras “no hay ningún otro refugio” se aplican a cada una de las tres facetas de la recitación. Esto podría parecer ilógico, ya que las palabras “no hay ningún otro refugio” se aplican a tres elementos diferentes. Pero esta formulación realmente apunta al hecho de que son tres facetas de una misma joya. Las llamamos “Las Tres Joyas”, pero en cierto sentido el término “Triple Gema” es más preciso, ya que apunta a que las tres joyas comparten una misma cualidad fundamental unificadora. ‘Dhamma’ significa las enseñanzas del Buda. Las palabras de Buda tal y como pueden encontrarse en el *Tipitaka*: las enseñanzas del *Sutta*, las reglas monásticas del *Vināya* y el *Abhidhamma* - todas estas son palabras a las que se refiere el término “Dhamma”. Pero “Dhamma” también significa ‘realidad’ o (más literalmente) “verdad”. La raíz de la palabra es “*dhr*”, que significa sostener o servir de apoyo, así que el Dhamma es eso que sostiene, que da apoyo, eso que es la base, eso que es el tejido de la realidad, eso que mantiene nuestra vida y toda existencia.

Así que, tomar refugio en el Dhamma es, en un nivel, elegir ser guiado por las enseñanzas del Buda, aceptar el marco de referencia de las enseñanzas del Buda como un modelo que nos sirva para comprender nuestra vida, nuestra mente, nuestro mundo.

Sin embargo, simplemente el recuerdo de unas palabras no supone una seguridad de verdad. Incluso si eres capaz de recitar todo el *Tipitaka*, las palabras en sí mismas no son un refugio – más bien, es la realidad en sí misma, la verdad de cómo las cosas son, el tejido fundamental de la existencia, lo que es nuestro verdadero refugio. El término ‘refugio’ se refiere a eso que es un lugar seguro, y sólo la actualidad del Dhamma (que significa esta realidad fundamental), puede darnos una seguridad genuina y de calidad.

Cuando hablamos de Dhamma las descripciones pueden parecer un tanto vagas, porque usamos esos términos para indicar el Dhamma pero no exactamente para explicarlo. Cuando el Buda describe las cualidades del Dhamma utiliza términos como *sanditthiko*, *akāliko* y *ehi-passiko*, que significan respectivamente “que se manifiesta/presente aquí y ahora”, “atemporal” y que “anima a la investigación”. Eso no nos da mucho que mascar, ¿verdad? La mente pensante se pregunta qué es el Dhamma, pero es intrínsecamente difícil definirlo porque la naturaleza última de las cosas está más allá del mundo sensorial. ¿Cómo puede imaginarse uno lo que es no nacido, incondicionado, increado y no formado? Cuando tratamos de dar forma a una definición del Dhamma, la mente que piensa y la imaginación se tropiezan con sus propios pies y quedamos boquiabiertos. Es difícil que a la imaginación no se le pueda ocurrir

otra imagen más que la de un espacio vacío. Aunque, dicho esto, Ajahn Chah en muchas ocasiones usó la expresión tailandesa aliterada *sawang, saht, sangoop* (brillante, clara, pacífica) para tratar de describir la naturaleza del Dhamma – pureza, brillo, paz. Esta expresión lo resume de una forma bastante perfecta.

El Dhamma es la naturaleza fundamental de la mente, del mundo físico y mental de todas las cosas. El Dhamma es eso que sostiene, eso que es el principio orgánico e integrador del universo y la sustancia misma de la mente, la sustancia misma de la vida. Y el Buda surge del Dhamma.

El Buda nació en este mundo – nació como el *Bodhisatta* llamado Siddharta Gautama y se iluminó. En consecuencia, tomar refugio en el Buda es un acto de considerar que el Buda Gautama es nuestro maestro, nuestro guía, aquél que es el ejemplo a seguir y el que ha establecido esta tradición. Así que tomar refugio en el Buda es mirar a esta persona, a este Gran Ser que fue extraordinariamente sabio, amable, compasivo, y extraordinariamente hábil como profesor, capaz de comunicar y trasladar cualidades sutiles y útiles a una gama muy amplia de personas, sobre una gama extraordinariamente extensa de temáticas – el más realizado de todos los maestros, capaz de clarificar los principios espirituales.

De este modo, en un nivel, tomar refugio en el Buda es ofrecer nuestros respetos al Buda Gautama. Estamos rindiendo honor a su vida ejemplar, su liberación, su completa iluminación y sintonización con el Dhamma. El Buda, estando completamente iluminado, ha hecho que su vida, su mente y su ser lleguen a estar en completo acuerdo con el Dhamma, hasta el punto de que en un sentido él es el Dhamma hecho manifiesto. De hecho, hay uno o dos lugares

en los *suttas* donde las personas dicen del Buda: “Él es el Dhamma” (por ejemplo: en M 18.12 o D 27.9). Y es muy famoso lo que una vez dijo el Buda mismo: “Uno que ve el Dhamma, me ve a mí; uno que me ve a mí, ve el Dhamma” (S 22.87).

Tomar refugio en el Buda es respetar a este individuo, el gran maestro, que estableció esta tradición, al más noble de los seres humanos. Pero de igual modo que las palabras *Tipitaka* no son un refugio en y por sí mismas, el refugio en el Buda es más que tener respeto hacia una persona que vivió hace 2.500 años.

Luang Poh Chah solía decir que el Buda que vivió hace 2.500 años ya se fue, ya no está aquí con nosotros. Puedes tener la memoria o la idea de él, pero una memoria o una idea no es realmente un refugio. La raíz de la palabra ‘*Buddha*’ (Buda) es ‘*budh*’, que significa ‘estar despierto’. Este es un tema que Luang Poh Chah solía enfatizar muy a menudo. Tomar refugio en el Buda no es simplemente postrarnos ante el altar o reverenciar al Buda Gautama como nuestro maestro. El refugio en el Buda significa que encontramos seguridad en la cualidad de la atención, en la capacidad de nuestro corazón o nuestra mente para estar despiertos. Cuando el corazón está despierto y en concordancia con el Dhamma, cuando está en sintonía con la realidad y está presente una atención clara sobre cómo son las cosas, experimentamos una armonía fundamental, una ausencia de *dukkha*. En esto podemos encontrar seguridad.

Luang Poh Chah también solía decir, “El Buda surge del Dhamma”. La cualidad del ‘conocer’ [o re-conocer] es un atributo fundamental de la naturaleza de la realidad, así que puedes decir que el Buda surge del Dhamma. El Dhamma es la sustancia, el Buda es la función. O para ponerlo de otro modo, el atributo

principal del Dhamma es la atención despierta. Cuando el corazón está despierto y en sintonía con la realidad de su propia naturaleza, tenemos la atención clara y total de cómo son las cosas. Entonces están presentes las cualidades de la armonía, integración, seguridad y estabilidad. Hay pureza, brillo y paz.

Hay seguridad cuando está presente una atención firmemente establecida en nosotros.

Una vez que esta atención está presente y es estable, entonces no importa que sintamos felicidad o infelicidad, placer o dolor, alabanza o crítica, porque esa atención permanece sin confusión. Esta es la esencia de la meditación *vipassanā* ('meditación de comprensión profunda'). Está orientada a desarrollar la estabilidad de la facultad de conocer, una estabilidad de la atención en la que podemos experimentar una sensación agradable y re-conocerla simplemente como algo dulce que surge y cesa. Podemos experimentar una sensación desagradable o una memoria dolorosa en el cuerpo, pero simplemente lo reconocemos como la cualidad de algo doloroso que surge y cesa, como las imágenes que aparecen y desaparecen en un espejo. Los reflejos que aparecen en el espejo pueden ser bellos o feos, nuevos o familiares, pero el espejo mismo está completamente libre de esas imágenes. Las imágenes pueden ser coloridas o apagadas, pero el espejo simplemente se limita a reflejar sin ningún tipo de perturbación o confusión. El espejo está completamente tranquilo y no se ve excitado por lo que refleja. De igual modo, cuando el corazón ha tomado refugio en el Buda con sinceridad, entonces en todo lo que surja – sea agradable o doloroso, nos sea familiar o desconocido, tenga las cualidades de felicidad

o infelicidad – habrá una ecuanimidad pura; habrá serenidad y el corazón estará completamente libre de perturbaciones. Seguimos siendo conscientes de los efectos que tiene en nosotros los elogios o la crítica, las experiencias de felicidad o infelicidad, ganancia o pérdida, placer o dolor; los sentimientos siguen estando ahí, pero el corazón está en equilibrio y tranquilo, y no se ve confundido por la presencia de esas cualidades. Así que refugiarse en el Buda hace referencia a la estabilidad de la atención – esa maravillosa apertura despejada dentro de la cual el corazón puede recibir todas las experiencias sin ningún tipo de dificultad u obstáculo.

Luang Poh Sumedho suele describir cómo era la vida con Luang Poh Chah y lo impresionante que era como maestro. Daba la sensación de que incluso si una bomba fuese a estallar en la habitación, Luang Poh Chah permanecería libre de perturbación. Por supuesto, él se habría dado cuenta que la bomba habría explotado, pero eso no lo perturbaría. Ni parpadearía. Estaría completamente tranquilo. Soy consciente de que esto puede sonar un tanto extremo, pero cuando Luang Poh Sumedho hablaba de su maestro te podías dar cuenta que estaba diciendo la verdad y que estaba hablando desde su corazón.

Una vez Luang Poh Chah fue a visitar un monasterio asociado de su linaje que estaba más abajo, cerca de la frontera con Camboya. La carretera que cruzaba las montañas y que bajaba hacia esas tierras fronterizas era muy escarpada y serpenteante. Luang Poh Chah estaba en la parte delantera de una pequeña camioneta con un joven monje occidental y con el conductor, mientras que otros pocos monjes estaban en los sillones de atrás.

El monje occidental pronto se dio cuenta que el conductor era extremadamente imprudente y llegó a estar convencido que tenía el deseo de matarse. Daban saltos por las empinadas carreteras entre las montañas, con enormes cuevas y esquinas ciegas que crujían en cada curva. El monje estaba sentado ahí pensando todo el rato, “¡Vamos a morir! ¡Vamos a morir! ¡Vamos a morir!” y no dejaba de mirar a Ajahn Chah para ver si estaba reaccionando o si iba a pedirle al conductor que redujese la velocidad. Por el contrario, Ajahn Chah seguía sentado ahí con bastante calma, mirando a través de la ventanilla, sin decir nada.

Para sorpresa del joven monje, pudieron atravesar las montañas sanos y salvos y llegaron a su destino. Cuando llegaron, Ajahn Chah se dio la vuelta y mirándolo con una gran sonrisa dijo: “Un viaje de miedo, ¿eh?”

## SUSTANCIA, FUNCIÓN Y MANIFESTACIÓN

Me gusta comparar la Triple Gema con el agua. El agua es una sustancia formada por la unión de dos átomos de hidrógeno con un átomo de oxígeno, juntándose todo ello para formar  $H_2O$ . El Dhamma también puede considerarse una sustancia, el tejido fundamental o la sustancia de la realidad.

Si utilizamos el agua como analogía, el “Dhamma” representa la *sustancia* de la realidad, y podría ser comparable al hidrógeno y el oxígeno cuando se unen para formar esta estructura única. La cualidad de ‘Buda’ representa la *función* de esa realidad fundamental. En el caso del agua, esto se refiere a cómo el agua funciona: cómo congela, cómo bulle a cierta temperatura, la mecánica de cómo

forma las nubes y copos de nieve, su tensión superficial y cómo fluye – así que en esta analogía esto significa que la *función*, es decir el principal atributo del Dhamma, es la atención despierta.

¿Qué es entonces el refugio en la “Sangha”?

Cuando recitamos los versos sobre tomar refugio en la Sangha, utilizamos esta frase (que es algo misteriosa): “los cuatro pares, los ocho tipos de seres nobles”. ¿Quiénes son estos cuatro pares, estos ocho tipos de seres nobles? En realidad, no tiene tanto misterio. Las palabras refieren distintos niveles de iluminación. Al primer nivel del despertar se lo llama “entrar en la corriente”, al siguiente “el que vuelve una vez”, después “el que no vuelve” y el cuarto nivel es el *arahant*, el o la que se ha iluminado completamente.

Los “pares” se refiere a aquellos seres que están “en el camino” a cada estadio y aquellos que ya han “llegado” allí. De este modo, el primer par son quienes están en el camino a la “entrada en la corriente” y aquellos que ya han llegado a la “entrada en la corriente”. El segundo par son quienes están en el camino de convertirse en “quien vuelve una vez” y después quienes han llegado a ser “quien vuelve una vez”, y así sucesivamente.

En el plano humano, en consecuencia, refugiarse en la Sangha se refiere a los seres que han alcanzado esos niveles de realización – y que son amigos espirituales en quienes se puede confiar, esos que podemos considerar buenos ejemplos, como buenos amigos espirituales y de gran ayuda, aquéllos que nos pueden ayudar y ser nuestros guías, y esos que pueden enseñarnos en nuestros esfuerzos espirituales, siendo para nosotros un apoyo muy fiable.

Pero por supuesto, tener a ese tipo de gente a nuestro alrededor como refugio no es siempre posible. Puede que estés practicando tú solo y estés pensando, “Yo no tengo aquí conmigo a ‘quien no retorna’ o a uno ‘que ha entrado en la corriente’, así que, ¿dónde está mi refugio?”

Bueno, de igual modo que el Buda y el Dhamma tienen una cualidad interna que es en cierto sentido el refugio real e inmanente, la cualidad interna de la Sangha es la capacidad que tenemos para no ser egoístas; nuestra capacidad para estar en armonía con otras personas; la capacidad que hay en nosotros para reconocer lo que es sano y de vivir virtuosamente, de hacer que nuestras acciones y nuestras palabras se ajusten a la realidad.

Si el Dhamma es la *sustancia* y el Buda es la *función*, entonces la Sangha es la *manifestación*. Cuando el Buda ve al Dhamma, lo que resulta es la Sangha. Esto significa que cuando la mente que está atenta ve cómo son las cosas, esto se manifiesta en acciones y palabras que son hábiles, sanas, desinteresadas, armónicas y apropiadas al tiempo, lugar y situación.

El refugio de la Sangha interna es la capacidad de reconocer lo que es bueno y soltar las preocupaciones excesivas por uno mismo y los hábitos de identificación y apego. Una vez que hemos soltado todo esto, somos capaces de sintonizarnos con la situación, sintonizarnos con la gente con la que estamos, con otros seres que están a nuestro alrededor y vivir sin egoísmo, en armonía con otros. Esta es la cualidad de la *manifestación*, de cómo la Triple Gema se encarna en el mundo. Este es el refugio inmanente de la Sangha.

La raíz de la palabra “Sangha” es “sam”, que significa “juntos” o “unidos”. La sangha es la asamblea unida, las diferentes partes que se unen de una forma armónica e integrada. El refugio interno de la sangha siempre está aquí, siempre disponible para nosotros, de igual modo que la cualidad de la sabiduría siempre está disponible ya que es la naturaleza fundamental de la realidad que siempre está presente. La capacidad para ver lo bueno y ser desinteresado siempre está aquí. La capacidad para soltar la preocupación excesiva por uno mismo y el comportamiento centrado en uno mismo siempre está aquí como refugio, como un lugar de seguridad, y es este mismo desinterés y virtud los que permiten a los seres vivir como un todo unificado.

Este refugio interno de la Sangha nos trae protección, inviolabilidad y estabilidad. Cuando el corazón está asentado en el desinterés, no podemos perder nada. Si no estamos pensando en términos exclusivamente auto-referenciales, nada nos puede hacer daño a nivel espiritual. No podemos retroceder, porque la mente no está engañada pensando que poseo esto o aquello. No está presente el engaño de creer que somos quien poseemos o controlamos, o de identificarnos con el mundo material. “Cuando nada tienes, nada tienes que perder”, dijo Bob Dylan de forma memorable.

Cuando la mente suelta la posesividad del ‘yo’, el ‘mi’ y lo ‘mío’, entonces, ¿quién está ahí presente para perder algo? ¿Quién está ahí para obtener algo? ¿Puedes poseer el Dhamma? Eso sería como pensar “El cielo me pertenece”: es una afirmación sin sentido. Cuando tomamos refugio en la Sangha, estamos soltando un patrón habitual de pensamiento. No podemos poseer nada, no

podemos mantener nada, no podemos perder nada. Es una forma diferente de ver nuestras vidas.

Cuando elegimos soltar la preocupación excesiva por uno mismo, de estar despiertos y de hacer que nuestra vida esté en armonía con la realidad, entonces se da un tipo de seguridad, una estabilidad, una firmeza; y por este motivo se lo considera un refugio. Es un lugar seguro.

Tiene la cualidad de la fuerza y la durabilidad, y siempre está ahí. Por eso es que nos referimos a estos principios una y otra vez en nuestras recitaciones. Constantemente ofrecemos nuestros respetos a estas tres cualidades, estableciéndolas en el foco de nuestra atención.

En nuestra confusión, nos identificamos con ciertas características personales y erróneamente pensamos que esas características son quienes somos y lo que somos – una mujer, un hombre, joven, anciano, etc. Pero esa es sólo una versión de la historia, un conjunto particular de realidades convencionales. No hace falta que nos aferremos a eso, no tenemos por qué agarrarnos a eso como si fuera algo absoluto. Tomar refugio en el Buda, Dhamma y Sangha supone reconfigurar el modo que tenemos de ver lo que somos, una reconfiguración de aquello que solemos considerar como fundamentalmente real, de aquello en lo que podemos confiar y que es verdaderamente valioso. ‘Los Tres Refugios’, ‘La Triple Gema’, y ‘Las Tres Joyas’ son términos intercambiables por buenas razones. Aldous Huxley en una ocasión preguntó retóricamente en una famosa conferencia: “¿Por qué las piedras preciosas son preciosas?” Yo diría que es porque la joya tiene fortaleza y una cualidad de simetría. Es algo que perdura.

La pureza de su color es agradable al ojo. Es poco común. Cuando todas estas cualidades se juntan convierten a la joya en algo que es supremo y precioso. Recuerda estas cualidades cuando tomes refugio. Cuanto más nos acordamos de estar despiertos, de ver las cosas como son, y cuanto más nos acordamos de soltar la preocupación excesiva por nosotros mismos, más capaces somos de apreciar el valor y la belleza, más podemos confiar en la Triple Gema, como si fuera un bello y luminoso diamante.

En cierto sentido, estamos reescribiendo nuestra vida, reconfigurando quienes pensamos que somos. Este nombre, esta personalidad, este domicilio, esta historia de vida son simplemente parte del lienzo. Cuando nos postramos, cuando cantamos, cuando tomamos refugio en el entrenamiento espiritual de estar presentes momento a momento, estamos expandiendo nuestra visión. Estamos ampliando nuestra percepción de quiénes y qué somos. Estamos soltando nuestros hábitos de tener puntos de vista egoístas (*sakkāya-ditthi*). Nuestra visión se ensancha y se hace más expansiva e inclusiva, y vemos que el Dhamma, no nuestra personalidad individual, es la realidad fundamental.

## EL DHAMMA MISMO ES NUESTRA FUENTE, NUESTRO ORIGEN

La “entrada en la corriente”, el primer nivel del despertar, se describe como un “cambio de linaje” o *gotrabhū* en Pali. Ciertamente, sin nuestros padres no estaríamos aquí, con una forma física. Pero cuando miramos con introspección este cuerpo y mente, reflexionamos, “El cuerpo no es el yo [o el ego], las

sensaciones no son el yo, las percepciones no son el yo, las formaciones mentales no son el yo, la consciencia no es el yo” –en otras palabras, si el cuerpo no es el yo, si eso no es fundamentalmente quien somos y lo que somos– eso hace que veamos a nuestros padres físicos desde una perspectiva ligeramente distinta, ¿verdad?

El cambio de linaje es un cambio de punto de vista – nos damos cuenta de que, aunque nuestro cuerpo proviene de nuestros padres, la fuente de la realidad es de hecho el Dhamma mismo. Nuestra forma física proviene de nuestros padres físicos, abuelos, bisabuelos, y así sucesivamente. Pero de una forma más real, completa y profunda, nuestra fuente, nuestro origen, es el Dhamma mismo.

El cambio de linaje no es simplemente una bonita idea o algo que nos ayuda a superar una relación difícil con nuestros padres – la “entrada en la corriente” es el reconocimiento de que el Dhamma es nuestra fuente y que *esto siempre ha sido así*. No quiere decir esto que tus padres físicos antes eran tus padres reales y que ahora los has relegado. Todo lo que tiene que ver con nuestra fuente real, nuestro origen real, el tejido real de nuestro ser, nuestra vida, nuestra mente, la esencia de la mente misma, la esencia de la vida siempre ha sido Dhamma. Simplemente habíamos sido arrastrados por las superficialidades y por las confusiones habituales. Habíamos aceptado erróneamente que nuestra realidad convencional era todo lo que había, y nada más. Pero que a la entrada en la corriente se le llame “cambio de linaje” es precisamente porque es un cambio radical de visión. De repente nos damos cuenta “Oh, eso no es exactamente lo que ha estado ocurriendo. Esto lo cambia todo”.

Así que, para completar la analogía del agua, el Dhamma es la sustancia, el Buda es la función y la Sangha la manifestación. El agua es la sustancia física hecha de hidrógeno y oxígeno; tiene propiedades particulares y funciones diversas, y se manifiesta en el mundo de formas también diversas – formada por nubes, agua líquida, hielo, nieve, vapor... Así es como los Tres Refugios casan todos juntos. El Dhamma es la sustancia, el Buda la función y la Sangha la manifestación – cuando “la mente está atenta” ve “cómo son las cosas”, eso se manifiesta en el mundo como Sangha, surge como acciones y palabras armónicas y nobles.

### ¿CUÁNTOS UNIVERSOS EN UN SOLO DÍA?

¿Cuántos universos hemos recorrido en las últimas veinticuatro horas? ¿Cuántos estados de ánimo hemos experimentado? ¿Cuántos sentimientos y percepciones distintas hemos presenciado? ¿Cuánto cambiamos, cuán radicalmente y con cuánta repetición durante el transcurso del día? En un momento somos meditadores entusiastas, en el siguiente momento somos un mar de lágrimas, una masa pesada que se siente miserable y fracasada, y así sucesivamente...

Durante las distintas fases del día – sentándonos a meditar, disfrutando la comida, yendo de paseo – cuando observamos nuestras mentes vemos aparecer distintos tipos de personajes: el niño agitado de tres años, el crítico racionalista, la masa pesada miserable que se siente fracasada y sin remedio, el meditador ardiente... Todos nosotros podemos rellenar los espacios que faltan, conocemos

nuestras propias mentes, hemos visto estas formas y estados de ánimo diferentes formándose durante el transcurso del día.

Es muy importante establecer la cualidad de la sabiduría, esa cualidad de la atención que observa, para que así el corazón pueda recibir, conocer y participar en todos estos diferentes estados de ánimo y modos de ser, estas distintas formas y personajes. Como practicantes de Dhamma no tratamos de aferrarnos a una identidad y rechazar el resto. No estamos tratando de ser el meditador ardiente o tratar de eliminar al irritable niño de tres años o al crítico cínico. Más bien estamos permitiendo que el corazón conozca por completo y sea consciente de esos patrones – que pueda recibir y conocerlos a medida que van formándose, que pueda escucharlos para que el corazón pueda atender al flujo de los estados de ánimo. Hay una cualidad de apertura, de receptividad. Podemos participar en todos los diferentes aspectos de la experiencia – en la inspiración, desesperación, excitación y crítica, en el miedo o en la plenitud; todo esto está tomando forma y se está cristalizando dentro de la mente. Permite que tome forma y se disuelva sin quedar enredado en ello, sin quedar atrapado en ello, sin identificarte con las formas cambiantes que se dan dentro de la mente.

Me gusta llamar a este proceso “participación sin enredos” en vez de “observar la mente” o “ser el testigo” o algo así, ya que implica que necesitamos aceptar completamente todo lo que está siendo experimentado, pero sin confusión o identificación. Cuando hablamos de “observar la mente”, esto puede llevarnos a una sensación falsa de abstracción o dislocación, por eso prefiero hablar de “participación sin enredos” para describir lo que estamos haciendo.

Tenemos la costumbre de pensar que somos una única persona. Tenemos un nombre y un cuerpo, y tenemos la tendencia a pensar en nosotros mismos como si fuésemos una unidad unitaria. Pero internamente sería mucho más preciso describirnos a nosotros mismos como si fuéramos un comité. Alrededor de la mesa tenemos diferentes y variados miembros. Tenemos al niño de tres años que refunfuña, al cínico aburrido, al inspirado meditador ardiente – a toda esa multitud de personalidades que hemos visto pasar por nuestra mente durante el día de hoy. El comité está ahí, sentados todos juntos en la mesa. El encuentro irá mejor si a la Sabiduría se le da el rol de ser quien presida la mesa. Si la Sabiduría es la directora será una gran reunión, pero muchas veces ocurre que el niño enfadado de tres años o el crítico cínico es quien coge el micrófono y trata de tomar las riendas del encuentro. Pero, siempre y cuando la Sabiduría asuma el rol de ser quien preside, con la Atención Plena como vicepresidenta, seremos capaces de escuchar a todas esas voces diferentes.

Esta es la danza humana. Todas estas distintas identidades forman parte de ella. No estamos tratando de identificarnos con algunas o rechazar otras. Todas están aquí y todas ellas son aspectos de la naturaleza, todas pertenecen a esta, de igual modo que los distintos miembros de un comité; hemos de experimentar todos estos distintos personajes que hay en nuestra mente. No estoy tratando de promover el desarrollo de un trastorno de personalidad múltiple, simplemente trato de animaros a que veáis cómo funcionamos en tanto que seres humanos.

Durante el transcurso del día, a veces somos madres o padres, a veces somos infantes, a veces somos expertos, a veces somos novicios. Estos roles

distintos son usados por todos nosotros en momentos diferentes. En nuestra práctica estamos desarrollando la habilidad de reconocer esos distintos roles e identidades cuando surgen y toman forma, y vemos que no tenemos porqué vernos absorbidos por ninguno de ellos. Reconocemos, “esta es la voz del enfadado infante de tres años. Esta es la voz del ser espiritual sabio y amable. Esta es la voz del cínico que se queja. Aquí está...” Eso que conoce a estas voces y eso que puede escucharlas es la cualidad de la sabiduría búdica – eso es el refugio en el Buda.

Llegamos a conocer el sonido de una voz particular, nos familiarizamos con la intervención de ese personaje en el encuentro del comité ya que tiene su propia cualidad – *este* sabor, *esta* textura. Cuando está presente el refugio en el Buda, la Atención Plena y la Sabiduría están presidiendo la mesa – y cuando estas presiden el encuentro, todas las distintas voces pueden ser integradas. Cada una de ellas puede decir su parte, y todo el abanico, toda la variedad de experiencias y actitudes, puede ser sostenida de una forma clara y equilibrada.



BARRIDO  
CORPORAL,  
ATENCIÓN  
A  
LA  
RESPIRACIÓN  
Y  
NO  
APEGO

INSTRUCCIÓN  
DE  
MEDITACIÓN  
#3

## ¿DESDE DÓNDE ESTAMOS COMENZANDO?

El comienzo de un nuevo día; la sensación de las primeras horas de la mañana... Salimos de la oscuridad, de la soledad del sueño, reuniendo nuestras energías para unificar nuestra intención. Recitamos versos de respeto, reverencia y gratitud para reflexionar sobre las cualidades del Buda, del Dhamma y la Sangha – las cualidades de sabiduría, verdad, realidad y virtud.

Cuando comiences un nuevo periodo de meditación, toma nota conscientemente, presta atención a como te sientes. ¿Cómo es tu estado de ánimo justo ahora? ¿Te sientes somnoliento? ¿Alerta? ¿Con interés? ¿Triste? ¿Qué estado de ánimo está aquí contigo? ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Frío? ¿Templado? ¿Pesado? ¿Lige-

ro? ¿Cómodo? ¿Incómodo? ¿En algún lugar intermedio entre ambos?

Puede que pienses, “Me gustaría estar de otro modo” o que las condiciones durante esta meditación no son las adecuadas. Pero no hay ningún lugar correcto o incorrecto desde el cual comenzar – ¿cómo podría ser eso posible? ¿Cómo podríamos empezar desde un lugar distinto del que estamos ahora? Nunca tienes una mente o un cuerpo inadecuados. El lugar adecuado desde el cual comenzar es trabajando con lo que tienes ahora, con lo que está realmente presente aquí. Por este motivo, dale la bienvenida con calidez al material con el que estás trabajando – este cuerpo, esta mente, este momento, este día. Tómate este momento para recoger tu atención – no saltes aceleradamente sobre tu práctica de meditación o trates de manipular tu

mente de un modo en concreto antes de haber reconocido desde dónde estás comenzando. De igual modo, no te dejes llevar por el hábito de desviarte hacia el mundo de los pensamientos.

## BARRIDO CORPORAL

En vez de lo anterior, desarrolla el hábito de llevar la atención a la postura. ¿Cómo es tu actitud física? Para discernir esto, tómate tu tiempo para llevar tu atención al cuerpo. ¿Cómo está siendo sostenido? ¿Cómo es la postura? Lleva tu atención a la espina dorsal. Deja que el cuerpo se estire. Invita a que tu columna se alargue para que crezca completamente hasta el límite que le sea cómodo y natural, para que el cuerpo pueda abandonar la tensión, la rigidez o el estar apretado. Simplemente invita a que la columna se alargue y crezca, para que pueda facilitar la cualidad de estar alerta. A medida que el cuerpo se vaya alargando y estando más derecho,

date cuenta de cómo eso hará que cambie la cualidad de la consciencia y del estar alerta. Presta atención al cambio que se ha producido, aunque sólo sea a un nivel muy minúsculo.

Al tener la columna vertebral como un eje sólido y firme de tu mundo y tu ser físico, la cabeza estará equilibrada perfectamente en la parte alta. Conscientemente permite que el resto del cuerpo se relaje y afloje su tensión. Lleva consciencia a los músculos de la cara, en torno a la boca y los ojos. Si percibes cualquier tensión o rigidez, permite que se afloje y se disuelva. Date cuenta del cambio que ha habido. Después, date cuenta de la tensión habitual residual que hay en otra parte del cuerpo y trata de ver cómo se siente. Después relájate, permite que los músculos se suavicen y date cuenta del cambio. Simplemente por aflojar los músculos,

suavizar la tensión de los músculos de tu cara, cuello y hombros, el mundo de pronto parece más ligero, más espacioso, más fácil, menos pesado. Permite que esta ola de relajación se mueva equilibrada y lentamente a través de todo el cuerpo, hacia cualquier lugar donde notes rigidez – en los hombros, manos, brazos o barriga. Deja que los hombros caigan unos tres o cuatro centímetros [una o dos pulgadas]. Percibe como el estómago se expande y la tensión se disipa. Nota el efecto que esto tiene sobre la mente.

De este modo puedes ver directamente la influencia que tiene la relajación física sobre la ansiedad. Mediante el simple hecho de suavizar los músculos, todo nuestro ser se siente más en calma. Es muy fácil para nuestra tendencia habitual a la preocupación y la ansiedad vivir con un nudo de tensión en el

plexo solar. Cuando eso está relajado, cuando no hay nada apretado ahí, qué distinto parece el mundo.

Este suavizar ayuda a disolver esa cualidad ansiosa, defensiva, acorazada en la que tan fácilmente solemos caer. Permítete a ti mismo darte cuenta de esa sensación de bienestar. ¿Cómo se siente? Bajando por las articulaciones de la cadera hacia las piernas, invita a todo tu ser a relajarse y asentarse. Cuando nos tomamos ‘la molestia’ de hacer esto por sólo unos cuantos minutos en cada sentada, tiene unos efectos de largo alcance a la hora de facilitar todos los esfuerzos que hacemos al desarrollar la meditación de concentración y comprensión profunda. Esta es una forma de desarrollar una amabilidad consciente y amigable hacia nuestro propio cuerpo – le damos permiso para relajarse, para estar en paz.

Establecemos una relación amigable y benevolente con nuestro propio cuerpo como base, y eso informa y facilita una relación amigable y benevolente con las actividades de la mente – nuestras percepciones, impresiones sensoriales, pensamientos, memorias. Esta relación amigable con nuestro cuerpo y mente también facilita la cualidad de mettā, benevolencia, que es la aceptación radical y abierta de todas las cosas.

Es útil trabajar siempre con el cuerpo y la postura de este modo. Es sólo cuando puedes sentir en la postura una sensación verdadera, equilibrada y bien integrada, que eres capaz de experimentar la armonía entre la energía y la relajación. Cuando sientas, reconozcas y notes esa armonía, en ese justo momento puedes llevar tu atención a la respiración.

## ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Lleva tu atención consciente al ritmo de la respiración, sintiendo la respiración en cualquier lugar que sea obvio, ya sea en las fosas nasales, pecho o garganta. En cualquier lugar en el que el flujo de la respiración sea más fácil de discernir. Simplemente lleva tu atención a ese lugar.

Sigue el movimiento, el flujo de la sensación mientras la respiración entra y sale del cuerpo. Conscientemente toma la determinación de que justo ahora no necesitas reflexionar sobre nada, nada que calcular, nada que necesites imaginar ni tampoco nada que necesites planear. Por este periodo de tiempo, lo único que te tiene que interesar, a lo único que tienes que prestar atención es al ritmo de la respiración. Eso es todo. Por ahora, todos tus planes y preocupacio-

nes, esperanzas y miedos pueden ser puestos a un lado. Seguirán ahí más tarde, esperándote si los necesitas, pero justo ahora puedes poner todo eso a un lado y simplemente deja que la respiración sea lo único importante para ti – el ritmo de la respiración aquí, en el momento presente. Sitúa la respiración en el centro de tu atención y suelta – la respiración es el corazón del *mandala*; la respiración es justo el punto central de la atención, la respiración es tu punto de equilibrio.

No es necesario que hagas de la respiración algo especial. No necesitas cambiarla, hacerla más profunda o superficial, lenta o rápida. Simplemente permite que la respiración llegue y se vaya siguiendo su propia cadencia. Estás simplemente atendiendo al cuerpo que respira siguiendo su propia natur

leza, sus propios patrones – el cuerpo respirando por sí mismo. Simplemente permite que la respiración descanse sobre la atención, como si hubiese una pluma ligera descansando sobre la palma de tu mano abierta. Permite que la respiración descanse sutilmente sobre tu atención.

Siempre y cuando la mente se distraiga – enganchada a una memoria o percepción, un sonido, una sensación en el cuerpo que desencadena un flujo de asociaciones e imaginación, arrastrada, distraída con alguna sensación o fantasía – cuando te des cuenta de esto, una vez que tengas consciencia plena de eso, presta atención a qué se siente. ¿Qué se siente al estar distraída, enganchada, agarrada a una memoria, una idea o percepción? ¿Qué se siente al estar agarrada?

Y después suelta. Vuelve a la respiración otra vez. Vuelve al centro. Vuelve al corazón que está libre del aferramiento y date cuenta de cómo se siente eso. ¿Cómo nos sentimos cuando hay una ausencia de aferramiento? ¿Cuál es la textura de esto? ¿Cuál es su cualidad? ¿Cómo se siente la mente, el corazón cuando no hay aferramiento? Permítete a ti mismo ser consciente y estar completamente atento al corazón que no tiene aferramiento y compáralo con cómo se siente cuando hay aferramiento. El mensaje habla por sí mismo.

## AFERRAMIENTO Y NO AFERRAMIENTO

Hay consciencia del estado de aferramiento/apego, que trae *dukkha*, insatisfacción, estrés y descontento. Se presta atención al estado que está libre de aferramiento, que conlleva bienestar, libertad, el fin de *dukkha*, *dukkha nirod-*

*ha* [el cese de *dukkha*], espaciosidad y paz. Es tan simple, tan directo. Cuando hay apego, hay *dukkha*. Cuando no hay apego, no hay *dukkha*.

Podemos sentir directamente, conocer y reconocer el dolor del aferramiento, y este reconocimiento nos devuelve a cambio la intención de soltar; facilita nuestro deleite al estar libres del sufrimiento. Estamos dispuestos a aplicar un esfuerzo sano porque nuestro corazón conoce directamente su resultado, bueno y bello. No tiene porqué ser una teoría que nos cuentan y nos tenemos que creer. Más bien, lo que sucede es que lo sentimos como una memoria corporal, algo similar a cuando montamos en bicicleta, algo que sabemos por nosotros mismos.

Cuando experimentamos dolor físico o emociones dolorosas de varios tipos,

es natural que nos sintamos con resistencias, o resentimientos y negatividad hacia esas sensaciones dolorosas. Queremos deshacernos de ellas, apartarnos de ellas. Pero mientras tengamos un cuerpo y una mente, el dolor va a ser parte de la mezcla. Hay una cierta cantidad de placer, una cierta cantidad de dolor, una cierta cantidad de sensación neutral; así es como funciona nuestro sistema. Esto es una ley natural. Es de este modo para cualquier ser vivo.

Incluso un ser iluminado como el Buda tuvo todavía que experimentar dolor físico. Cuando era un hombre anciano dijo que su cuerpo era como un viejo carro roto en pedazos, sostenido por un conjunto de cuerdas y correas. Sentía tal grado de incomodidad a toda hora que la única forma mediante la cual podía experimentar algo de bienestar era entrando en absorción completa en la

vacuidad, para así poder desconectarse por completo de cualquier cognición relativa a la presencia del cuerpo. Cuando era consciente del cuerpo, lo que experimentaba era dolor. Pero incluso aunque el Buda experimentó dolor, supo cómo no hacer de eso un problema.

En otra enseñanza [S 36.6], el Buda usó la analogía de ser atravesado por dos flechas. La primera flecha es la sensación natural del dolor – el dolor en nuestras piernas, en la espalda, dolor de cabeza, una memoria o una relación dolorosas. Ya sea dolor físico o emocional, esto es la primera flecha, el dolor que es endémico en nuestras vidas y que es parte de nuestro orden natural. Tenemos nervios y tenemos emociones, por este motivo el dolor va a estar presente durante algún tiempo y en algún grado. Esta es la primera flecha. El Buda señaló que ni siquiera un ser ilu-

minado puede evitar la primera flecha. Es ineludible.

La segunda flecha es la angustia, la queja, el resentimiento, miedo, desear que las cosas fuesen de otro modo o la negatividad hacia la primera sensación. Las buenas noticias son que de esta segunda flecha sí que nos podemos librar. Podemos escapar de la segunda flecha.

Cuando el Buda habla del fin del sufrimiento, de la salida del sufrimiento, está hablando de esta segunda flecha, porque si bien puede que experimentemos dolor físico o emocional, podemos establecer la actitud de no luchar contra eso. Puede haber paz en nuestra relación con un sentimiento doloroso: “Duele, pero está bien.” No hay resentimiento hacia eso, no hay aversión, no estamos esperando a que se acabe, no deseamos que fuese

de otro modo o sentimos temor hacia eso. Es conocido simplemente como lo que es. Esta es una enseñanza sencilla pero extraordinariamente importante.

Así que, ¿cómo evitamos la segunda flecha? ¿Cómo evitamos crear negatividad, resentimiento, miedo y aversión sobre los altibajos de nuestras vidas? ¿Cómo permanecemos aceptando, abiertos y sin quejas cuando somos alcanzados por la primera flecha?

Cuando seguimos la enseñanza del Buda, nos damos cuenta de que, si las cosas son difíciles o dolorosas, no actuamos de forma estúpida o tratamos de ignorar el dolor o nos ponemos a hacer cosas que no hacen sino multiplicar el malestar. Vivimos con una actitud de paciencia y no enfrentamiento, y tarde o temprano esas sensaciones dolorosas acaban. Y nos

damos cuenta, irónicamente, que no eran realmente un problema incluso mientras estaban presentes.

Durante el día, cuando te involucras en la práctica formal de la meditación sentada y caminando, date cuenta por ti mismo, toma consciencia de esa segunda flecha: la mente que se mueve hacia la queja, el arrepentimiento, el deseo de que las cosas sean de otra forma, el enfrentamiento contra lo que no queremos, lo que no nos gusta. De igual modo, observa la necesidad de sostener lo que nos gusta, la tensión y el miedo al tratar de engancharnos a lo que es agradable, tratando de evitar que desaparezca, tratando de repetir lo que es gozoso – ya que eso también es un estado de *dukkha*, el miedo por tratar de agarrar lo que es precioso y sentirnos aterrados por su pérdida. Entrénate a ti mismo en estar alerta a ese movimien-

to, ese hábito de agarrar, esforzarte mucho, luchar – y a darte cuenta y soltar, a no interponerte en el camino de la segunda flecha, a no estar añadiendo sensaciones de dificultad, desagrado, dolor y reconocer por ti mismo que incluso cuando algo no es deseado o doloroso, eso no tiene por qué ser un problema.

Esto no significa que estamos fingiendo y consideramos que algo es dulce cuando en realidad es amargo o algo que es bonito queremos hacerlo pasar por feo. Más bien, cuando vives en la no lucha, reconoces lo que es amargo, pero no haces de eso un problema. Cuando moras en el no luchar, cuando no te enfrentas contra el modo en que son las cosas, te das cuenta de lo deliciosa y bella que es esa forma de vivir. Te darás cuenta de cómo te sientes al estar libre de la segunda flecha y de la alegría que surge de eso. Puede que las cosas sean

difíciles e incómodas, pero qué dulce es cuando el corazón está libre de la queja, cuando el corazón es paciente, cuando no está esperando a que acabe eso que produce dolor. Permítete a ti mismo ser plenamente consciente de lo bien que eso se siente. No lo pases por alto – reconoce el contraste. Cuanto más nos permitimos ser plenamente conscientes de ese estado de no lucha, de no afe-

rramiento, tanto más eso actúa como un objetivo claro y que siempre nos da la bienvenida – lo conocemos, lo hemos probado. Lo hemos visto clara y conscientemente, así que es más fácil que el corazón se oriente hacia eso, sea guiado por eso. Sabemos lo bien que se siente, lo que hace más fácil que nos sintamos inclinados hacia ello y que nos movamos en la dirección de la liberación.



*LA REVELACIÓN:*  
HACIA  
LA  
OTRA  
ORILLA  
DEL  
CAMINO  
ESPIRITUAL

CAPÍTULO 3

HOY ES MI CUMPLEAÑOS. A la hora de la comida algunos visitantes vinieron y alguien me deseó muchos felices retornos. Después preguntaron: “¿Qué queremos decir realmente cuando decimos eso?” Sugerí que a lo mejor los budistas deberían desear a la gente “no más de siete retornos *infelices*”, ya que según el Buda un ser que ha realizado la “entrada en la corriente” renacerá un máximo de siete veces y ya no volverá a nacer en ninguno de los reinos inferiores de la existencia. No renacerá más en el mundo animal, el mundo de los fantasmas o en los infiernos.

Cuando consideramos los esfuerzos que estamos haciendo en nuestra práctica, es útil reflexionar sobre qué es aquello hacia lo que nos estamos dirigiendo. ¿Por qué el Buda puso ese énfasis en la cualidad de la “entrada en la corriente”? Se le da tanta importancia porque él se refirió a eso como a un punto de inflexión o gran descubrimiento en el desarrollo de la práctica. Es un punto de no retorno, por eso tiene tanto fuerza e importancia en esta tradición y forma de práctica. Una vez que se ha alcanzado ese nivel de introspección y comprensión, ya no puedes volver atrás. Es como haber aprendido a montar en bici; no puedes desaprenderlo. De igual modo, la “entrada en la corriente” es un aprendizaje que no puede ser desaprendido. Es un cambio en el modo de ver y percibir en lo que refiere a la actitud ante la vida, y una vez que algo ha sido visto de ese modo, ya no puede no ser visto.

Hay un famoso puzle visual, un patrón de manchas negras y blancas en un cuadro. Si lo miras por el tiempo suficiente, de repente te das cuenta de que

es un perro dálmata blanco y negro que se mueve a través de las manchas donde hay luz de sol o sombras. De pronto puedes ver el contorno del perro blanco y negro en contraste con el trasfondo de las manchas de luz y sombra. Una vez que has visto al dálmata entre los patrones negros y blancos, no puedes dejar de verlo. Cada vez que veas ese cuadro, ese reconocimiento estará presente. Sabes que el perro está ahí. No puedes verlo de otro modo.

Estos ejemplos – un puzle visual o montar en bicicleta – son mundanos; obviamente, “entrar en la corriente” y lograr este “punto de inflexión [del camino espiritual]” es algo mucho más sustancial. Estos ejemplos sirven solo para que os hagáis una idea de esa cualidad de irreversibilidad, de que una vez que hemos pasado por ese punto, ya no lo podemos perder.

En el *Samyutta Nikāya*, los Discursos Conectados, hay todo un capítulo llamado “El Punto de Inflexión” [*Abhisamayamyuta*] que contiene imágenes muy elocuentes. Comprende trece *suttas*, todos bastante cortos y todos con un aroma parecido. En el primero el Buda se dirige a una asamblea de monjes, y al llegar donde están estos, araña la tierra y dice, “¿Qué pensáis monjes que es más grande: la cantidad de polvo que hay en mi uña o la mismísima gran Tierra?” Y en la exquisita forma comedida característica del Canon Pali, los *bhikkhus* responden: “Oh Venerable Señor, la cantidad de tierra que hay debajo de tu uña es muy pequeña y la mismísima gran Tierra es muy grande. No hay comparación, de ningún modo pueden ser las dos equiparadas. Una es incomparablemente más grande y vasta que la otra”. Entonces el Buda dice,

“De igual modo: la cantidad de sufrimiento que puede esperar experimentar un ser que no ha llegado al Punto de Inflexión durante sus renacimientos posteriores es comparable a la gran Tierra, mientras que el sufrimiento que puede experimentar un ser que ya ha llegado al Punto de Inflexión es comparable al polvo que hay debajo de mi uña. No hay comparación, de ningún modo pueden ser las dos equiparadas. Una es infinitamente más grande y vasta que la otra”.

Este *sutta* se llama “La uña”. La secuencia de *suttas* posteriores sigue una serie de imágenes. Cada una de ellas emplea un símil diferente, pero tratan del mismo tema fundamental.

“¿Qué es más grande – cinco granos de arena del Río Ganges o la cordillera del Himalaya?” “Venerable Señor, cinco granos de arena es una cantidad muy pequeña, una cantidad muy diminuta de materia, pero las grandes montañas del Himalaya son vastas, incomparablemente grandes. Son las reinas de las montañas, una gran cordillera”. “De igual modo, la cantidad de sufrimiento que uno que ha llegado al Punto de Inflexión puede esperar experimentar es comparable a cinco granos de arena, mientras lo que puede esperar experimentar uno que no ha llegado al Punto de Inflexión es comparable a la gran cordillera del Himalaya”.

En el momento en que llegas a la decimotercera de esas imágenes, ya te habrás quedado con lo esencial – sí, realmente esto merece la pena hacerlo, realmente merece la pena considerarlo, realmente merece la pena tenerlo como objetivo.

Hace algunos años, cuando Ajahn Pasanno y yo estábamos trabajando juntos en un libro con enseñanzas de los *suttas* y de los Ajahns del Bosque sobre las palabras del Buda acerca del Nibbāna y la realidad última, Ajahn Pasanno decidió dedicar toda una gran sección al tema de la “entrada en la corriente”. Él lo decía porque cuando la gente de Occidente habla sobre el objetivo de la iluminación, tienden a centrar su atención en el estado de *arahant*, que es el pináculo o la consumación de la vida espiritual. Pero cuando consideran el estado de *arahant* en detalle, se dicen a sí mismos: “Eso está muy lejos de mi alcance. Yo sólo soy una persona ordinaria – una persona laica con un marido o una mujer, un trabajo, una hipoteca que pagar e hijas o hijos que educar. Me es imposible tener el tiempo o dar la atención que se requiere para llegar a ese nivel – está más allá de mi alcance, más allá de mis capacidades”.

De este modo sitúan la vida espiritual o el logro de la vida espiritual en algo que está más allá de su alcance porque sienten una idealizada atracción hacia lo supremo, lo mejor, lo último. La iluminación completa es realmente atractiva cuando la vemos de ese modo, pero si miras realmente lo que implica, es fácil que sientas algo como: “Me quiero ir de vuelta a la playa. Eso es demasiado para mí. No puedo hacerlo. Me supera. Eso supera de lejos mi campo de posibilidades”. Ajahn Pasanno vio que la gente tendía a pasar por alto la importancia de la ‘entrada en la corriente’, algo a lo que se da mucha importancia constantemente en los *suttas*. En las historias sobre el tiempo

que vivió Buda se señala que mucha gente con familia y trabajo llegaron a alcanzar la “entrada en la corriente” – pasaba a toda hora. Mucha gente consiguió lograr la “entrada en la corriente” incluso en medio del ajetreo de la vida de familia – un número muy vasto de gente, muchísima gente.

Ajahn Pasanno señalaba que hay una irónica diferencia operando aquí, ya que cuando aspiramos al objetivo más alto puede que nos sintamos desanimados y desmotivados, pero si enfocamos nuestra mirada en algo que sea un poco más práctico, entonces nos será de gran ayuda. Una vez que la “entrada en la corriente” ha sido lograda como máximo en siete vidas llegaremos a la iluminación completa, y ya no habrá ocasión para que podamos caer en reinos inferiores. Esto lo repite el Buda una y otra vez. No es una afirmación que dijo de vez en cuando – una y otra vez dice que, si se logra la ‘entrada en la corriente’, la iluminación completa es inevitable, si no en esta vida, en un periodo máximo de siete vidas – absolutamente garantizado. La iluminación completa va a ser indefectiblemente lograda.

El punto importante a tener en cuenta aquí es que, si situamos nuestros objetivos dentro de un nivel más práctico, es muy razonable aspirar a la entrada en la corriente. Y si eso se llega a producir, sabes que tienes garantizado el despertar pleno y completo; que se ha establecido un nivel de comprensión que es irreversible. Has logrado ver más allá del puzle. Has visto que el cuerpo no es el yo – las sensaciones no son el yo – las percepciones no son el yo – la personalidad no es el yo. Eso ha sido

visto, conocido y reconocido, y no puede dejar de no ser visto. Este es un momento muy sabio y significativo, un punto que enérgicamente fomento – la “entrada en la corriente” es un objetivo, una aspiración que puede ser realizada por mucha gente.

Aquellos que han “entrado en la corriente” logran la iluminación en no más de siete vidas, sin embargo, aún están sujetos al deseo y la aversión. Todavía tienen la propensión al apego y otras cosas así, pero hay un nivel de comprensión mucho más claro, una atención plena mucho más clara. Así que, aunque puedas ser presa de la ira, la aversión o el deseo, tu sabiduría interna, tu intuición te dice: “Eso realmente va a doler. Sabes de sobra a dónde conduce eso, ¿verdad?” – “Sí, ¡pero tan solo una vez más, aunque sólo sea para recordar viejos tiempos...!” Somos capaces de ver esa cualidad del apego, pero no podemos soltar del todo. Ajahn Chah solía decir: “Entre el 50 y el 75 por cierto de la práctica del Dhamma es saber que deberías soltar y sin embargo no eres del todo capaz”. Te dices a ti mismo: “Esto es realmente estúpido. Sé adonde lleva esto y si tuviese algo de sabiduría lo dejaría ahora mismo, pero incluso aunque estoy diciéndome esto ahora, no lo estoy soltando, ¿verdad?” Es como estar atrapado yendo en la dirección equivocada en la autopista – sabes en qué dirección vas, pero no hay salidas, así que debes continuar en esa dirección hasta que finalmente encuentras la salida, y entonces puedes cambiar de dirección y volver por donde viniste.

El Buda habla de la “entrada en la corriente” de modos diversos. A veces habla simplemente en términos de fe – uno que tenga fe inquebrantable en el Buda, el Dhamma y la Sangha, y su virtud esté bien establecida y tenga un compromiso firme con lo que es sano, realizará la “entrada en la corriente”. También tenemos la estructura de lo que se llama “Las Diez Cadenas” (*samyojana*). Las cadenas son cosas que nos constriñen y nos confinan. En este ejemplo estas son las diez obstrucciones al despertar que están enumeradas en una secuencia gradual.

Las primeras tres son aquellas que obstaculizan la “entrada en la corriente”. Que impiden que el corazón vea la verdad de un modo claro e irreversible.

La primera de “Las Diez Cadenas” es *sakkāya-diṭṭhi*, a veces traducida como “el punto de vista de la personalidad” o “punto de vista egocéntrico” [*self-view*]. Si descompones la palabra, la sílaba “*sa*” significa verdadero o real; “*kaya*” es el cuerpo; “*diṭṭhi*” significa “punto de vista”. Así que si lo juntas todo, este término significa “el punto de vista de que el cuerpo es real” o “el punto de vista que considera que la persona es real”. Traducido a nuestro lenguaje cotidiano este punto de vista se refiere a la creencia de que “Yo soy el cuerpo. Yo soy una personalidad. Yo soy un hombre. Yo soy inglés. Yo soy esta personalidad. Yo nací en 1956, el dos de Septiembre” – es la mente que cree en eso como si fuera una verdad absoluta. Esto es “el punto de vista egocéntrico”: “Esto es lo que soy; esto es mío. Estos pensamientos

son míos. Estas sensaciones o sentimientos son míos. Esta es mi memoria, mis emociones, mis opiniones, mi experiencia – soy yo haciendo esto, soy yo eligiendo estas palabras, soy yo quien las está escuchando”. Ese sentido sólido del ‘yo’, el ‘mi’ y el ‘mío’ asociado al sentimiento, a la memoria, a la visión, sonido, olor, sabor y tacto; todo esto es el tejido de *sakkāya-diṭṭhi*.

Si piensas: “Por supuesto que yo soy el cuerpo; por supuesto que soy mis pensamientos y mis sensaciones. No pertenecen a nadie más, así que, ¿cómo podrían no ser míos?” – si eso se toma como algo que es indiscutiblemente cierto, entonces necesitas seguir trabajando un poquito más. Sin embargo, para la mayoría de nosotros que hemos practicado meditación budista y hemos entrado en contacto con las enseñanzas budistas sobre la vacuidad y el no-yo, nos es familiar la práctica de no ver estas cuestiones del modo en que suelen ser vistas. En vez de esto, cultivamos una forma diferente de mirar al cuerpo, la personalidad y la sensación del yo.

Es sabido que en las conversaciones ordinarias de la vida diaria tenemos un nombre, tenemos una dirección y tenemos una historia personal. Hablando en términos convencionales, esto es de hecho quienes somos y lo que somos, pero también existe un punto de vista más amplio. Hay una perspectiva en la que podemos reconocer que el mundo convencional no es toda la historia. Sí, hay un cuerpo. Sí, hay historias sobre nosotros mismos que podemos recordar y contar a otros. Pero cuando desarrollamos la cualidad de la introspección, cuando hay verdadero ver, miramos al interior

de esa sensación del yo, esa sensación de “yo”, “mi” y “mío”, y comenzamos a intuir que eso no es realmente quien y lo que somos. Y pasado un tiempo, si le ponemos empeño, podemos ser capaces de ver directamente que eso de hecho no es quien y lo que somos. El cuerpo y esta personalidad realmente no tienen un propietario.

Cuando miramos a esa cosa que es “el yo”, “el que hace”, el “propietario”, “el que experimenta”, no podemos encontrarlo. Es como cuando Winnie the Pooh se pone a buscar a su amigo Piglet en *La Casa de la esquina de Pooh*. A.A. Milne escribe, “Cuanto más buscaba dentro, tanto menos Piglet estaba ahí”. Cuanto más se busca al yo, más claro se hace que no lo podemos encontrar. Está ausente. Hemos asumido sin más que un ego está presente, que es real y sustancial, pero de hecho es como una ilusión óptica o el juego de manos de un ilusionista. Realmente parece que hay un ‘mí’, un ‘Yo’, un ‘mío’, que existe como una entidad separada e independiente. Que tiene toda la pinta de ser verdadero, pero es como cuando observas el modo en que el ilusionista llevó a cabo su truco y entonces te das cuenta: “¡Oh realmente no había ningún conejo en la chistera! Era todo un truco, sólo una ilusión. Era solo una impresión que yo estaba interpretando mal, un error de percepción, un malentendido”. Cuando practicamos meditación de comprensión estamos mirando muy de cerca esos hábitos de identificación. Cuando la mente insiste en que “‘Yo’ soy este cuerpo”, cogemos esa creencia, la desmontamos y la miramos. ¿A qué se refiere cuando dice, “Este cuerpo es mío”? ¿Qué es esa cosa que está poseyendo? ¿Qué es? ¿Dónde está? ¿Qué forma tiene?

La segunda de las Diez Cadenas es *silabbata-parāmāsa*, que literalmente significa “adherirse a la virtud de una forma incorrecta o poco útil”. En los tiempos del Buda, esto se habría referido más concretamente a cosas como la creencia de que bañarse en el Río Ganges podría limpiar por completo el mal karma, o que sacrificar animales en la luna nueva daría poderes mágicos especiales o ayudaría a encontrar la esposa correcta. Particularmente, tenía relación con las leyes y los rituales que tenían una gran aceptación en tiempos de Buda.

Luang Poh Chah solía hablar muchas veces sobre *silabbata-parāmāsa* no solo para referirse al apego a los ritos religiosos y los rituales, sino aplicado al apego que se puede albergar hacia las convenciones y hacia la sociedad en general. Por ejemplo, para una persona tailandesa sería impensable sentarse en el suelo con las plantas de los pies apuntando hacia un monje – eso sería considerado extremadamente insultante y grosero, hasta un grado fuera de lo imaginable. Sin embargo, Luang Poh Chah solía recibir personas occidentales que eran muy dedicadas y educadas, y que a pesar de eso se sentaban frente a él con bastante ligereza y estiraban las piernas, apuntando sus pies hacia él sin que ellos tuvieran sospecha alguna de que ese gesto podía ser insultante. Dado que Luang Poh era una persona muy reflexiva y sabia, en vez sentirse ofendido, lo que haría su mente en este tipo de situaciones sería reflexionar: “Esto es realmente interesante. ¡Mira lo que está haciendo mi mente con esto! Mi mente dice: ‘Esto está mal, ¡no deberías hacer eso!’”

Pero en Inglaterra esto es bastante aceptable – ¿por qué deberían ellos dejar de estirar sus piernas?” Una vez que estuvo de paso por Londres, Ajahn Chah vio gente de pie en la cola de una parada de autobús. Entonces preguntó, “¿Qué están haciendo ahí?” y los monjes explicaron, “Están haciendo cola para el bus?”

“¿Hacer cola para el bus? ¿qué quieres decir?”

“Bueno, que cuando el bus llega y, por ejemplo, sólo hay espacio para seis personas, las primeras seis personas de la cola entrarán en el bus y el resto esperará en la parada”.

Y dijo: “¿En serio? ¿Quieres decir que no empujarán hacia adelante o se amontonarán hasta entrar todos en el bus?”

“Oh no, eso sería impensable. ¡En Inglaterra colarse es peor que poner tus pies en dirección del Buda – alguien que se cuele en una cola sería excluido socialmente!”

“¡Oh, no sucede lo mismo en Tailandia!”

La habilidad para ver este apego a las convenciones es la virtud de ver las cosas a las que damos valor; de ver cómo les damos una cualidad de importancia y significado. Si pensamos que es absolutamente erróneo apuntar con los pies a un monje, que no es solo una convención, sino que es algo inherentemente erróneo, eso es *śīlabbata-parāmāsa*, apego a los ritos y rituales. La habilidad para ver nuestro apego a las convenciones tal y como estas son, constituye una forma de comprensión relativa al punto de vista

egocéntrico. Es la habilidad para ver más allá de este apego a las convenciones y los sistemas de valor desde los cuales vivimos – lo que llamamos verdadero o erróneo, bello o feo – y darse cuenta de que estos valores están basados exclusivamente en las perspectivas y condicionamientos que hemos tenido. El corazón reconoce: “Oh, eso es solo algo con lo que estoy familiarizado. Esto es simplemente algo a lo que estoy habituado”, y de este modo puede responder a estas situaciones con ecuanimidad.

Dejar Inglaterra para ir a vivir en América durante quince años fue una experiencia muy interesante para mí. Siempre había sentido que era un tipo británico bastante liberal y abierto. Pero cuando me fui a vivir a San Francisco Bay Area de pronto descubrí toda mi rigidez inglesa y provinciana. Las costumbres y el modo en que se relacionaba la gente de California me hicieron darme cuenta de que era mucho más inglés de lo que pensaba. Por ejemplo, alguien podía venir de repente y decir, “Hola, mi nombre es Steve”, y cinco minutos después ya estaba hablando de cómo se había sentido al crecer como un hombre gay en Idaho con unos padres alcohólicos. “Erm... perdona... ¿cuál era tu nombre?” En Inglaterra puedes vivir en la puerta de al lado de alguien o trabajar en la misma oficina durante veinte años y puede que nunca se te ocurra compartir una cosa así. Simplemente no hablas de esas cosas, al menos en la parte de Inglaterra donde yo crecí. Las comarcas de Inglaterra son el epicentro del labio superior rígido, una sociedad repleta de cosas de las cuales nunca se habla. Fue increíble estar en un entorno

completamente diferente con una serie de costumbres diferentes. Era como si un espejo estuviese siendo sostenido para mostrarme mi propio condicionamiento y el condicionamiento de aquellos a mi alrededor. Solía pensar para mí mismo: “No se dan cuenta de que lo que están haciendo es muy extraño para mi forma de percibir las cosas. Estoy mirando lo que están haciendo como algo que no está bien o que es sorprendente”. O puede que yo mismo hubiese dicho algo que sentí como un inocente comentario, y me llevase algún tiempo darme cuenta de que todos los que estaban a mi alrededor estaban conteniendo la respiración – “¿Qué es lo que he dicho?” Si no sabes cuáles son las costumbres y convenciones, sin darte cuenta puedes decir o hacer cosas que son realmente ofensivas.

En los primeros tiempos del monasterio de Chithurst llevábamos una vida muy precaria. La casa era una mansión al estilo de lo que narra Dickens, en ruinas, una casa victoriana antigua que estaba llena de podredumbre seca. Todo era un tanto tosco y elemental – las tazas de té eran cada una diferentes entre sí, o estaban deterioradas, o las aspas estaban rotas y las alfombras eran las que sobraban de las casas de otras personas.

Sin embargo, alguien le había dado a Luang Poh Sumedho una taza de escupidera tailandesa blanca y azul que era muy bonita. Era la pieza de vajilla más bonita de toda la casa. Así que llenamos este bonito bol de porcelana azul y blanca con arena y lo usamos como incensario en el altar principal. Entonces un monje antiguo de Tailandia hizo un viaje especial desde Londres

para ver el Monasterio de Chithurst. Salimos a la puerta para darle la bienvenida y le acompañamos adentro. Se arrodilló frente al altar y estaba a punto de hacer una reverencia cuando vio la taza de escupidera en el altar. Se quedó helado. Podías ver claramente que algo le había impactado, y con mucha educación dijo: “¿Quizá podrían encontrar otra cosa, un bol distinto que pueda usarse como incensario?” Para nosotros, la taza de escupidera era el plato más bonito de la casa, pero para él era un recipiente donde pones la basura o sobre el que orinas. No teníamos ni idea de que podía ser algo ofensivo, pero para él era como si tuviésemos un orinal ahí.

A veces, las cosas que hacemos o decimos hacen enfadar a otros. En vez de no tener en cuenta esto y verlo como un problema suyo o algo que ellos deberían superar, el no apego a las convenciones significa que somos respetuosos, que tomamos interés por las dinámicas de la convención, que somos conscientes, que estamos atentos y preparados para adaptarnos a las convenciones y cánones de otras personas.

La tercera cadena es *vicikicchā*, que significa “duda”. Esta no se refiere a un tipo de duda trivial como no saber con seguridad qué tomar de desayuno. Especialmente, es la duda sobre qué es el Sendero y qué no es el Sendero [a la iluminación]. El reto es ir más allá de la duda, de ver a través de la duda para encontrar el reconocimiento claro de aquello que constituye verdaderamente la práctica de Dhamma. ¿Cuál es el camino que nos aleja del sufrimiento y cuál no? ¿Cuál es el camino que reconoce el Dhamma y cuál

no? Cuando eso ha sido visto en profundidad, cuando el camino es realmente reconocido, cuando ya no hay dudas sobre el camino a seguir, la cadena de la duda ha sido cortada.

Cuando estas tres cadenas del punto de vista egocéntrico, el apego a las convenciones y la duda han sido plenamente reconocidas, comprendidas y erradicadas; cuando han sido vistas en profundidad y ya no hay duda de lo que es el Camino y lo que no es el Camino, entonces la “entrada en la corriente” ha sido lograda.

Los *suttas* a menudo describen la comprensión profunda del practicante diciendo que ha visto “Lo Inmortal” – esta es una descripción de la realización de “la entrada en la corriente”. Esa persona ha traspasado, ha ido más allá. La realización de esta comprensión también se describe con las palabras Pali “*Yankiñci samudaya dhammaṃ sabbantaṃ nirodha dhamman’ti*” – “Todo lo que está sujeto al surgimiento está sujeto al cese”. En cierto sentido, este es el reconocimiento y la comprensión fundamental – que nada es permanente. Ser capaz de ver que todas las cosas no son permanentes, estar dispuesto a aplicar este principio en todas las circunstancias: esta es la comprensión raíz y el factor fundamental para penetrar hasta llegar a la “entrada en la corriente.”

En este punto puede que estés pensando que eso es demasiado simple, que no es nada especial, nada nuevo o difícil de comprender. Bien, puede que lo comprendamos a nivel conceptual, pero el problema es que todavía no lo

estamos aplicando en nuestras vidas. No estamos viendo las implicaciones de esa comprensión. Puede que comprendamos conceptualmente que todo lo que comienza finaliza, pero todavía estamos apegados a lo agradable, a las cosas bonitas que pensamos que son ‘mías’. De hecho, incluso nos aferramos a nuestro sentimiento de tristeza, porque pensamos que es “mi tristeza”, una parte de lo que constituye nuestro ‘yo’. No queremos verlo como algo que cambiará, algo que finalizará, algo que no puede ser poseído.

Todavía hay grados de identificación y aferramiento, así que no estamos viendo que todas las condiciones son intrínsecamente no permanentes. Cuando estamos tratando de aferrarnos a lo que es agradable y bello, eso es debido a que estamos temiendo o sintiendo resentimiento hacia lo doloroso o lo difícil. En ese momento no estamos viendo la naturaleza fundamentalmente transitoria de la realidad.

La realidad es que todas las cosas son dinámicas e inciertas. Esa es su naturaleza. Cuando la comprensión correcta se aplica, la mente dice, “¡Espera! – he estado cometiendo el error de creer que este problema es “mío” y que va a estar aquí para siempre. ¡Ajá!” Ese “¡Ajá!” es el reconocimiento de que es imposible que este ‘problema’ no sea sino algo que no es permanente e incierto. ¿Y cómo podría pertenecer a un “yo”? ¡Ajá! Ese reconocimiento, esa aplicación de la comprensión que penetra – ese es el camino; ese es el Sendero. Ya no hay más dudas. Sabemos que las cosas siempre cambian. Sabemos lo que siempre necesitamos hacer en lo que respecta a cómo

relacionarnos con eso – aplicamos la comprensión de la transitoriedad. Este enfoque se convierte en la forma que tenemos de experimentar cada situación; y cuando eso se realiza, transforma nuestro corazón y abre las puertas de la liberación. Cuando ya no hay más duda, ese es el momento en el que el Punto de Inflexión en el Camino espiritual ha sido logrado.

No obstante, no es suficiente con simplemente leer estas palabras – tienes que entender estos temas y explorarlos, investigarlos por ti mismo. Las palabras son sólo patrones que percibimos, sonidos que escuchamos o ideas sobre las que reflexionamos – pero el Dhamma es algo que tenemos que entender y explorar.

Por ejemplo, podemos comprender las convenciones – tiene sentido hacer cola para un autobús o abstenerse de usar una taza de escupidera para el altar – pero a veces podemos apegarnos a ellas sin que siquiera seamos conscientes de que son solo convenciones. ¿Cuántos de tus pensamientos son convenciones? ¿Cuáles sueles creerte? ¿Sobre qué construyes tus miedos y esperanzas? ¿Cuáles son tus apegos? Probablemente hay cosas a las que me siento profundamente apegado sin siquiera saber que lo estoy. Puede que haya cosas que valoro, que considero buenas, bellas o maravillosas; sin embargo, es sólo mi condicionamiento el que crea esa impresión. Así que me pregunto a mí mismo, ¿Con qué me relaciono de ese modo? ¿A qué estoy apegado de ese modo? Voy a echar un vistazo. Este es el modo en que exploramos nuestra experiencia.

Ajahn Chah solía poner como ejemplo el dinero. Solía decir, “El dinero es solo una convención. Tienes un trozo de papel e imprimes en él ‘diez *baht*’ [moneda tailandesa], y por este motivo dices que vale diez *baht*; o bien añades otro cero y dices que vale cien *baht*; o pones otro cero más, y entonces su valor es de 1000 *bath*. Todas estas piezas de papel tienen el mismo tamaño. No es que el billete de mil esté hecho de un papel especial. Todos son simples trozos de papel. No hay nada especial ahí. Simplemente le estás añadiendo un cero – y en cualquier caso, un cero no es nada en particular”.

Los billetes del banco sólo representan acuerdos humanos. Simplemente acordamos llamarlos “divisas”. Decimos que un trozo de papel vale mil, otro vale diez y otro vale cien; pero si cambiásemos el acuerdo, su valor se esfumaría. El gobierno podría decir: “Estamos imprimiendo una nueva moneda. Después de tal fecha, los viejos billetes no tendrán ningún tipo de valor”. Así que piensas: “Espera un momento – la semana pasada ese papel valía mil *bahts*, pero ahora solo sirve de papel para quemar o para recubrir el piso de una jaula de pájaros. ¿Qué ha sido de su valor?” Ajahn Chah solía decir que quizá en el futuro la gente puede que acuerde usar la caca de pollo como moneda. Una persona podría recoger una gran pila de caca de pollo y ser rico, mientras que las demás personas se pelearían y discutirían sobre cómo conseguir una pila más grande de caca de pollo. Al comparar el tamaño de sus montones, podrían decidir qué persona tendría el valor más elevado y quién sería la más importante.

Eso es lo que hacemos todo el tiempo. Creamos cosas y les damos valor. ¿Qué cosas valoráis en vuestras vidas? Si perteneces al mundo de los académicos, por lo general lo que se valora es que te publiquen: ¿Cuántos artículos has publicado? Quizá incluso no nos importa si alguien llega a leerlos; todo lo que importa es cuántos te han publicado. O si perteneces al mundo de la riqueza y la apariencia, ¿cómo de grande es tu casa?

O si estás ascendiendo en la escala social, ¿qué hacen tus hijos? ¿Están yendo a la universidad? ¿Son abogados, doctores o ingenieros? ¿O están tus hijos desempleados y en una situación embarazosa?

O si lo tuyo son las redes sociales, ¿cuántos ‘amigos’ de Facebook tienes? Incluso en la vida monástica podemos mantener estos sistemas de valores. ¿Cuántos años has sido monje? ¿Cuántos retiros has hecho? ¿Cuántas prácticas ascéticas haces?

Hay incontables formas distintas mediante las cuales podemos crear sistemas de valor, invertir en ellos y juzgarnos entre nosotros. Este es el motivo por el que es importante ver con claridad y decirnos a nosotros mismos: “Mira – es solo un sistema vacío al que le hemos adscrito valor; realmente, no hay ‘algo’ ahí.”

Lo que llamamos bonito en un país es feo en otro. Siendo yo un occidental en Tailandia, tenía interés por descubrir si los tailandeses tenían un modo muy distinto del nuestro a la hora de hablar del cuerpo. En Occidente podemos ser muy sensibles a la hora de hablar de los rasgos corporales, pero en Tailandia

son muy directos. Podían llegar y decirte: “Estás realmente gordo, ¿verdad? Guau, nunca había visto a alguien tan gordo como tú”. O podían decir a Ajahn Sumedho: “Tu piel es muy blanca, es realmente horrible”, o “Tu nariz es realmente grande ¡Qué gran nariz tienes!” Mientras que aquí en Occidente tomaríamos todo esto como comentarios profundamente personales, en Tailandia para nada se consideran insultantes. El condicionamiento puede ser fuerte, así que debemos comprender esto y liberar al corazón de ello.

Así que, con todo esto que estamos hablando sobre la ‘entrada en la corriente’ y la realización, algunos de vosotros que estáis familiarizados con las enseñanzas de Luang Poh Sumedho también os habréis dado cuenta que en pocas, muy pocas ocasiones solía hablar o utilizar el lenguaje de tener como objetivo uno u otro logro. De igual modo que podemos entrar en competiciones sobre quién tiene la casa más grande, o ha publicado más artículos, también podemos convertirnos en competitivos o avaros de realizaciones. Por eso Luang Poh Sumedho solía señalar tan a menudo lo absurdo de “tratar de convertirse” en uno que ha entrado en la corriente o “tratar de conseguir” la iluminación. Ese mismo modo de hablar del tema pone en marcha una tendencia avara o de tratar de convertirnos en algo; de este modo hemos dejado que *bhava-tanhā*, el deseo de convertirnos en algo, tome el mando en nuestros esfuerzos espirituales.

Así que, al hablar de todo esto soy muy consciente del hecho de que hay cierto peligro de llegar a crear un deseo sustancial de “convertirse” en algo

especial. Es por tanto importante darse cuenta cuando estableces para ti mismo un objetivo, que comienzas a pensar: “Todavía no soy uno que ha ‘entrado en la corriente’ sin embargo me quiero convertir en uno de ellos, así que: ¿Qué puedo hacer ahora para convertirme en eso en el futuro?” En las enseñanzas de Ajahn Sumedho una y otra vez se nos dice que uno de los engaños raíces sobre la práctica de meditación es pensar: “Yo soy una persona no iluminada que tiene que hacer algo ahora para iluminarse en el futuro”. Vio que había sostenido ese tipo de paradigma para sí mismo y llegó a caer en la cuenta de que había estado creando un marco de referencia falso.

Si hacemos esto, incluso aunque podamos sentir que es una buena intención, estamos edificando sin darnos cuenta nuestra práctica sobre el cimiento de *bhava-tanhā*. Inconscientemente podemos estar fortaleciendo un sentido del yo, reforzando el “punto de vista del ego” [*self view*] “Yo soy una persona no iluminada que tiene que hacer algo para convertirse en una persona iluminada en el futuro”.

En vez de esto, lo que solía hacer era animarnos a soltar por completo esa estructura; soltar el concebirme a mí mismo como una persona y simplemente estar despierto ahora, estar iluminado ahora, estar despierto en este momento. Así que no es una cuestión de comenzar a desarrollar el programa para la “entrada en la corriente”, sino más bien ser consciente en este momento de las sensaciones del cuerpo, de las percepciones, de los sonidos que escuchas, de las cosas que ves. Visión, sonido, olor, sabor,

tacto; saber que todo esto está surgiendo y cesando aquí y ahora. Si vemos esto, si reconocemos esto, eso quiere decir que estamos despiertos justo ahora mismo. Justo ahora está presente la cualidad de la sabiduría. Está siendo realizada.

Hace algunos años, la última vez que Luang Poh Sumedho dio un retiro en California en Spirit Rock Meditation Centre, estuve echando una mano durante ese evento y me di cuenta de que todas y cada una de las charlas de Dhamma versaron sobre el “punto de vista del ego”, sobre el apego a las convenciones y sobre ir más allá de la duda – cada una de las charlas, durante los diez días que duró el retiro. Pero no habló de la “entrada en la corriente” ni una vez siquiera. Nunca habló sobre la idea de una realización o logro, o de obtener algo. Fue realmente impactante ver cómo era capaz de dar a cada persona las herramientas, pero sin crear con ello una estructura que potencialmente pudiese hacer que la gente quedase atrapada en la mente que trata de adquirir, o ese hábito que se da vida a sí mismo de “Tengo que adquirir algo que todavía no tengo”. Más bien su enfoque era: “Así es como puedes trabajar con el ‘punto de vista del ego’. Así se trabaja el apego a las convenciones. Así se trabaja con la duda. Así es como todo esto funciona. Esto es lo que puedes hacer. Este es el conjunto de herramientas. Así es como funcionan. Esto es lo que puedes hacer con ellas. Esto es lo que no puedes hacer con ellas”. Realmente me impactó mucho la sabiduría de todo esto. Estaba dando una enseñanza completa en sí misma para ayudar a la gente a

adquirir las herramientas necesarias que fomentan ese tipo de realización. Pero también estaba trabajando duro para evitar que la gente se quedase atascada en la mente que trata de adquirir, ganar o comparar.

Una vez dicho esto, también es cierto que siento que puede ser útil hablar de nuestro marco de referencia espiritual – no lo hago para ir en contra del modo que tiene Luang Poh Sumedho de hacer las cosas, sino simplemente para tener un mapa de ruta que está presente en las enseñanzas del Buda. De este modo podemos tener más claridad sobre la naturaleza de la labor que estamos encarando – después solo depende de nosotros que, teniendo presente este marco de referencia, tengamos cuidado de no quedar atrapados y acabar apegándonos al logro. Sé consciente de si la mente está concibiendo: “Yo soy una persona que no está iluminada todavía y tengo que hacer algo para estar iluminado en el futuro”; y tan pronto como ves que tu mente está haciendo eso, simplemente di: “¡Ah, pillada!” Entonces, en vez de dejarte arrastrar y solidificar por ese punto de vista, aplica el consejo de Luang Poh Sumedho y toma distancia, diciendo, “Aquí está la mente de sabiduría viendo las cosas como son, aquí y ahora. Aquí está el Buda viendo el Dhamma, aquí y ahora”. Observa como podemos estar iluminados justo ahora, podemos estar despiertos en este momento. Puede haber sabiduría, puede haber atención despierta; y en ese momento de ver con claridad, el Dhamma es reconocido, es conocido, se materializa.

Siento que estos son temas importantes y es bueno volver a ellos en nuestra práctica para familiarizarnos con el marco de referencia del paisaje espiritual. Miramos estas áreas de identificación, donde nos quedamos enganchados, y si todo va bien, aprendemos a usar estas herramientas y a comprender este marco de referencia del despertar, tratando de no hacer que se convierta en otro obstáculo más. En vez de alimentar los hábitos del ‘punto de vista egocéntrico’ y la mente que adquiere y compara, aprendemos a ser capaces de ver cómo todo funciona, a ver cuál es el potencial y cuáles son los obstáculos, y a guiar nuestras vidas hacia lo que realmente es beneficioso y verdaderamente liberador.





VIPASSANĀ  
COMO  
MÉTODO  
Y  
TAMBIÉN  
COMO  
UNA  
TRANSFORMACIÓN  
DEL  
CORAZÓN

INSTRUCCIÓN  
DE  
MEDITACIÓN  
#4

COMENZAMOS EL DÍA OFRECIENDO nuestros respetos a la Triple Gema – el Buda, el Dhamma y la Sangha – pero el Buda señaló que el tipo más elevado de alabanza y reverencia hacia un maestro no es simplemente recitar sus virtudes o hacerle ofrecimientos de flores y regalos. El tipo más elevado de reverencia hacia un maestro se lleva a cabo cuando se pone en práctica sus enseñanzas. Así que, practicar realmente el Dhamma es el modo más bello y completo de mostrar nuestro respeto y gratitud hacia el Buda. Encarnar la Triple Gema es el mejor modo de rendir homenaje a la Triple Gema. Por eso recitamos versos de respeto, reverencia y homenaje. También recordamos las enseñanzas esenciales: repasamos el análisis que el Buda hace de la naturaleza, del cuerpo y de la mente, aprendemos a verlo con claridad, a comprenderlo tal y como es, a examinar nuestra experiencia – apren-

demos a ver como la mente fabrica su experiencia del mundo y a ver ese proceso con claridad, a liberar el corazón de su confusión.

Hay muchas formas distintas mediante las cuales podemos explorar y analizar la experiencia, pero en esta práctica en concreto la herramienta más útil, el enfoque que es más accesible para la mayoría de gente, es la división de todo el campo de la experiencia en base a lo que se llama los “Cinco Grupos”. Estos se refieren a la forma física o *rūpa* (que se refiere al cuerpo), y después al reino de la mente, que se divide en cuatro secciones diferentes: *vedanā* (sensaciones agradables, dolorosas o neutrales); *saññā* (percepción – ver, escuchar, oler, saborear y tocar); *saṅkhara* (pensamientos, emociones, estados de ánimo, intenciones, memorias, conceptos, ideas, fantasías, miedos y todo el reino

de la actividad mental); y la consciencia en sí misma, *viññāna* (la consciencia que discrimina, la capacidad que tiene la mente para conocer y diferenciar ‘esto’ de ‘eso’). Este es un modo simple de agrupar y describir el cuerpo y la mente: cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales, consciencia – *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāna*. El Buda señala que es la identificación con estos cinco grupos, estas cinco partes de la experiencia, lo que causa, por ejemplo, un engaño como es pensar ‘*Yo estoy pensando, yo estoy recordando, yo estoy experimentando, yo estoy actuando*’ (que es lo que significa la expresión “identificarse con la consciencia”).

Esta identificación – los hábitos del apego, tanto respecto al cuerpo como respecto a la mente – es lo que causa los sentimientos de alienación o imperfección e insatisfacción. Ese

aferramiento es la mismísima base del “punto de vista del ego” [*self-view*], el motor de *sakkāya-diṭṭhi*. Es ese hábito tan profundamente arraigado de asumir “Este cuerpo es mío. Es quien y lo que soy. Este sentimiento de placer o dolor es quien y lo que soy. Estas percepciones, lo que es saboreado, lo que es escuchado, olido y visto – todo esto me pertenece a *mí*. Todo esto es mío. Estas ideas, estas opiniones, estas memorias – todas estas soy yo, son mías. Estas son *mis* decisiones; *mis* intenciones; *mis* ideas; *mis* planes. *Yo amo, yo odio...*” Todo esto es la identificación con la consciencia. Es el error de pensar que hay un ‘yo’ aquí que está conociendo; un ‘yo’ aquí que está experimentando; un ‘yo’ que es separado, que es un individuo independiente.

Ahora podemos tomar una afirmación como “el cuerpo no es el yo” y tratar de

creer que eso es verdadero. Podemos creer eso ya que esa afirmación viene del Buda, y por tanto debe ser verdadera. Pero simplemente creer algo que escuchamos desde fuera no ayuda mucho. Podría ser cierto o podría no serlo. El enfoque del Buda no trataba de hacer simplemente afirmaciones rotundas para que fuesen creídas. Así ocurrió en las enseñanzas que dio a sus cinco compañeros en el Parque de los Ciervos, cerca de Varanasi, un poco después de su iluminación. Su enfoque es más bien decir: “Así es como yo lo veo. ¿Qué te parece a ti? Examínalo. Explóralo. Investígalo”. El Buda identificó las herramientas para investigar y los modos de explorar, y de este modo ayudó a su audiencia a reconocer las cualidades de todas las cosas, ya sean físicas o mentales.

Así que, en vez de tratar de forzar a la gente a creer que el cuerpo no es el ‘yo’

o que es ‘insatisfactorio’, el Buda animó a investigar estas afirmaciones para que podamos saber lo que es desde nuestra experiencia personal. En este método la primera característica del cuerpo a la que señaló es el cambio, lo transitorio, la inestabilidad – *anicca*. Preguntó: “¿Es cierto que el cuerpo está cambiando? ¿Puedes ver que la forma física cambia?” Entonces, viendo que cualquier cosa material de hecho cambia, siguió preguntando: “Y algo que está cambiando, ¿puede ser permanentemente satisfactorio? ¿Puede darnos placer para siempre?” Bueno... no. Puede ser agradable ahora, pero después cambia y el placer acaba o bien ahora se convierte en algo desagradable. Por tanto, ninguna experiencia puede ser permanentemente satisfactoria. Y después preguntó: “Así que, si algo es inestable, cambiante e insatisfactorio, ¿es apropiado, adecuado, llamarlo ‘yo’?

¿Es realista decir: ‘Esto es lo que soy; este es mi verdadero yo?’”. La respuesta a la que sus compañeros se vieron conducidos fue a decir “no”, porque de acuerdo con la filosofía clásica védica, si algo era el “yo” verdadero, el *atman* en sánscrito (*atta* en Pali), debería poseer las cualidades de permanencia y gozo. Dado que el cuerpo cambia todo el rato, no puede ser “*attā*” más bien, es “*anattā*”, “no-yo”. De igual modo con los otros *khandhas*, la sensación, la percepción, las formaciones mentales y la consciencia.

Estas cualidades, estas características de *anicca* (cambio), *dukkha* (insatisfacción) y *anattā* “(no yo)” no son solo principios en los que hay que creer; son medios para explorar y examinar nuestra experiencia. Son las herramientas con las que examinamos la naturaleza de nuestra atención, momento a mo-

mento; examinamos cómo el mundo se forma en nuestra mente. ¿Hay algo que esté cambiando? Ya sea que esté fuera de nosotros o esté dentro, ¿está cambiando? ¿es esta experiencia algo completamente satisfactorio? Puede que justo ahora sea dulce y delicioso, pero ¿puede continuar de ese modo? ¿puede permanecer siendo agradable? ¿llega a convertirse en algo común y ordinario? ¿se aparta la atención de eso? ¿qué sucede? ¿y qué sucede con la sensación del ‘yo’ acerca de una idea, percepción o memoria? ¿podemos encontrar eso a lo que se refiere la sensación del ‘yo’? ¿qué hay aquí que esté llevando a cabo la acción de poseer? ¿qué hay aquí que está siendo el que experimenta? ¿hay ahí un yo que es el que hace, el que conoce? – y si no es así, ¿qué es entonces?

Estas tres cualidades – *anicca*, *dukkha*, *anattā*: transitoriedad o falta de certi-

dumbre, insatisfacción o lo inconcluso y ‘no-yo’ – son como tres lentes con diferentes potencias de aumento que podemos usar para mirar más de cerca los patrones de nuestra experiencia. Ya sea un sonido que escuchamos afuera o una sensación en el cuerpo, ya sea una memoria, una idea, un estado de ánimo, ya sea la cualidad de conocer, el conocer mismo – son lentes para someter a escrutinio esas experiencias. Para mirar. Para ver: “¿Está esto cambiando? ¿es esto satisfactorio? ¿realmente, es esto quién y lo que soy?” “¡Mira! Es vacío. Es incierto. No importa cuánto me esfuerce por buscarme ‘a mí mismo’, cuanto más me esfuerzo, tanto más encuentro como indefinible eso que asumo ser un “mí” o un “yo”. Mediante este ver, mediante ese conocimiento directo en el seno de nuestro propio corazón, vemos que el “mí y lo mí” es una interpretación que no está bien construida.

Está presente la atención. Está presente la cualidad fundamental de conocer. Pero vemos que llamar a este conocer “mí y mí”, o un ego, es una interpretación que no está bien construida. Es un ejemplo de “confusión de identidad”.

En la meditación, cuando hay un nivel sustancial de calma y enfoque, cuando la mente es estable y puede descansar en el momento presente, cuando puede estar con la respiración durante periodos prolongados de tiempo y atender a la realidad del presente sin desviarse; cuando puedes encontrar que tu mente ha llegado a ese nivel de estabilidad, ya no hay necesidad de prestar una atención específica a la respiración. Usas tu respiración como ancla para ayudar a fijar la atención al momento presente. La respiración actúa simplemente como una marca, un punto de referencia para el presente. Pero si la atención

está descansando fácilmente en el presente, no necesitas darle ese anclaje. No necesitas fijar la atención porque ya es estable, atendiendo al momento presente. Cuando veas que la mente ha llegado a ese tipo de estabilidad – que no se pierde en las abstracciones del pasado y del futuro o se distrae con los sonidos que escuchas o con las sensaciones del cuerpo – siempre que la atención descanse con facilidad en el momento presente, permite que la respiración sea parte del campo general de experiencia. Abre la atención a toda experiencia, conoce los sonidos que escuchas a tu alrededor, las sensaciones de tu cuerpo, los pensamientos que vienen y se van – amplía el foco de atención para abarcar la totalidad del momento presente, hasta incluir todos los aspectos de la experiencia.

Entonces, ante cualquier cosa que surja, sea un pensamiento, un sonido o

una sensación, el modo de mantener esa cualidad de claridad, de no enredarse, es aplicar las reflexiones del cambio, lo insatisfactorio y el ‘no-yo’. Si oímos el sonido de un avión que va por encima de nosotros, mantenemos la objetividad y la claridad reflexionando sobre el hecho de que el sonido es cambiante. Hacemos lo mismo con una sensación en el cuerpo – ya sea que nos guste o no, o que sea neutral, simplemente date cuenta de que la sensación está cambiando. Y también con un pensamiento en la mente, un estado de ánimo o una memoria. Usamos estas reflexiones sobre *anicca*, *dukkha*, *anattā* para mantener esa cualidad de no enredo. Simplemente somos capaces de atender al flujo de la experiencia. Observamos el proceso de la experiencia misma, en vez de quedar atrapados por el contenido de lo que está siendo experimentado. Por tanto, deliberadamen-

te soltamos el contenido para poder observar el proceso de la experiencia, para observar el flujo del río de nuestra consciencia. Hay ríos de percepciones y sensaciones. Los pensamientos llegan y se van. Los sentimientos vienen y se van. Los sonidos y las sensaciones vienen y se van.

A medida que desarrollamos esta práctica, el corazón puede simplemente descansar en la atención, descansar en ese conocimiento, ser ese conocimiento que recibe toda experiencia, que participa en ella, que la conoce completamente sin ninguna confusión, sin añadirle nada. No hay ninguna necesidad de dejarse llevar por lo que nos gusta o nos disgusta, la aprobación o el reproche. Es el simple [re]conocer el sonido del avión que está pasando, ese patrón de la naturaleza que llega y se va – surge, permanece, se desvanece.

Para algunos, puede que la mente esté ya bastante calmada y enfocada. Para otros puede que esté agitada y ocupada. Nosotros mismos tenemos que conocer el material con el que estamos trabajando. Tenemos que decidir por nosotros mismos qué va a ser útil, apropiado para un momento en particular. Si la mente todavía está agitada e inquieta, yéndose de aquí para allá, seguimos usando la respiración o la sensación de cada paso durante la meditación caminando, de una forma directa y deliberada, para ayudarnos a establecer una mejor base. Necesitamos usar esa ancla para ayudarnos a sostener la atención aquí, en el presente. Pero si la atención está ya firme y clara, si no hay distracciones, no necesitas ese anclaje de la respiración.

Puede que seas capaz de sostener la cualidad de la atención abierta duran-

te un rato, observando con claridad el flujo de la experiencia, y que después la mente se quede atascada con un sonido en particular o una memoria y la atención se ve barrida, llevada por un hilo de pensamientos y sensaciones. Te has perdido. Una vez que te des cuenta de esa distracción, reflexiona: “Esto es solo otro pensamiento no permanente. Esta memoria es *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Esta percepción cambiante está vacía, es insatisfactoria, no tiene un propietario. No es quien y lo que soy”. Eso es todo lo que se requiere para que el aferramiento se disuelva – el corazón fácilmente vuelve a una atención abierta. O puede que el sentimiento, la sensación del cuerpo o la opinión sea tan fuerte que no podemos soltarla así de fácil. Es tan atractivo y fascinante que la reflexión sobre la incertidumbre y la transitoriedad no es suficiente para permitir que el aferra-

miento y la identificación se disuelva y desvanezca. En ese ejemplo, la mente es firmemente atraída y arrastrada. Si eso es lo que se discierne, necesitamos volver a la respiración y restablecer la calidad del enfoque.

Es importante no ignorar el hecho de que la atención ha sido arrastrada y está atrapada en la proliferación conceptual. Vuelve a la postura. Restablece el equilibrio de energía y calma; restablece la relajación. Vuelve a la respiración, céntrate en el presente. Establece la claridad de la atención. Y cuando esas bases han sido reformadas y restablecidas, fortalecidas – una postura bien integrada, la atención asentada en el presente – entonces cuando eso sea estable y haya claridad una vez más, permite otra vez que la respiración se disipe en el conjunto general de la experiencia, y trata de ver si puedes sostener ese tipo de atención abierta una vez más.

La aplicación de esas reflexiones, de este estilo de meditación, se llama *vipassanā*, meditación de comprensión profunda. Pero existe el *vipassanā* en tanto que método y el *vipassanā* en tanto que experiencia. Reflexionar sobre ese tipo de cosas como no permanentes e insatisfactorias, etiquetar un pensamiento como “no-yo” – aplicar esas reflexiones constituyen el mecanismo de *vipassanā*. Eso es “el método *vipassanā*” es el reflexionar sobre el hecho de que todo es transitorio, insatisfactorio y “no-yo”. Pero en un nivel más completo y profundo también está la “experiencia *vipassanā*”, el verdadero cambio en el corazón que proviene de ver a un nivel más profundo. Ese cambio en el corazón es resultado de aplicar esa reflexión: “Esto no es permanente, es incierto y vacío de un yo”. Cuando ese engaño es visto se produce la liberación de la identificación. Hay un momento

de reconocimiento: “¡Oh! ¿Cómo podría ser esto mío? ¿Cómo podría haber algo que posee el sonido de ese avión o que posee este estado de ánimo...? ¡Oh, qué curioso!” Ese cambio de actitud es un verdadero cambio en el corazón – se suelta la identificación. Ese es el *vipassanā* real, o si quieres lo puedes llamar la experiencia sustancial de *vipassanā*; es la comprensión profunda que cambia el mundo.

Este cambio en el corazón es lo que es liberador. Aplicar el método en sí mismo no es liberador. El método es como las instrucciones en una botella. El cambio en el corazón es lo que de hecho sucede cuando tomamos la medicina que está dentro de la botella. El cambio de punto de vista, el cambio de actitud, ese ver con claridad – esa es la cualidad real de la comprensión profunda: ese ver con claridad la Realidad.

Así que desarrollar la meditación vipassanā no es tan solo sentarse y repetir las palabras “*anicca, dukkha, anattā, anicca, dukkha, anattā*” en respuesta a cada pensamiento y sensación que surja. No es solo una cuestión de repetir esas reflexiones cuando andamos, nos sentamos, estamos de pie o nos tumbamos, cuando estamos inmersos en nuestras actividades diarias. Más bien es permitir que el corazón pueda cambiar; permitir que cambie nuestra visión y nuestra actitud. Ese esa es la verdadera comprensión.

Cuando se están manifestando esos momentos de verdadera comprensión es muy fácil que haya una reacción entusiasta en nosotros “¡Oh, guau! ¡Esto es genial!” Y después la mente que piensa y los hábitos que crean o perpetúan la sensación del ‘yo’ puede que se aferren a esa experiencia. Esta es una reacción

muy natural, pero es útil hacer el esfuerzo por no dejarnos arrastrar por ella. En vez de eso, cuando se produce ese cambio en el corazón y ese soltar la identificación, simplemente permite que haya ahí un darse cuenta, un reconocimiento, sin hacer nada más. No hace falta que le des mucho bombo o que te dejes arrastrar por los pensamientos sobre eso. Simplemente permite que esa cualidad de la visión sea sostenida, libre del ‘punto de vista del ego’. Permite que el corazón sea eso – que descansa en eso. Esto es lo que significa realizar el cese de dukkha. Cuando el Buda habló de la Tercera Noble Verdad, dijo. “El cese de *dukkha* ha de ser realizado”. Cuando el aferramiento cesa, el corazón está libre de *dukkha* – libre de insatisfacción, de alienación. Entonces hay paz. La práctica del camino del Buda es simplemente darse cuenta de ello, saberlo y establecer una atención completa en ello. En-

tonces podemos realmente disfrutar de la paz del no aferramiento. Podemos disfrutar el estado del Nibbāna.

Podemos conocer esa paz y saborearla plenamente; es una oportunidad que todos tenemos. Irónicamente podemos estar tan ocupados “haciendo” y aplicando diligentemente el método, que

nos perdemos la paz que tiene como propósito dicho método. Nos perdemos el punto hacia el cual vipassanā apunta. Así que por favor no lo pierdas. Permítete a ti mismo darte cuenta. Sé plenamente consciente de cómo se siente cuando el aferramiento y la identificación cesan. ¿Cómo es? ¿Cómo se siente?







LA  
MENTE  
QUE  
CREA  
EL  
“YO”  
Y  
EL  
“MÍO”

CAPÍTULO 4

HAY UNA DIFERENCIA ENTRE la mente que es víctima del hábito de “la obsesión por la existencia” [*becoming*]<sup>4</sup>, y el sabor de la práctica adecuada. En esta última, aprendemos a trabajar hacia la realización, sin crear más confusión.

El término *becoming* aparece en la jerga budista. Recuerdo que la primera vez que llegué a un monasterio en Tailandia, hace muchos años, ese fue uno de los términos que se usaba con mucha frecuencia. *Becoming* y “opiniones y puntos de vista” son expresiones que solían ser repetidas una y otra vez. Me acuerdo preguntándome a mí mismo: “¿De qué están hablando? ¿Qué se supone que significa eso? ¿Convertirse en qué? ¿Qué es eso de “la obsesión por la existencia”?” La palabra no parecía tener ningún tipo de sustancia. No tenía un sentido claro de a qué se refería, y tuvieron que pasar uno o dos años hasta que empecé a tener un atisbo de lo que significaba exactamente.

La expresión inglesa *becoming* es una traducción de la palabra Pali ‘*bhava*’, que a veces es traducida como ‘ser’ o ‘existencia’. Puede hacer alusión a esas dos cosas, pero me gusta más traducirlo como ‘*becoming*’ u ‘obsesión por la existencia’, porque transmite la cualidad de la inercia; implica un movimiento hacia un objetivo en particular o el movimiento en una dirección.

4. Hay una amplia variedad de posibilidades interpretativas del término Pali ‘*bhava taṇhā*’ así como de la traducción inglesa por la que opta el autor, ‘*becoming*’. Algunas posibilidades de traducción de *becoming*, en el contexto de las enseñanzas del Buda, además de la habitual ‘devenir’, pueden ser las siguientes expresiones: 1. “tratar de llegar a ser algo”, 2. “querer convertirse en algo” o 3. “obsesión por la existencia”. Dada esta amplitud de posibles traducciones, por lo general vamos a conservar el término inglés sin traducir, y en la mayoría de las veces que se traduzca aparecerá como “obsesión por la existencia”.

Luang Poh Sumedho solía evitar hablar de cualquier tipo de logros o niveles de concentración. Solía abstenerse de hablar de alcanzar los *jhānas* o de estar concentrados o de alcanzar niveles de iluminación, debido al peligro que hay en ese tipo de terminología. Con mucha facilidad esa terminología atrapa al corazón en el hábito del *becoming*, de tratar de conseguir algo o llegar a algún sitio, creando más confusión en consecuencia. En la Segunda de las Cuatro Nobles Verdades, el Buda indicó que la causa de *dukkha* (insatisfacción) es *taṇhā* (deseo, avidez). Generalmente asumimos que eso significa desear placeres sensoriales, deseo de cosas bonitas y agradables, deseo de experiencias placenteras (*kāma-taṇhā*). Pero en el mismísimo primer discurso que dio sobre este tema (el *Dhammacakkappavattana Sutta*, el Discurso sobre el Giro de la Rueda del Dhamma), junto al deseo de placeres sensoriales, el Buda también enumera *bhava-taṇhā* y *vibhava-taṇhā* – el deseo de llegar a ser algo y el deseo de deshacerse de algo. *Kama-taṇhā*, el deseo de placer sensorial, esa avidez centrada en el ego, es la que más páginas ocupa, de la que más frecuentemente se habla y la que pensamos que es la causa de *dukkha*. Me siento profundamente agradecido a Luang Poh Sumedho porque solía señalar que en lo que refiere a la meditación, los verdaderos obstáculos o dificultades no vienen tanto del deseo de placeres sensoriales sino más bien de esas obstrucciones más sutiles, esos compañeros silenciosos, esos escoltas; *bhava-taṇhā* y *vibhava-taṇhā*. Ellos son los que realmente crean los problemas porque pueden aparecer disfrazados en mi sensación de estar realizando una “buena práctica” o una “práctica correcta”.

El deseo de placeres sensoriales es bastante obvio. Ajahn Chah solía contar la historia de cómo, cuando era un joven monje, mientras estaba sentado en la sala de meditación tenía alucinaciones en las que se veía comiendo tallarines. Si lees o escuchas sus charlas de Dhamma, verás que la comida se menciona mucho. En concreto, a él le encantaban los tallarines chinos. Le gustaban tanto que cuando abrió por primera vez el monasterio Wat Pah Pong los prohibió, ya que era capaz de ver su radical apego a ellos. Todavía sigue cierta tradición en Wat Pah Pong de celebrar un día al año el “día del tallarín” – permiten que los laicos realmente mimen a los monjes y hay más fideos para comer de los que puedas imaginar.

Siendo un monje joven, Ajahn Chah también tenía apego a las bananas fragantes, llamadas *gluay hom*. Decía que podía saborearlas en su boca, podía sentir y oler las bananas mientras meditaba.

Este tipo de deseos sensoriales son obvios – tratar de meditar cuando no has cenado o tener fantasías pensando que estamos comiendo algo que nos gusta. Este es un tipo de avidez bastante obvia. Pero los tipos sutiles de avidez son los que nos causan más problemas. Por ejemplo, como ya dije antes, existe el deseo de estar iluminado, el deseo de estar concentrado, el deseo de lograr *jhāna*, el deseo de desarrollar comprensión profunda, el deseo de deshacernos de nuestros engaños, el deseo de deshacernos de la mente charlatana y otros hábitos de pensamientos indómitos.

Ahora puede que te preguntes: “¿Pero no se supone que tenemos que desarrollar todas esas cosas?” Si miras en la lista de buenas cualidades, se

nos recomienda desarrollar *jhāna*, o desarrollar meditación de comprensión profunda y deshacernos de nuestras impurezas; deshacernos de la avidez, la ira y la ignorancia. ¿No es eso lo que se supone que tenemos que hacer? Y cuando miramos en los textos podemos ver que ciertamente el Buda y sus enseñanzas ponen el énfasis, con mucha frecuencia, en la naturaleza problemática de la avidez, la ira y la ignorancia y en los beneficios de la concentración, la comprensión profunda y la conducta beneficiosa. Por este motivo podemos sentir confusión. ¿Cómo puede ser que sea un problema querer estar iluminado, querer estar concentrado, querer alcanzar comprensión profunda, querer deshacerse de las corrupciones? ¿Cómo puede ser una obstrucción?

Bueno, aquí es donde *bhava-taṇhā* y *vibhava-taṇhā* entran en juego y se convierten en la causa de más sufrimiento, porque cuando el corazón está atrapado en ese *becoming*, siempre hay una sensación del "yo" implicada.

Aunque pueda parecer que estamos siguiendo las instrucciones que se dan en los textos, o que estamos tratando de hacer lo adecuado, siguiendo las instrucciones del maestro, si está presente un sentido del "mí" (*ahamkara*, el elemento creador del "yo") y lo "mío" (*mamamkara*, el elemento creador del 'mío'), entonces estamos en las garras de esas dos presencias, *bhava-taṇhā* y *vibhava-taṇhā*. Soy "yo" tratando de estar concentrado; "yo" tratando de entrar en *jhāna*; "yo" tratando de desarrollar comprensión profunda; "yo" tratando de deshacerme de mis impurezas; "yo" tratando de calmar mi cháchara mental; "yo" tratando de convertirme en "uno que ha entrado en la corriente". ¡Yo, yo, yo, yo, yo! Y eso nos puede ser tan familiar, tan común, tan frecuente y

pasa tan desapercibido que puede apoderarse de todo el esfuerzo que estamos haciendo. Todo el esfuerzo y la intención pueden estar impregnadas de este hábito creador del “yo” y del “mío”. No nos damos cuenta. Pensamos que estamos haciendo todas estas cosas beneficiosas y que estamos llevando a cabo la práctica y siguiendo las instrucciones. Pero inconscientemente, y sin saberlo, estamos nutriendo las causas del sufrimiento. Estamos nutriendo el sentido del ego. Estamos fortaleciendo aún más la cualidad del “punto de vista del ego”.

Entonces, como solía decir mi abuelo, “Entonces ¿Qué ‘pohemoh hasé’?” [“Entonces ¿Qué podemos hacer?”] Lo que es diferente, o más bien lo que supera y mejora a *bhava-taṇhā* y *vibhava-taṇhā* es el Esfuerzo Correcto. En las escrituras el Buda define el Esfuerzo Adecuado como una composición de cuatro partes. La primera parte es abstenerse de hacer surgir cualidades perjudiciales – *samvara* significa abstención. Después viene *pahāna*, que significa soltar o dejar pasar cualquier cosa perjudicial que ya haya surgido. *Bhāvanā* es el cultivo de lo que es beneficioso. Y la cuarta parte es *anurakkhana* – proteger, mantener o fomentar cualquier cosa beneficiosa que haya surgido. *Samvara*, *pahāna*, *bhāvanā* y *anurakkhana* – abstenerse de hacer que surja lo perjudicial; o si ya ha surgido, soltarlo; desarrollar conscientemente lo beneficioso; hacer que siga existiendo eso que es beneficioso.

Puede que estés pensando: “Espera un momento. Pensaba hasta hace un momento que estabas hablando de cómo no deberías empeñarte por hacer esas cosas porque eso podría ser problemático. Así que, ¿cuál es la diferencia?” Bien, la diferencia estriba en que cuando aplicamos el Esfuerzo Adecuado, no está

presente la sensación del "yo" o del ego . Se está aplicando energía. Se va en una dirección. Se da el reconocimiento: "Esto es perjudicial. No permitas que surja". "Esto es una cosa perjudicial que ya está aquí. Vale, suéltala". "Esto es una cosa beneficiosa, haz que surja". "Esta es una cualidad beneficiosa. Mantenla. Refuézcala. Mantenla viva". Pero estos esfuerzos, esta dirección, se aplican sin que se inmiscuya el "yo", el "mí" o lo "mío".

Me gusta usar el ejemplo de la mano izquierda y la mano derecha. En cierto nivel se parecen perfectamente la una a la otra, pero en otro, son completamente opuestas. Las cualidades *bhava* (tanto *bhava* como *vibhava-taṇhā*) pueden ser como una mano, y la cualidad del Esfuerzo Adecuado (*Sammā-vāyāma*) puede ser como la otra mano. Se parecen muchísimo. De hecho, pueden parecer realmente iguales – pero esencialmente son opuestas. Una es la que causa los problemas y la otra es la que cura.

Casi siempre que doy enseñanzas sobre meditación considero que es muy importante aclarar esto. No puedo dejar de enfatizarlo, porque de otro modo las enseñanzas pueden ser muy confusas. Los practicantes pueden pensar: "¿Qué se supone que debo de hacer? Se me anima a que aplique esfuerzo, pero ¿qué sentido tiene aplicar esfuerzo si eso siempre va a causar más insatisfacción, descontento o alienación?" Por esta razón debemos claramente distinguir si nuestra motivación es el Esfuerzo Adecuado o *bhava-taṇhā* / *vibhava taṇhā*. Cuando estás haciendo el esfuerzo, examina atentamente aquello que motiva la acción. ¿Qué guía la fuerza que está detrás del esfuerzo que estás haciendo? ¿Está el esfuerzo siendo guiado por la atención plena y la sabiduría, o está motivado

por el ‘punto de vista del ego’? ¿Cuál es el principio subyacente que lo activa y nutre? Hacer esta distinción sutil sobre los distintos tipos de motivación es crucial, porque un tipo de motivación lleva a más *dukkha*, mientras que el otro lleva al fin de *dukkha*. Van en direcciones opuestas.

Con práctica se puede aprender a reconocer cuándo la mente está aplicando el Esfuerzo Adecuado y la práctica está siendo guiada por la sabiduría y la atención plena; en esas situaciones hay un tono o una cualidad distintiva. El esfuerzo se lleva a cabo, pero no tiene un tono compulsivo o inercial. No hay obsesión. Cuando el esfuerzo está guiado por el *becoming*, por *bhava*, siempre hay cierto tono compulsivo; el elemento del ‘yo, mi, mío’ está presente. Tenemos que familiarizarnos con cómo son esas dos diferentes cualidades. Es casi como aprender a sentir la diferencia olfativa de dos tipos distintos de incienso, o escuchar dos notas musicales distintas o diferenciar dos tipos distintos de colores. Se trata de familiarizarnos cada vez más con la textura espiritual: ¿Cómo se siente la cualidad del *becoming*? ¿Cómo se siente el fin del *becoming*? ¿Cómo se siente el corazón cuando está libre del *becoming*?

#### LA ADICCIÓN AL *BECOMING* Y LA LLAMADA A LA COMPASIÓN

Una de nuestras recitaciones rememora la época inmediatamente posterior a la iluminación del Buda, cuando fue invitado a enseñar. Justo después de su iluminación, cuando estaba completamente despierto, completamente iluminado, miró alrededor del mundo entero y pensó que sería incapaz

de enseñar a otros. Vio que el mundo es “adicto al *becoming*, se deleita en el *becoming*, sólo conoce el *becoming*; pero aquello en lo que se deleita trae consigo temor, y lo que teme es el dolor”.

Todos los seres del mundo son completamente adictos y están absorbidos por el *becoming*. Todos los seres son adictos a la existencia, adictos a ser, adictos a ser algo. El Buda miró alrededor del mundo y pensó: “Todo el planeta está lleno de adictos y yo soy el único que no está enganchado. ¿Como sería posible convencer a alguien de que se abstenga? ¿Hay alguien que vaya a querer abandonar [ese hábito] repentinamente?” Concluyó que la respuesta a la pregunta era que “No”. Todo el mundo es adicto al *becoming*. El mundo se deleita en el *becoming*. Solo conoce el *becoming*. Así que decidió que no tenía ningún sentido tratar siquiera de explicar o enseñar porque ello sería una carga pesada y problemática, por eso ni siquiera probaría. Si te diesen la labor de ser un asesor para que la gente deje las adicciones en una ciudad de diez millones de personas, de las cuales su completa totalidad son adictos, ¿por dónde comenzarías? ¿qué harías? El Buda pensó que la tarea era imposible y que de ningún modo habría siquiera una posibilidad de hacer mella en dicha adicción. Es por esto que concluyó que intentarlo, solo sería “una carga pesada y problemática para mí”. De este modo su inclinación fue la de llevar una vida tranquila como eremita y no molestarse siquiera en tratar de enseñar a alguien.

En la mitología budista el dios Brahma Sahampati es el creador del universo. No es un Ser Supremo del tipo que puedes encontrar en otro tipo de mitologías, pero tiene el rol de ser la deidad “creadora”. Esto le convierte en uno de los dioses

Brahma más altos. Se dice que cuando el Buda decidió no enseñar, el Brahma Sahampati se percató de ese pensamiento justo al aparecer en la mente del recién iluminado. “¡Oh no! ¡Oh no! La mente del nuevo Buda despierto se inclina hacia la soledad y la inacción. ¡Rápido! ¡Necesitamos intervenir rápidamente!” De este modo Brahma Sahampati descendió de su mundo Brahma, apareció frente al Buda y dijo: “Por favor, por el bien de aquellos que solo tienen un poco de polvo en sus ojos, por favor enseña el Dhamma, porque hay algunos que sí lo entenderán”.

El Buda escuchó eso y, movido por su compasión, decidió: “Vamos a dar otro vistazo”. Extendió su visión por todo el mundo, investigó la mente de todos los seres y se dio cuenta: “Sí, de hecho, Brahma Sahampati está en lo cierto, realmente hay unos pocos cuyas facultades están maduras”. Usó la siguiente imagen como símil: “De igual modo que en una charca de lotos rojos, blancos o azules hay algunos lotos que nacen debajo del agua y nunca crecen hasta la superficie; hay algunos lotos que sí salen a la superficie y algunos que se levantan por encima de la superficie y florecen con la luz del sol; de igual modo, hay algunos seres con mucho polvo en sus ojos, algunos seres con una cantidad mediana, y algunos seres con muy poco polvo en sus ojos. Aquellos que solo tienen un poquito de polvo en sus ojos son aquellos que pueden comprender”. Así que aceptó enseñar, y ahí fue cuando se puso en marcha hacia el Parque de los Ciervos para volver a contactar con sus cinco compañeros. Los encontró y les explicó las Cuatro Nobles Verdades y el Camino Medio que lleva a ellas (tal y

como aparece en el *Dhammacakkappavattana Sutta*). Y este es el motivo gracias al cual tenemos las enseñanzas del Buda hoy en día.

Considero esta historia muy significativa, porque en un comienzo el Buda sintió que todos los seres estaban completamente adictos al *becoming*. Vio seres atrapados en esta compulsión de identificarse con sus cuerpos, con sus mentes, con su sensación de existir; y que ese apego tan instintivo y fundamental es como el de un adicto a una droga muy fuerte como la heroína o el *crack*. Es una adicción tan potente y abrumadora que sería muy difícil para cualquiera de estos seres ser capaces de liberarse. Pero para nuestro gran beneficio decidió probar a ver qué pasaba, y después pasó los siguientes cuarenta y cinco años llevando a cabo esa intención compasiva – avivando el esfuerzo por enseñar a otros y explicando la comprensión profunda que él mismo había desarrollado, ayudando a muchos seres a abandonar la adicción, a ser independientes y estar libres del hábito del *becoming*.

Hay también un pequeño y adorable intercambio entre el Venerable Sāriputta, que fue el principal discípulo del Buda, y el Venerable Ānanda, que era el asistente del Buda. Ellos eran muy buenos amigos y a menudo conversaban. El Venerable Sāriputta era un meditador muy consumado y el Venerable Ānanda le preguntó: “¿Existe algún estado mental en el que puedes estar absorto en concentración, pero la mente no está atendiendo a lo que es visto o escuchado, olido, saboreado o tocado, y tampoco estás atendiendo a ninguna actividad mental, y sin embargo la mente sigue estando atenta?” En otras palabras: ¿hay un estado en el que puedes estar completamente despierto, y sin

embargo estar completamente dissociado del mundo sensorial? El Venerable Sāriputta responde: “Sí, efectivamente, existe tal estado”. El Venerable Ānanda entonces pregunta: “Entonces, ¿a qué está atendiendo la mente en ese tipo de estado?” El Venerable Sāriputta responde: “En ese momento, en ese estado, la mente está siendo consciente de que el *Nibbāna* es el cese del *becoming*” (en Pali, *bhavanirodho nibbānaṃ*).

El cese del *becoming* es *Nibbāna*.

Esa es una frase muy bella. Cuando el corazón está libre del aferramiento, del apego, la identificación (las cualidades de la existencia que podemos definir); cuando todo eso se suelta, eso es sinónimo de la experiencia del *Nibbāna*, de la paz, de la libertad completa y la claridad.

Cuando a Ajahn Chah se le preguntaba si podía definir el *Nibbāna*, una de sus descripciones habituales solía ser: “La realidad del no apego”. Cuando el corazón está libre del apego, (incluso de estos tipos sutiles de apego: la sensación de ser, la sensación del ‘yo, del mi y del mío’), libre de la cualidad *bhava*, esa es la experiencia del *Nibbāna*, la paz perfecta, la verdadera y radical cualidad de bienestar y el contento.

Si has estado meditando durante algunos años, te habrás dado cuenta de que frecuentemente el momento más pacífico y gozoso de la meditación es justo cuando suena la campana. Y no es solo porque con ello se alivian tus rodillas; es bueno investigar ese deleite. Presta atención al estado en que entra la mente cuando la campana suena. Además del alivio de las rodillas, hay un momento de liberación porque la mente no está haciendo nada justo en esos momentos.

A pesar de que lo único que habíamos estado haciendo antes era meditar, lo cual se basa en permanecer pacíficamente (una actividad muy sana), todavía estaba presente la cualidad del hacer, la presencia del 'yo' haciendo una 'cosa'. Esa es la cualidad de *bhava*, la cualidad del aferramiento y la identificación. "¡Diiiiiiiiing!" De pronto, la mente suelta completamente. No hay nada más que hacer. Puede parar.

Cuando vemos y reflexionamos sobre esto, nos damos cuenta: "¡Espera un momento! Se supone que la paz es aquello para lo que sirve la meditación. Así que ¿cómo es posible que la experimente justo cuando la meditación termina? Algo falta aquí. Algo no funciona bien si solo estoy sintiendo paz cuando la meditación acaba, ¿cierto? ¡Debería ser justo al revés! La paz debería darse cuando la meditación está ocurriendo. ¡Ahí es cuando deberíamos experimentar una gran paz y claridad, no cuando la meditación acaba!"

Lo que ocurre tan fácilmente es que la actividad de la meditación está siendo cooptada, reemplazada, relegada por los hábitos del *becoming*, ya que soy "yo" quien está meditando. Pensamos: "Yo estoy haciendo mi práctica; Yo estoy meditando". Cuando trabajamos con la claridad, la comprensión profunda o la concentración, hay una sensación de que Yo estoy trabajando sobre la claridad, Yo estoy desarrollando comprensión profunda, Yo estoy tratando de concentrarme. E incluso cuando la mente es clara y brillante, y de hecho hay comprensión y concentración, a cierto nivel sigue habiendo un 'yo' que está haciendo la meditación. Hay un "yo" que está siendo quien está experimentando.

Hay un “yo” que es el agente y una “cosa” que está siendo hecha. Hay tensión. Hay *dukkha*. Hay una cualidad de estrés en el corazón.

Puede que hayas tenido la experiencia (quizá cuando comenzaste a meditar por primera vez y te estabas concentrando en la respiración) de sentir que la respiración suponía realmente todo un trabajo, una tarea realmente dura. Recuerdo tener esta sensación – comencé a sentir que respirar era un trabajo muy arduo. Me recuerdo pensando: “¿Realmente esto es lo que he estado haciendo durante todo el día? ¿Realmente he estado haciendo esto durante toda mi vida? ¡De veras, esto cansa muchísimo!” Fue muy reconfortante leer que Ajahn Chah tuvo exactamente la misma experiencia. Cuando esto le sucedió se dijo a sí mismo: “Ey, para un momento – en el pasado solía estar ahí fuera trabajando con los búfalos de agua, arando los campos, y podía estar respirando todo el día sin que conllevase ningún tipo de esfuerzo. Arar los campos era un trabajo realmente duro, pero respirar no lo era para nada. Y ahora respirar es incluso peor que arar bajo la lluvia con un búfalo de agua. Esto es realmente agotador”.

Esto se produce porque hemos caído en la actitud de: “Yo estoy haciendo la respiración”. Y debido a que está presente esa “yo-idad”, ese “tratar de”, ese hacer; debido a que está presente la noción de que “Yo estoy haciendo [alguna cosa]”, siendo la sensación de “cosa-idad” y ‘yo-idad’ claros síntomas de los hábitos del apego y el *becoming* – debido a todo eso, incluso el simple hecho de estar respirando se acaba convirtiendo en una tarea terrible. Muchas veces hay personas que me han dicho: “Ajahn, estoy realmente preocupado. ¿Voy a

desmayarme? ¿Qué voy a hacer con el oxígeno? Estoy realmente preocupado porque no estoy respirando lo suficiente cuando trato de practicar atención a la respiración". Parece tan complicado. Si uno se distrae, no pasa nada; la atención simplemente se trae de vuelta al objeto de meditación y la respiración continúa felizmente. Pero si uno está realmente centrándose en la respiración y esta noción sutil de "yo estoy haciendo [algo]" se cuele, de pronto respirar parece algo realmente difícil y comienzas a preocuparte: "¿Estoy recibiendo la suficiente cantidad de oxígeno? ¿Voy a estar bien?" De hecho, es una preocupación bastante sincera, pero por lo general, simplemente tiene su origen en *bhava* [*becoming*, "obsesión por la existencia"].

Esto es lo que puede pasar, pero si trabajamos con eso poco a poco, nos iremos familiarizando más y más con lo que nos está pasando. Entonces el sentido del 'yo' se abandona y la respiración es considerada como una simple función natural del cuerpo que está siendo observada. Poco a poco, pero con toda seguridad, habrá una menor interferencia en la respiración. Y a medida que la práctica se desarrolla más, el efecto de la acción de atender disminuye y la respiración no se ve afectada por el hecho de que está siendo observada.

Guiamos la práctica para que podamos aprender a reconocer ese aroma del *becoming* – ese aroma del apego hacia un ser definido, ese modo de ser que he dado en llamar "hacer" o "yo-idad" y "mío-idad". Las palabras Pali para todo esto son *ahaṃkara* y *mamaṃkara*. La palabra *aham* significa "yo soy" y *kara* significa "producir" o "hacer", así que *ahaṃkara* significa "producido por el 'yo soy' o 'hecho del yo soy'". *Mamaṃkara* significa "hecho de lo que es mío".

*Mama* es la palabra que significa “mío” – la posesión fundamental que tiene un bebé es su madre: ‘mamá, mamá, mamá’. La madre pertenece al bebé. Estas palabras Pali describen directamente al corazón cuando se queda atrapado en esas identificaciones.

Aprendemos a reconocer ese aroma. Aprendemos a reconocer esa cualidad del *becoming* y al reconocerla y saber que está ahí, la soltamos. Aprendemos a renunciar, y en cierto sentido aprendemos a practicar sin que la meditación sea una “cosa que yo estoy haciendo”. Este es un territorio muy engañoso, porque sí, necesitamos poner mucho esfuerzo en nuestra práctica – el Buda dijo en repetidas ocasiones: “El Camino que yo enseño es un camino de esfuerzo”. Es un camino de hacer. Es un camino de acción. Y si echas un vistazo a muchas de las listas de cualidades sanas que proporciona el Buda, como por ejemplo los Diez *Pāramitās*, las diez perfecciones espirituales, *virīya* (energía o esfuerzo), con frecuencia suele aparecer entre ellas. *Virīya* es uno de los Siete Factores del Despertar, y una de las Cinco Facultades Espirituales y los Cinco Poderes Espirituales. El Esfuerzo Adecuado es uno de los factores del Óctuple Sendero. En todas estas listas están presentes muchas cosas que hay que hacer, mucho esfuerzo y energía. No es un camino de pasividad. Pero la clave es aprender cómo poder “hacer” sin que esté presente una noción del “yo”; como poder aplicar esfuerzo sin quedar atrapado en actitudes que están vinculadas con el “yo”, el ‘mí’ y el ‘mío’.

Solía haber un maestro en Canadá que se llama Kema Ananda, que solía describir este aspecto de la práctica como “cultivar diligentemente la cualidad

del no esfuerzo". Este es un término útil para recordar: la cualidad del no esfuerzo diligente. Otro amigo nuestro, el Lama tibetano Tsoknyi Rimpoché, lo llama "la no meditación sin distracción". Este es otro buen término para recordar: "no meditación sin distracción". Solía señalar que en la medida en que lo llamas "meditación" en seguida parece como si tuvieses que seguir un programa determinado o como si tuvieses que hacer algo. Y tan pronto como la mente tiene una "cosa" que hacer, queda atrapada en esa compulsión, en esa dirección que se centra solo en conseguir un resultado. Necesitamos desarrollar la habilidad mediante la cual podemos hacer un esfuerzo sincero y de corazón, pero a la vez no estamos tratando de llegar a ningún lado; y mediante la cual podemos trabajar realmente duro, pero estando completamente no-apegados al objetivo hacia el cual nos estamos encaminando. Esto no es fácil de hacer, pero si no somos incapaces de encontrar ese camino y ese modo de ser por nosotros mismos, siempre estaremos dejando que nuestros esfuerzos sean cooptados por el apego al *becoming* y al tratar de conseguir, tener o ser algo.

#### EL FIN DEL *BECOMING* NO ES LA PARÁLISIS

Cuando hablamos del no apego o del final del *becoming*, podría sonar como si estuviésemos abogando por ser pasivos, o como si estuviésemos diciendo que no deberíamos hacer nada o que simplemente deberíamos observar sin participar activamente. A veces la enseñanza puede dar esa impresión, particularmente en el lenguaje que se utiliza en la meditación de comprensión profunda:

“Simplemente sé quien observa, sé el observador, sé ‘el que conoce’, el testigo”. Todos estos términos son válidos y útiles en sí mismos, pero pueden sugerir cierta cualidad de pasividad. Podemos sentir: “Debería estar simplemente observando, debería de estar atenta, y eso significa que no debería estar haciendo nada. No debería interferir”. Podemos interpretar que esa cualidad de simplemente estar atentos, de ser el conocer mismo o el testigo implica que no deberíamos hacer nada; que cualquier tipo de acción en cierto sentido será una intrusa para esa atención verdadera, y que si realmente hemos logrado ese tipo de consciencia, sólo habrá atención y no hacer.

Mi sugerencia es que esto es un tipo de incomprensión de la enseñanza. No hay ningún tipo de acción ni ningún tipo de intención que sea intrínsecamente perturbadora para la calidad de la atención. El Camino Medio no tiene que ver con ser pasivo o con simplemente tratar de congelar nuestra participación en el mundo. La práctica no tiene nada que ver con tratar de neutralizar nuestras vidas. No deberíamos considerar que son formas indeseadas de interrupciones en nuestra atención pura, cosas tales como nuestra interacción y compromiso con el mundo, la presencia de un cuerpo físico o nuestra relación con el planeta y con otras personas. Tal y como Shelley escribe en *Adonais*.

*Life, like a dome of many-coloured glass,  
Stains the white radiance of eternity’*

“La vida, como una cúpula de muchos colores,  
mancha la blancura radiante de la eternidad”;

O como dice el poema de T. S. Eliot *Canción de amor* de J. Alfred Prufrock:

*Do I dare  
to disturb the Universe?*  
“¿Me atrevo  
a perturbar al universo?”

En contraposición con lo anterior, la atención es responsable; la atención implica interacción. En el Camino Medio gradualmente aprendemos que nuestras acciones, intenciones y decisiones son también parte del modo en que las cosas son. Cuando estamos desarrollando la cualidad de la atención, también estamos aprendiendo a ser conscientes de nuestras decisiones y de nuestras acciones. No deberíamos despreciar esas decisiones o acciones como elementos que deforman la atención, o como el abandono de un estado puro de no apego. Más bien, si esas elecciones, esas decisiones para actuar y hablar están guiadas por la atención plena y la sabiduría, estaremos en sintonía, estaremos acompañados con el mundo que nos rodea. Estaremos en sintonía con el cuerpo, con el planeta y la situación que estamos viviendo. Entonces todo ese abanico de acciones – lo que hacemos, lo que decimos y las intenciones que tenemos – no son una intrusión en cómo son las cosas. Nuestras acciones e intenciones no son una forma de abandonar la armonía, sino que han de ponerse en sintonía y armonía con el modo en que son las cosas.

La pura atención no es de ningún modo pasividad; es la participación con plena consciencia. La atención pura es la participación sintonizada con la vida de nuestro cuerpo, nuestra casa, nuestra familia, nuestro retiro de meditación. Estamos siempre sintonizándonos con el tiempo, el lugar y la situación. Así

que esta cualidad de soltar no tiene nada que ver con congelarnos a nosotros mismos o hacer un alto en el camino, sino más bien con aprender cómo hacer que nuestras acciones, palabras y vida estén en sintonía con la gente con quien estamos, la situación en la que nos encontramos y con las necesidades del momento. Soltar el *becoming* no es por tanto un ejercicio para despreocuparnos de la sociedad, parar nuestros pensamientos o congelar nuestras emociones. Cuando estamos haciendo meditación caminando no nos quedamos congelados de pronto en el sitio: ese no es el objetivo de la práctica. El fin del *becoming* no es detener tus pasos – es soltar la compulsión, dejar ir la identificación. Cuando es momento de andar, andamos. Cuando es momento de estar parados, paramos.

En las escrituras budistas hay una enseñanza muy útil sobre un peregrino que tenía por nombre Bāhiya, quien en algún momento recibe del Buda el título de “El que más rápidamente comprendió la enseñanza”. Antes de que Bāhiya se convirtiera en seguidor del Buda, se consideraba a sí mismo como un ser completamente iluminado. Una noche durante su meditación un *devata* apareció y dijo, “Bāhiya, me doy cuenta de que estás convencido que eres un ser completamente iluminado; bien, pues he de decirte que, de hecho, no es así. No estás iluminado y siento decirte que no estás siquiera en el camino a la iluminación”.

Bāhiya, dando crédito a esas palabras, dijo, “¡Oh! Eso es interesante”, y entonces preguntó: “¿Hay seres realmente despiertos en el mundo?” El *devata* respondió, “Bueno, de hecho, sí. Hay un monje, el Samana Gautama, que es un verdadero *arahant*, un ser completamente despierto, y está viviendo cerca

de la ciudad de Sāvatti". Inmediatamente, Bāhiya comenzó a caminar con gran vigor. Era un viaje de varios cientos de millas, pero después de varias semanas de viaje llegó finalmente a Sāvatti. Era temprano por la mañana y el Buda con otros monjes estaban caminando por las calles pidiendo su limosna matutina de comida.

El peregrino Bāhiya se acercó al Buda y dijo: "Venerable Señor, ¿es usted el Samana Gautama?"

"Sí, en efecto. Yo soy el Samana Gautama".

"Bien, he escuchado que eres un ser iluminado, así que me gustaría pedirte que me enseñes el Dhamma".

"Bueno Bāhiya, en estos momentos estamos en nuestra ronda de limosnas. Estamos por la calle y en medio de la ciudad, así que no es este un momento apropiado para la enseñanza. Sería mejor si vinieses al Monasterio de Jetavana más tarde y entonces te puedo dar la instrucción".

"Venerable Señor, la vida es incierta. No podemos saber cuando tú o yo podríamos morir, así que por favor, enséñeme el Dhamma aquí y ahora,"

Prosiguieron de este modo por tres veces consecutivas, y después de una tercera vez, dado que un *Tathāgata* debe responder en este tipo de situación, el Buda dijo:

"Escucha con atención lo que tengo que decir. En lo visto sólo habrá lo visto. En lo escuchado, sólo está lo escuchado. En lo sentido, sólo habrá lo sentido. En lo que se puede conocer, sólo habrá lo conocido. Cuando tú, Bāhiya, puedas ver que en lo que es visto sólo está lo visto, que en lo escuchado sólo está lo escuchado,

y así sucesivamente, entonces te darás cuenta de que no hay ‘ninguna cosa’ ahí; no hay ninguna sustancia en el mundo del objeto. Y cuando veas que de hecho no hay ninguna cosa ‘ahí’, también te darás cuenta de que no hay ninguna cosa ‘aquí’; no hay ningún ser o persona, ningún ‘Yo’ real en el ámbito del sujeto. Te darás cuenta de que el objeto está vacío, el sujeto está vacío.<sup>5</sup> Cuando veas que no hay ninguna cosa ahí o ninguna cosa aquí, no serás capaz de encontrarte a ti mismo ni en el mundo del *esto*, ni tampoco en el mundo del *eso*, ni tampoco en ningún lugar intermedio entre estos dos. Esto, Bāhiya, es el fin del sufrimiento”. Y entonces Bāhiya instantáneamente se convirtió en *arahant*.

“No serás capaz de encontrar un ‘yo’ en el mundo del *esto* ni en el mundo del *eso*, ni tampoco en ningún lugar intermedio entre estos dos...”. Obviamente Bāhiya tenía cierto potencial espiritual dado que inmediatamente se convirtió en un *arahant*. Entonces dijo: “Por favor, Venerable Señor, ¿podría ser su discípulo y podría darme la ordenación como monje?” El Buda le dijo: “¿Tienes una toga y un bol?” Bāhiya era un asceta cuya ropa estaba hecha de corteza de árbol, por eso no tenía ni toga, ni bol. El Buda dijo: “Si puedes encontrar un bol y una toga, te daré la ordenación”. Bāhiya salió de inmediato para poder encontrar una toga y un bol. Y como había temido con mucho acierto, su vida fue de hecho muy corta e incierta. Una vaca que se había escapado y que iba embistiendo

5. Dado que este libro es una transcripción de unas enseñanzas orales, en esta cita y en otras contenidas en el libro, Ajahn Amaro está citando de memoria, por lo que sus palabras no siempre se corresponden con la traducción exacta del texto citado. Este texto en concreto es el Ud. 1.10, disponible, por ejemplo en <https://legacy.suttacentral.net/es/ud1.10>

por las calles, le golpeó. Murió de sus heridas. Pero murió como *arahant*, así que estaba completamente en lo cierto cuando presionó al Buda para que le diese esa enseñanza.

“En lo escuchado sólo está lo escuchado. En lo sentido sólo está lo sentido. En lo pensado sólo está lo pensado...”. Entonces mientras escuchemos un sonido, o sintamos una sensación en el cuerpo, cuando oloamos, saboreemos o toquemos algo, cuando tengamos un pensamiento o un estado anímico – si solo hay ese escuchar, solo ver, solo oler, solo saborear, solo pensar, solo recordar, solo sentir – si todo esto es conocido simplemente por lo que es, como eventos en la consciencia, entonces como le dijo el Buda a Bāhiya: “Te darás cuenta de que no hay ninguna ‘cosa’ ahí”.

Cuando escuchamos un sonido podríamos pensar: “Ese es el sonido de Ajahn Amaro hablando”, o “Ese es el sonido del avión que va al aeropuerto de Luton”. Y pensamos que ese sonido “está ahí fuera”, que el avión “está ahí fuera”. Pero si lo conocemos directamente y con claridad, reconocemos que la experiencia del escuchar no está “ahí”; está sucediendo en *esta* atención. El avión está en nuestra mente. La experiencia del escuchar es un patrón de la experiencia de la mente. Está pasando aquí. La representación mental de esa cosa se experimenta aquí y ahora en este campo de atención. Y de igual modo que ves que no hay ninguna “cosa” *ahí*, que el objeto es vacío, la sensación de un ‘yo’ *aquí* que es quien está teniendo la experiencia puede ser vista también como vacía. No hay ninguna persona que sea quien está haciendo la experiencia. Sólo hay conocer.

Sólo se da la atención de este momento, esta participación que no se enreda con este patrón de experiencia.

El Buda dijo que cuando puedes ver que no hay ninguna cosa *ahí* y tampoco ninguna cosa aquí, cuando puedes ver que el objeto y el sujeto son ambos vacíos, en ese punto solo hay atención sin sujeto. No serás capaz de ver un ‘yo’. No serás capaz de encontrarte a ti mismo ni en el mundo de los objetos, ni en el mundo del sujeto, ni en ningún lugar entre los dos. Justo esto es el fin del sufrimiento.

Esta enseñanza es extraordinariamente útil, porque frecuentemente llenamos el mundo y creamos un “yo” aquí que está experimentando un mundo ahí fuera. Creamos un “yo” aquí observando un “mío” ahí fuera: “Yo observando mi mente; yo tratando con mis pensamientos; yo y mi práctica”. Cuando eso pasa, no estamos atentos del modo más útil y completo que es posible. Estamos creando un sujeto aquí y un objeto ahí, ambos portadores de un “yo” y un “mío”. De modo que, si tenemos presente en la mente esta sencilla enseñanza, esto nos ayudará a reducir este hábito de crear el yo y el mío. A disolver el programa *ahaṃkara/mamaṃkara*. Disuelve las causas del ‘punto de vista del ego’. Y cuanto más somos capaces de dejar que solo esté presente el ver, escuchar, oler, saborear, tocar; cuanto más dejamos que las cosas tomen forma, hagan lo que tengan que hacer, sin crear un ‘yo’ aquí que está experimentando un mundo ahí fuera, o los patrones de pensamiento las sensaciones y la memoria de dentro, tanto más reconocemos nuestra experiencia como simplemente patrones de la naturaleza yendo y viniendo, cambiando.



UNA  
MENTE  
OCUPADA  
NO  
TIENE  
POR  
QUÉ  
SER  
UN  
PROBLEMA

INSTRUCCIÓN  
DE  
MEDITACIÓN  
#5

AL COMIENZO DEL DÍA ESTABLECEMOS nuestras intenciones, dirigimos nuestra atención hacia la Triple Gema y expresamos nuestro respeto. Reafirmamos nuestro compromiso de usar estas cualidades como principios que nos sirven de guía.

Cuando reflexiono sobre estas enseñanzas esenciales, muchas veces suelo considerar que toda la información que necesitamos los seres humanos para estar completamente liberados está contenida en las recitaciones que hacemos por la mañana. Lo único que se requiere es que conozcamos, comprendamos, digiramos, practiquemos y encarnemos esto; mediante la Triple Gema, el Buda-Dhamma-Sangha, la liberación será lograda. Esto es todo lo que necesitamos saber. No es demasiado, tan solo lo que está contenido aquí en este pequeño

paquete; pero necesita ser interiorizado plenamente, completamente hecho real, que esté vivo mediante nuestra práctica a lo largo del transcurso del día. Aquí, en este momento.

Reflexiona sobre estas observaciones: *dukkha*, *anattā*, *anicca* – todos los fenómenos son insatisfactorios, sin “yo” y en constante cambio.

Cuando miramos más de cerca a *anicca*, el cambio, lo podemos ver por todos lados, tanto en el mundo físico como en el mental. El cuerpo no es permanente. Esto está expresado en las palabras Pali *rūpaṃ aniccaṃ*. *Rūpa* incluye todas las formas físicas, internas o externas, ya sea nuestro propio cuerpo, un edificio, un árbol o un planeta: *rūpa*, la forma física, cambia. Después está *vedanā aniccā*. *Vedanā* es la palabra Pali para las sensaciones, ya sean

sensaciones agradables, dolorosas o neutras. *Sañña* significa “percepción”; es lo que vemos, escuchamos, olemos, saboreamos y tocamos (nuestras impresiones sensoriales). Estas también son cambiantes. *Sankhārā* refiere nuestras construcciones mentales: pensamientos, memorias, intenciones, planes, imaginación, estados de ánimo, emociones. Todas son transitorias, inciertas, inestables, vacías. Y finalmente está *viññāna*, la consciencia que discrimina, la capacidad fundamental que tenemos para conocer objetos, internos o externos, y discernir las diferencias entre ellos. Esto también cambia. Los objetos de la atención y la consciencia que tenemos de ellos, están constantemente transformándose, momento a momento. Todo esto no son solo principios en los que hay que creer, sino formas de examinar nuestra experiencia, formas de ver cómo nuestra mente

representa el mundo. Nuestra experiencia momento a momento es tal y como nuestra mente construye el mundo. Formas visuales, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles son las facultades mediante las cuales nuestra mente fabrica una imagen del mundo. De este modo no experimentamos el mundo en sí mismo; experimentamos la representación que nuestra mente hace del mismo, construido mediante la consciencia corporal, la consciencia de las sensaciones, la percepción, el pensamiento y los conceptos. Eso que es conocido momento a momento, es la representación del mundo que tiene nuestra mente. Lo que experimentamos es una imagen fabricada del mundo, y esa imagen está en continuo cambio; es vacía en y por sí misma.

Respecto a estas cualidades de *anicca*, *dukkha*, *anattā* – el cambio e incer-

tidumbre, la insatisfacción, la vacuidad inherente de un “yo” y de lo que pertenece al “yo” – no tratamos de obligarnos a nosotros mismos a creer que son ciertas. No son artículos de fe. Más bien, son herramientas con las cuales exploramos nuestra experiencia. “¿Es esto permanente o no? ¿Es esto cambiante o no? ¿Es esta memoria, esta idea completamente satisfactoria?” Incluso una dulce memoria de un bello acontecimiento – puede que hayas tenido un día perfecto y pienses: “¿Cómo podría esto ser *dukkha*? Este ha sido el más sublime de los acontecimientos, insólito y perfecto. ¿Cómo podría ser *dukkha*?” Pero cuando exploramos y reflexionamos podemos ver que incluso en los acontecimientos más dulces, el más glorioso de los momentos puede ser insatisfactorio. Su incapacidad para ser satisfactorio reside en el hecho de que no puede hacernos completa y perma-

nentemente felices. El puro acto de experimentar un momento dulce y glorioso nos hace sentir que otros momentos son inferiores, que no están a la altura de un tipo de gozo como este. Estos momentos no podrán nunca equipararse a ese maravilloso día, ese momento maravilloso, esas vacaciones perfectas – incluso cuando estás en medio del disfrute de ese lugar perfecto, puede que te estés preocupando sobre cómo te las vas a apañar al hacer la reserva para el año que viene y así asegurarte que vas a conseguir estas mismas habitaciones perfectas. Justo ahí está la causa de la insatisfacción, la causa de *dukkha*.

Una vez más, no estamos tratando de creernos esto, sino más bien ver como funciona. Toma algo que valores y consideres bello, lo más precioso y gozoso, absolutamente puro y bueno – podemos ver que es una causa de *dukkha*

cuando alguien viene de repente y lo insulta, y dice que eso es feo y tonto, que no es bello, que no es puro, que es inferior. Amamos al Buda y admiramos sus enseñanzas por encima de todas las cosas. Entonces viene alguien y dice que el Buda era tonto, que el Buda estaba equivocado. Solo por escuchar estas palabras pensamos – “¿Cómo puede decir eso?” – esto es *dukkha*.

Estos principios de *anicca*, *dukkha*, *anattā* son modos de explorar nuestra experiencia. Son herramientas para examinar nuestros hábitos de identificación y apego, nuestros puntos de vista habituales. Son empleados para observar todo aquello que consideramos que es el “yo”, esas cosas que parece que nos pertenecen – “mis” memorias, “mis” ideas, “mi” cuerpo, “mi” experiencia, “mi” práctica, “mis” comprensiones, “mis” corrupciones. El principio de *ana-*

*ttā*, del no-yo, no es una creencia. No estamos tratando de obligarnos a creer que no tenemos un “yo”; más bien, esta enseñanza es una lente a través de la cual exploramos esa sensación de “yo-idad”, ‘mi-idad’, “mío-idad”. ¿Qué es eso que siente como si hubiese un “yo” que está leyendo estas palabras? ¿Qué es lo que es el propietario de estas sensaciones del cuerpo? ¿Existe un propietario? ¿Cómo puede un ser realmente poseer algo de un modo sustancial, absoluto, real? ¿Cómo una “cosa” puede ser realmente poseída? ¿Y qué es lo que haría posible la acción de poseer, de pertenecer?

Estas cualidades de *anicca*, *dukkha*, *anattā* son herramientas con las que examinamos nuestra relación habitual con la mente, el cuerpo y el mundo; con las que vemos y miramos. Son apoyos para mirar aden-

tro – para hacer *vipassanā*, es decir, mirar interiormente.

Cuando exploramos y examinamos la experiencia de este modo, nos preguntamos a nosotros mismos: “¿Qué hay aquí que sea el propietario de esta sensación en mi pierna? ¿Qué es eso? ¿Hay realmente un propietario?” Ese mirar y explorar activamente es el método de *vipassanā*. Y después viene ese cambio en el corazón que supone la comprensión misma; esa apertura, ese darse cuenta, esa expansión de la visión que se produce cuando se puede ver con claridad que no puede haber un poseedor. “¿Cómo podría haber un ‘yo’ – un individuo separado que es quien posee un objeto? ¿Cómo podría ser posible algo así? Por supuesto que no lo hay... Aha...” Ese es el cambio que se produce en el corazón. Esa es la cualidad genuina de la comprensión

profunda – ese ver claramente la realidad misma. Y ese cambio en el corazón, ese cambio de visión es el propósito de este tipo de práctica – ver nuestras vidas y ver el mundo de un modo radicalmente diferente.

Ahora bien, es fácil caer en el hábito enjuiciar nuestra práctica – la “buena meditación” por oposición a la “mala meditación”, una ‘buena sentada’ por oposición a una “mala sentada”. Por ejemplo, puede que pienses que tu meditación caminando está yendo muy bien, pero la sentada está yendo mal, o viceversa. Puede que pienses para ti mismo: “Durante la práctica formal, las cosas van realmente bien, pero fuera de los periodos formales de meditación, mi mente se va a mil sitios, me va realmente mal”. Ten cuidado con la mente que enjuicia la experiencia de este modo, ya que esta división es falsa.

En esta práctica, nuestra motivación es tratar de aprender de todo: de lo que deseamos y de los que no deseamos, de lo que esperamos y de lo que no, de lo agradable y de lo doloroso. Ajahn Chah a menudo decía que tiene el mismo valor tanto lo que nos gusta como lo que no nos gusta (*‘Chorp, my chorp, tau tau gan’*: en tailandés [ชอบไม่ชอบเท่ากัน]). No importa que nos guste o que no, ese no es el punto. El gusto o el disgusto tienen el mismo valor como fuente de comprensión, de sabiduría. Ciertamente, nos damos cuenta de que cuando la mente está en un estado de concentración y de paz, repleta de cualidades sanas y generando profundas comprensiones, esto es de mucho beneficio. Pero si nos apegamos a eso y nos identificamos con eso, ese apego a la comprensión y a la claridad pueden convertirse en causa de sufrimiento. La comprensión profunda

e inmediata es una cualidad beneficiosa, una cualidad bella, pero ese no es el único punto para considerar. El punto principal para tener en cuenta es aprender de ello.

Cuando la mente está confusa y ocupada, atrapada en sus proliferaciones, envuelta en viejas ansiedades y dudas, arrepentimientos, resentimientos, llena de aversión y agitación, puede que pienses: “Bueno, esto es realmente algo malo. Mi práctica se está desviando”. Pero la mente que puede reconocer esos estados perjudiciales no es ella misma algo perjudicial. Eso que reconoce el enganche no está enganchado. Justo ahí, hay atención plena. Hay sabiduría.

Cuando se produce el reconocimiento de que la mente está por ahí dando vueltas, o que está agitada u ocupada,

justo ahí está presente el establecimiento de la atención. Incluso a pesar de que el objeto esté agitado u ocupado, eso que lo [re]conoce no puede ser atrapado por dicho objeto. Eso que está completamente atento al estado agitado es el camino hacia la liberación de ese estado. Por este motivo, no quedes atrapado en esos juicios de “las cosas van bien” o “las cosas van mal”. Esto es solo la experiencia de distintos patrones de ánimo o de sensaciones. Los estados de ánimo cambian durante el transcurso del día, durante el transcurso de una sentada, como el tiempo. Las sensaciones cambian. Las cosas maduran en momentos distintos.

Puede que te des cuenta de que después de haber practicado durante algún tiempo, te asientas en la consciencia y entonces salen a la superficie apegos de hace mucho tiempo y otras preocu-

paciones. No es que algo haya ido mal en tu práctica, sino que esos viejos y familiares apegos por fin están siendo observados; por fin tienen algo de espacio para salir a la superficie. Así que no es que las cosas estuviesen yendo “bien” porque estabas pacífico y ahora están yendo “mal” porque un estado intenso ha surgido y hay agitación. Es sólo que cosas distintas tienen causas distintas y debido a esto surgen y aparecen en momentos distintos.

Las causas precisas de todo lo que experimentamos no pueden ser conocidas. Tienen una complejidad incalculable. Las causas precisas y los resultados del *kamma* son considerados como una de las cuatro cosas “imponderables” o *acinteyya* – aspectos de la realidad demasiado complejos como para poder hacernos una idea clara de ellos, que poseen demasiadas dimensiones

o que hay demasiados factores que están entrando en la ecuación como para que puedan ser comprendidos por la mente pensante. Pero no es necesario que los calculemos o que nos demos cuenta de porqué un sentimiento en particular se ha manifestado en este momento. E igualmente, no es necesario que nos figuremos porqué en un determinado momento todos los obstáculos se disipan y la mente se hace clara y brillante, abierta y gozosa. O como cuando todo estaba bien hacía tan solo un momento y de pronto surge una furiosa irritación o una fantasía morbosa, una agonizante memoria o una feroz agitación en el cuerpo.

A veces, las cosas simplemente parecen salir de ninguna parte. No puedes decir exactamente qué es lo que las está causando, pero lo que sí puedes saber es que pueden ser afrontadas con el corazón de la sabiduría – *sati-pañña*, la

atención plena unida a la sabiduría. La sabiduría sabe que esto es cambiante, insatisfactorio, que esto no es el ‘yo’. Y en consecuencia reflexionas: “¿Qué puedo aprender de esta bella sensación? ¿De esta sensación terrible? ¿De este sentimiento mundano? ¿Es cambiante? ¿Es satisfactorio? ¿Puede darme satisfacción permanente? ¿Tiene un propietario? ¿Es quien y lo que soy? ¿Qué puede aprenderse de la presencia de esta cosa? ¿Qué me está enseñando?”

Os puedo garantizar que siempre podemos relacionarnos con cada experiencia de este modo si nos tomamos la molestia de intentarlo. Así que es siempre importante y provechoso tener en cuenta que el gusto y el disgusto son de igual valor. Las cosas se juntan. Las cosas se separan. La unión y la separación son de igual valor. Todo nos enseña, si se lo permitimos.





SALIRSE  
DEL  
CÍRCULO  
VICIOSO

CAPÍTULO 5

CUANDO HABLAMOS DE RENACIMIENTO, la gente casi siempre piensa en términos de vidas pasadas o vidas futuras – en algo metafísico, por así decir, algo que está más allá del alcance de lo que vemos todos los días, de las percepciones del día a día. Esa perspectiva es comprensible, pero cuando se menciona el término “renacimiento” o “el ciclo del nacimiento y la muerte” (lo que se llama *bhavadakka* en los *Suttas*), no siempre se refiere a una secuencia de eventos que se produce durante varias vidas.

En muchos ejemplos de sus enseñanzas el Buda se refiere a nuestras vidas pasadas o futuras como un hecho real. Esta es una forma muy habitual de hablar.

Pero cuando hablamos del proceso de renacimiento, lo que lo causa y cómo se le pone un fin, particularmente en las enseñanzas de lo que se llama el origen dependiente (*paticcasamuppāda*), el Buda se refiere frecuentemente a una experiencia que se produce momento a momento. Los Comentarios tienden a poner el foco más en el origen dependiente como un proceso que se produce durante un proceso de varias vidas, pero un estudio atento muestra que en los mismos *Suttas*, en torno a dos terceras partes de las enseñanzas del Buda sobre este tema se refiere a la experiencia momentánea, a un proceso que se atestigua en el aquí y ahora, en esta misma vida.

En Tailandia, en el pasado siglo hubo un prominente escritor, pensador y maestro llamado Ajahn Buddhadasa. Enfatizaba que el camino para hacer que la enseñanza sobre el origen dependiente sea realmente útil, es comprenderla y aplicarla a nuestra vida diaria, a nuestra experiencia del momento a momento. La enseñanza del Buda es esencialmente práctica, así que señalar su utilidad

aquí y ahora, y descubrir cómo nos puede ayudar aquí en esta vida es mucho más relevante que hablar sobre su relevancia en las vidas pasadas o futuras. Ajahn Buddhadasa limitó sus enseñanzas sobre el origen dependiente a cómo este [proceso] describe el surgimiento de *dukkha* aquí y ahora, de cómo llega a ser en nuestra experiencia presente.

Ajahn Chah compartía con Ajahn Buddhadasa la comprensión del origen dependiente. A menudo hablaba de cómo este se relaciona con nuestra experiencia de los sentidos, y cómo eso da lugar a sensaciones de alienación, insatisfacción y descontento. En una de sus analogías más famosas, solía decir que tratar de seguir la pista al proceso de origen dependiente como una secuencia dividida en doce segmentos es como si nos cayésemos de un árbol y tratásemos de contar las ramas por las que pasamos mientras nos estamos cayendo – todo pasa demasiado rápido y el proceso no te permite seguir la pista a cada uno de los doce vínculos, pero no obstante ¡sí que sabes que al llegar al suelo, duele! Él era un maestro muy práctico y creo que esa imagen gráfica es una manera útil de describir el proceso.

Al comienzo del *Mahā-nidāna Sutta*, un discurso sobre la causalidad, el Venerable Ānanda le dice al Buda: “Entiendo que el origen dependiente es muy importante y ahora lo he comprendido completamente. Está claro, tan claro como puede serlo para mí”. Como el Buda solía hacer en estos casos, dijo: “No es así, Ānanda. No deberías decir que el origen dependiente es ‘tan claro como puede serlo’ para ti; [el origen condicionado] es sutil, profundo, abstruso. Eso no es algo fácil de comprender. Eres una persona inteligente, Ānanda, pero no

digas que lo has comprendido. No seas demasiado simplista en este aspecto. Hay muchos niveles y sutilidades que todavía no comprendes”.

Dicho en breve, el origen dependiente describe cómo la falta de atención plena, una carencia de atención a la experiencia, lleva a la insatisfacción – el origen de *dukkha*. El primer vínculo de toda la secuencia es *avijjā*: la ignorancia, el no ver con claridad, no saber. Esto significa que cuando no vemos con claridad, eso es lo que desencadena, el catalizador de todo el proceso. La causa raíz del sufrimiento es *avijjā*, el no ver con claridad. Si hay *vijjā*, si hay conocimiento, si hay atención, entonces el sufrimiento no surge; puede haber dolor, pero no se produce *dukkha* – la angustia y la insatisfacción.

Tan pronto como *avijjā* está ahí, eso lleva al engaño fundamental del sujeto y el objeto.

*Avijjā paccayā sankhārā* – la ignorancia condiciona las formaciones. Luang Poh Sumedho solía sintetizar esto de forma muy sucinta: “La ignorancia lo complica todo”. *Sankhārā* quiere decir eso que está compuesto, eso que ha sido formado. Cuando hay ignorancia, cuando la mente no ve con claridad, eso crea la base para la división sujeto/objeto. La división sujeto/objeto fortalece la siguiente etapa de la secuencia: *sankhārā paccayā viññānaṃ* – las formaciones o lo compuesto condiciona a la consciencia. La consciencia a su vez condiciona *nāma-rūpa* – el cuerpo y la mente. Un monje de Sri Lanka muy bueno, Bhikkhu Ñānananda, llama a esto el “vórtice de *nāma rūpa/viññāna*”. Podéis crear una imagen mental para esto: una vez que está presente la ignorancia, entonces está la semilla para la dualidad sujeto/objeto (una “aquí” y un “allí”), que es como

un remolino que se hace más y más fuerte hasta que es capaz de condicionar el mundo de los sentidos (*salāyatana*).

Los *salāyatana*, los seis sentidos, están condicionados por esa separación entre objeto y sujeto, lo que conoce y lo que es conocido. La energía giratoria del vórtice hace parecer que ver, oír, oler, saborear, tocar o pensar son algo personal. Una vez que se da la sensación sustancial de que hay un sujeto “aquí” y un objeto “ahí”, eso produce la impresión de que hay un ‘yo’ que está viendo, escuchando, oliendo, saboreando, tocando, pensando. El apego a los sentidos entonces fortalece esa dualidad y el vórtice gana energía.

Cuando algo es visto, escuchado, olido, saboreado, tocado o pensado, cuando uno de los órganos de los sentidos entra en contacto con un objeto, eso es lo que llamamos el ‘contacto sensorial’ (*phassa*). El contacto sensorial nos lleva a la sensación, *vedanā*. Cuando hay *phassa*, surge un efecto de ese contacto sensorial, una sensación pura que puede ser agradable, dolorosa o neutral. Esa sensación entonces condiciona la avidez, *tanhā*. Cuando una sensación agradable está asociada a la ignorancia eso condiciona el deseo de querer más. Una sensación desagradable acompañada de ignorancia condiciona el deseo de deshacernos de algo. Una sensación neutral acompañada de ignorancia se puede tomar como una sensación agradable sutil; de este modo la mente se inclina hacia el deseo y la avidez rápidamente se intensifica. Si estas condiciones no se ven con claridad, si la ignorancia persiste, entonces la avidez condiciona al apego (*upādāna*) y el aferramiento condiciona el *becoming*, [*bhava*, la “obsesión por la existencia”]. Cuando alcanzas el nivel de *bhava*, lo que puedes ver es una ola que te absorbe

y que va en aumento. Digamos que primero solo está presente una sensación agradable. La mente piensa: “¡Ooooh!, ¿qué es eso?” Y después dice: “¡Oh, guau! ¡Me gustaría uno de esos!”

Todo esto no es algo demasiado teórico, pues imagina que estás esperando en una cola para tomar tu comida. Puedes ver cuántos trozos de pastel quedan. Mientras te vas acercando a la cabeza de la cola tratas de permanecer atento y guardar la compostura, pero estás pensando: “Solo quedan tres trozos y hay cinco personas por delante de mí. Mmmm, mira esa persona enfrente de mí. ¿Será de esas personas que les gusta el pastel? Parece como si estuviera a dieta. Espero que así sea. Pero igual no es así...”. La mente ve un objeto, después surge la avidez y la avidez lleva al apego. Entonces piensas: “Realmente deseo un trozo de pastel, realmente *necesito* comer un trozo de pastel”. Y entonces ese aferramiento condiciona al *becoming*: “¡Tengo que comerlo! ¡Tengo que comerlo! Si él se come el último pedazo, aunque sé que existe el precepto de no matar...”. La mente queda absorta y comer el pastel se convierte en la única cosa importante en el mundo. De repente todo el universo se ha hundido en *tanhā upādāna bhava* - “avidez, apego, *becoming*”. El mundo se reduce a ese objeto deseado. “¡Tengo que tenerlo! ¡Tengo que! ¡Tengo que!” *Bhava* es esa cualidad de la mente que trata de conseguir el objeto deseado. Todo lo demás ha sido puesto a un lado. Es la excitación de surfear la ola. “Él SÍ que está a dieta! ¡Lo voy a conseguir!”. *Bhava* es esa excitación porque efectivamente vamos a conseguir o adquirir algo.

Hay investigadores que han estudiado a algunas personas y les han puesto pequeños electrodos y sensores para medir la respuesta galvánica de la piel. El test está diseñado para indicar el momento de máxima excitación que se produce durante la experiencia de ir de compras. Puede que te sorprenda descubrir que los científicos se dedican a hacer este tipo de cosas, pero así es – miden el proceso del deseo y la excitación. El pico de excitación es justo el momento en el que *sabes* que vas a obtener el objeto deseado. Es el momento en el que das el dinero o la tarjeta de crédito y la persona que está al otro lado del mostrador lo acepta. En ese momento está garantizado que obtendrás el objeto de tus deseos, pero todavía no lo tienes en las manos. Ese es el momento de mayor intensidad emocional. Y cuando materialmente has adquirido el pastel y le das un mordisco, a partir de ese momento empieza la cuenta abajo. El momento en que posees algo es justo el comienzo de la desilusión.

A. A. Milne, el autor de *Winnie the Pooh* y un gran filósofo de nuestra era, hace esta misma observación: “‘¡Bien!’ – dijo Pooh – ‘Lo que más me gusta...’ y después tuvo que parar a pensar porque, si bien comer miel era algo muy bueno, hubo un momento justo antes de que comenzara a comérsela, que fue incluso mejor que cuando se la comió, pero todavía no sabía cómo se llamaba [ese momento anterior al comer]” (Esto fue escrito en 1928 y probablemente todavía no se había topado Milne con una traducción de *bhava*)

Incluso antes de que tengas la miel en tu boca, ya has alcanzado la cima de la excitación – eso es *bhava*. Eso es *becoming*. Y como el Buda señaló, los seres vivos están vinculados al *becoming*, se deleitan en el *becoming*, se adhieren al

*becoming*. El *becoming* es la droga preferida. Nos encanta esa sensación porque en ese punto, la vida es muy, muy simple. “Lo quiero, lo voy a obtener – ¡sí!”

Ahora, puede que estés pensando: “Todo esto es muy burdo. Estoy totalmente más allá de este tipo de cosas. ¡¿Pastel y tarros de miel?! ¡Bah! ¡Qué ordinario! ¡Ese tipo de cosas no me preocupan en lo más mínimo!” Pero traduce esto a tu particular sistema de valores – ¿tienes fijación por si tu artículo ha sido seleccionado para ser publicado en una revista prestigiosa, o por si has sido promocionado? ¿Te sientes atraído por cualquiera de las distintas formas que tenemos de establecer jerarquías en el mundo? Cada cual tiene sus objetos particulares de deseo, pero de algún modo el objeto del deseo pasa a un segundo plano en relación con el proceso real del deseo y el devenir. Todos nosotros tenemos cosas particulares que nos empujan, en las que la mente agarra el objeto y queda fuertemente absorbida en él. Puedes rellenar los huecos que faltan por ti mismo si para ti los tarros de miel no suponen ningún tipo de atracción. Mira en tu propia mente, a tus propias memorias. ¿Qué cosas realmente tienen un poder de atracción? ¿Los éxitos de tus hijos? ¿La aprobación de tu maestro/a – ese tipo de sentimiento que tienes si el o la Ajahn te sonrío? ¿Publicar libros? O podría ser obtener cualquier tipo de confirmación. Puede ser algo beneficioso o perjudicial, pero en ese proceso de *bhava* la mente queda completamente absorta, aunque el objeto todavía no haya sido adquirido.

Después de *bhava*, el siguiente eslabón de la cadena del origen dependiente es *jāti*, que es el nacimiento. Este es el punto en el que no hay vuelta atrás. Ahora has comprado el objeto, ahora lo tienes. Muy poco después viene la

factura. Al adquirir el objeto deseado, hay un precio a pagar. Supón que querías despacharte a gusto con alguien, o enfadarte con esa persona, de modo que tuviese su merecido. “¡Sí, realmente tuvo lo que merecía!” Después de que le hayas dado su merecido a alguien, llega lo que sigue a eso – *soka parideva dukkha domanassa upāyāsā*: pena, lamento, dolor, angustia y desesperación.

Habiendo obtenido lo que queríamos, después llega el paquete completo que traía con él. Si algo fue agradable, nos topamos con el deseo por tener más. Si estás especialmente entusiasmado con una maravillosa comida, una vez que te la has comido, te darás cuenta de que te has quedado con el plato vacío, y puede que pienses para ti: “¡Oh! ¿Qué ha sido de toda esa comida? Mejor tomo el segundo plato, porque estaba tan emocionado con el primer plato que no he sido en absoluto consciente de él. Mejor voy y traigo un poco más”.

De este modo acabamos con la experiencia de *soka parideva dukkha domanassa upāyāsā* – pena, lamento, angustia, dolor y desesperación. Se da esa sensación de desaliento – tienes lo que querías, pero entonces no logró satisfacerte realmente, o se desgastó, o era muy dulce en un comienzo, pero después se convirtió en algo que requería mucho esfuerzo. Pensabas que iba a ser tan espectacular que ni siquiera te diste cuenta de que ibas a recibir también con ello todas estas otras cosas que nos son tan bonitas. Como Marilyn Monroe cantó en una ocasión: “Después de obtener lo que querías, ya no lo quieres más”. Entonces, no importa la forma que tome, ya sea sutil o burda, ese sentimiento de *dukkha* puede ser descrito como pena, lamento, dolor, angustia y desesperación. Puede que no utilicemos ese tipo de lenguaje en las cosas del día a día, solo en los

monasterios, pero es ese sentimiento de desánimo, de desolación, de tristeza, de sentirnos incompletos; esa sensación devastadora del corazón, de sentirse solo, insatisfecho, inseguro; en otras palabras, *dukkha*.

La traducción clásica del Origen Dependiente consiste en doce eslabones, que comienzan con la ignorancia, en los que cada uno condiciona al siguiente:

(1-2) La ignorancia condiciona las formaciones (sujeto/objeto).

(2-3) Las formaciones condicionan a la consciencia.

(3-4) La consciencia condiciona al cuerpo y la mente.

(4-5) El cuerpo y la mente condicionan a los sentidos.

(5-6) Los sentidos condicionan al contacto.

(6-7) El contacto condiciona a la sensación.

(7-8) La sensación condiciona al deseo.

(8-9) El deseo condiciona al apego.

(9-10) El apego condiciona al *becoming*.

(10-11) El *becoming* condiciona al nacimiento.

(11-12) El nacimiento condiciona a la pena, lamento, angustia, dolor y desesperación.

El proceso está esquematizado de este modo, pero como dijo Ajahn Chah, es como caerse de un árbol – todo esto puede pasar muy, muy rápido. La mente queda atrapada por un objeto sensorial. Surge el pensamiento: “Oh, esto parece interesante”. Y de pronto ya te has comido el trozo de pastel, a pesar del hecho de que supuestamente estabas a dieta. Te sientes decepcionado contigo mismo y piensas: “Bueno, tendré que empezar la dieta mañana” – *soka parideva dukkha*

*domanassa upāyāsā*. Todo puede pasar literalmente en lo que dura un chasquido de dedos. A eso señalaba Luang Poh Chah cuando comparó este proceso con caerse de un árbol – esos doce eslabones se producen en un abrir y cerrar de ojos y lo primero de lo que te das cuenta es de chocar contra el suelo.

Es útil esquematizar las cosas de este modo, examinar el proceso de desánimo, insatisfacción y alienación. Es útil examinar como toma forma, como esta secuencia de muchas partes describe [este proceso]. Al comprender este proceso desde nuestra propia experiencia podemos llegar a comprender cómo no quedar atrapado, cómo no crear las causas de ese *dukkha*, cómo no quedar envueltos en ese ciclo.

A medida que el proceso es contemplado, podemos reconocer que hay distintos elementos en él. Hay modos diversos de conseguir la libertad. Este ciclo se llama *bhavacakka*, “el ciclo del *becoming*” o la “rueda del renacimiento”. Se le llama ciclo porque cuando termina nos deja haciéndonos sentir incompletos, solos, tristes y el modo que tenemos de lidiar con esa sombría infelicidad es volviendo a poner en marcha ese ciclo tan pronto como surja en nuestro camino la posibilidad de obtener otra gratificación.

Cuando la ola retrocede, nos quedamos ligeramente extenuados e inseguros. La última vez en la que estuvimos realmente felices, cuando nos sentíamos realmente gratificados, fue cuando estábamos enganchados a esa excitación del *becoming*. Entonces cuando vemos algo que promete satisfacción, nos decimos a nosotros mismos: “Oh, bien, la última vez no funcionó, pero quizá esta vez ...”; y saltamos hacia la siguiente posibilidad, la siguiente promesa, el siguiente deseo

sensorial, la siguiente cosa que tiene cierta aura a su alrededor. Nos engañamos a nosotros mismos pensando que la siguiente gran cosa va a ser diferente – ¡esta cosa va a ser especial, esta vez realmente va a funcionar! Y seguimos dando vueltas a lo mismo una y otra vez, persiguiendo el siguiente objeto y persiguiendo el siguiente objetivo. Los objetos con los cuales nos quedamos enganchados de este modo no son necesariamente burdos o perjudiciales. Podría ser con nuestro siguiente retiro de meditación o incluso con nuestro siguiente cojín de meditación, ese que nos va a permitir sentarnos durante horas sin ningún tipo de dolor. “¡Zafus sin dolor! ¡Sí! He escuchado que hay algo en el mercado que tiene hierbas mágicas en su interior...”

Así es como la mente engañada funciona – da igual que el objeto sea beneficioso, perjudicial o neutral, así es exactamente como funciona. La mente queda atrapada en esos ciclos de dependencia, de adicción. Con su enseñanza, el Buda está tratando de ayudarnos para que liberemos el corazón de su proceso adictivo, siendo el devenir la principal forma de adicción. El *bhavacakka*, el ciclo del *becoming*: esa es nuestra droga preferida, con la que tan familiarizados estamos todos, ya sea un *becoming* basado en un placer sensorial burdo o el *becoming* que nace de nobles aspiraciones, o de cuidar de nuestra familia. Los objetos pueden variar desde aquellos que son razonablemente beneficiosos hasta aquellos que son especialmente destructivos, pero el proceso trabaja exactamente de la misma forma, da igual el objeto que sea, y si no comprendemos cómo funciona, estaremos inevitablemente atrapados en ese ciclo sin fin de la adicción. Las enseñanzas del Buda nos ayudan a reconocer esa trampa y a liberarnos de ella.

Es muy interesante que quizá el primer punto de salida se encuentre justo en el mismo centro de *dukkha*. Ya has llegado. Has despertado. Te encuentras a ti mismo descalzo, rodeado de cristales rotos, pensando: “¿Cómo he llegado hasta aquí? Estoy una vez más en medio de todo este lío. ¿Cómo me metí en esto? ¿Qué está pasando aquí?” El Buda dijo (A6.63) que el sufrimiento, *dukkha*, madura de dos formas: o bien madura en más sufrimiento – en el que continuarás repitiendo esos ciclos una y otra vez – o bien te lleva a hacerte preguntas del tipo: “¿Cómo acabé aquí? ¿Cómo pasó esto? Dije que no iba a quedar atrapado en esto otra vez, pero aquí estoy otra vez... ¿qué pasó aquí? Sé que debe haber un modo de salir de esto, he estado dando vueltas a este ciclo una y otra vez, durante años – tiene que haber una alternativa”.

Tenemos la sensación, la intuición en el corazón de que debe haber otro modo. En algún punto te das cuenta de que estar libre de la adicción debe ser una posibilidad. Y esa misma intuición es a lo que el Buda llama “fe”, *saddha*. Así es como el sufrimiento puede ser la causa para que surja la fe o convicción de que sufrir infinitamente y tener esa adicción no pueden ser las únicas posibilidades. Tiene que haber una alternativa.

Incluso si todavía no puedes hacerte una idea de cuál es la alternativa o cómo encontrarla, algo en tu corazón trata de decirte que tiene que haber un camino para liberarte de eso. Así que el sufrimiento que experimentas es la causa de que surja la fe, y la fe es la causa de que surja el gozo o bienestar – una sensación de que es posible, de que potencialmente este hábito adictivo puede romperse. Eso

produce relajación, calma en el cuerpo – el cuerpo se relaja y la mente llega a esa cualidad de *sukkha*, de felicidad y/o contento.

El contento se convierte en la base para la concentración. Cuando el corazón está contento y en calma, es natural que la mente se centre en el momento presente. Cuando hay *sukkha*, esto se convierte en el fundamento del *samādhī*. El *samādhī* es entonces la causa de que surja la comprensión profunda. Cuando la mente es capaz de asentarse, centrarse y atender al momento presente, la comprensión surge naturalmente. A esto se le da el nombre de “conocimiento y visión de las cosas tal y como son”. Somos capaces de atender al presente. Podemos ver como funcionan las cosas. El conocimiento y la visión de las cosas tal y como son lleva a soltar, al no apego. El corazón ve que todo es transitorio, vacío y no yo. Los hábitos del apego y la identificación son abandonados. Ese soltar lleva a la libertad y al pleno despertar, la liberación completa.

En concreto, hay un *sutta* en el que Buda describe esta cadena causal (S 12.23); es conocido como el *Surgimiento Dependiente Trascendental* o la *Causa Próxima*. Comienza como de costumbre con la ignorancia y después pasa por toda la secuencia desde la ignorancia hasta el sufrimiento (*dukkha*). Pero después, *dukkha* lleva a *saddha*, a la fe y entonces el *sutta* se encamina hacia una dirección completamente nueva. En vez de seguir dando vueltas una y otra vez en el ciclo – esto es *dukkha*, que lleva a más ignorancia y con esto se perpetúa el proceso de renacimiento –, cuando se llega a *dukkha* se produce el efecto secundario de conducir a la fe, la fe lleva al gozo, al contento, a la concentración, a la comprensión profunda y la liberación. Así que en cierto sentido la cualidad

del sufrimiento en sí mismo, la cualidad de *dukkha*, es el más accesible de todos los puntos de salida.

Ese es un punto en el que podemos escapar del bucle. También se suele hablar de otro punto en el que uno puede romper el ciclo. Este punto es el vínculo entre la sensación y la avidez, entre *vedanā* y *tanhā*. Cuando la mayoría de los maestros de meditación hablan del Origen Dependiente y de cómo todo este proceso funciona, describen este punto como el vínculo más débil. Cuando la mente es capaz de centrarse en la sensación, puede ser posible que se dé una considerable cantidad de atención plena. Puede haber una atención plena clara y sin confusión relativa a las sensaciones agradables, dolorosas o neutrales. Pero es solamente cuando la mente se deja llevar por esas sensaciones, tratando de deshacerse de una sensación desagradable, se agarra a una sensación agradable o activamente ignora una sensación neutral, que la confusión realmente se puede inmiscuir. Después sobreviene la avidez, el aferramiento y el *becoming* [la obsesión por la existencia].

Sin embargo, en el nivel de la sensación, el tren todavía está en la estación, y todavía no se está moviendo. En el punto de *vedanā* todavía puedes bajarte del tren, salir y comprarte un refrigerio, ver los artículos que se venden en el kiosko y comprar un periódico. El tren todavía está esperando. Sin ningún problema – puedes subir al tren y encontrar tu sitio. Pero una vez que *tanhā* empieza a estar activo, el tren ha empezado a moverse. En teoría todavía podrías bajarte del tren – todavía no se está moviendo muy rápido. Pero después, con cierta rapidez, empieza a tomar una velocidad. En el momento en que has alcanzado *upādāna*,

el tren realmente se está moviendo. Cuando llegas a *bhava* [el tren] está ya en movimiento y ha partido de la estación. Si te bajas del tren en este punto, con toda seguridad va a ser muy desagradable. Y en el momento en que llegues a *jāti*, el tren irá a toda velocidad y desde luego no habrá forma de bajarse.

Así pues, el reino de la sensación es el punto más sencillo en el que se puede romper el ciclo; puedes ver que hay una sensación agradable, puedes ver que hay una sensación dolorosa o puedes ver que hay una sensación neutral; pero el corazón no ha sido envenenado por la sensación, no ha quedado atrapado en ella.

Hablando de trenes, una vez me tomé un año sabático por la India. Cuando me preparaba para el viaje, me preguntaba qué podría ser un buen tema de meditación, un buen tema para focalizar la práctica. Sabía de mucha gente que había pasado tiempo viajando por India y sabía que podía ser algo muy exigente tanto a nivel físico como emocional – especialmente cuando estás apegado a los esquemas. Cuando Ajahn Sucitto hizo un peregrinaje a India para visitar a pie todos los lugares sagrados budistas, el gran monje chino, el Maestro Hsüan Hua le aconsejó: “Cuando vayas a practicar al lugar del Buda, no encuentres fallos en nadie y en nada”. Tomé ese pequeño consejo y decidí que mi programa espiritual, mi práctica de Dhamma para India, sería también no encontrar faltas en nadie ni en nada. Junto a eso, pensé que un tema simple mientras estaba viajando podía ser pasar el año meditando en la sensación, hacer de eso mi punto de enfoque – solo la sensación, porque es fácil que la sensación condicione la avidez y así caer en el querer deshacerse de las cosas que no nos gustan o querer que las

cosas sean diferentes de como son. Así que pensé que ese año lo dedicaría de forma exclusiva a reflexionar sobre la sensación. Tomé la resolución: “Siempre y cuando surja la sensación, me esforzaré en darme cuenta de la sensación y en no quedar atrapado queriendo más y más si es una sensación agradable, o querer escapar de ello si es una sensación desagradable”.

Esa fue una práctica extraordinariamente útil. Quería simplificarlo todo mucho, así que ese fue un consejo muy útil. Ahí estás tú, en el andén de una estación y te dicen: “Lo siento tantísimo, señor, tu tren lleva un retraso de dieciocho horas”. Después te das cuenta del sentimiento de “llevo-ya-esperando-seis-horas-y-me-acaban-de-decir-que-tengo-que-esperar-otras-dieciocho-horas-más” – es ese tipo concreto de sensación. Pero no estaba permitiendo que mi mente quedase atrapada en todos los “debería” y “no debería”.

Otra cosa interesante es cuando puntualmente llegas a la estación de tren para el tren de las ocho y te das cuenta de que ya ha salido; y después preguntas que cómo puede haber ocurrido eso, y te dicen que tu tren ha sido “pre-puesto” [*preponed*]. Entonces experimentas el sentimiento de “yo-no-sabía-siquiera-que-’prepuesto’-era-una-palabra”. A propósito, si miras esa palabra en el Diccionario Inglés de Oxford, verás especificado que “es más frecuente en el inglés de la India”.

Luang Poh Sumedho había hablado de meditar de este modo en las sensaciones durante muchos años, pero a pesar del hecho de que le escuché hablar de eso docenas de veces – probablemente cientos de veces – realmente nunca me había tomado la molestia de aplicarlo. La mente está siempre empujada a ir más allá de

la sensación, añadiendo a ello todos los “debería” y “no debería”, y persiguiendo cómo debería ser – quedando atrapada en lo que le sigue a la sensación. De este modo esta práctica va sobre llegar a ser capaz de trabajar con la sensación que está presente.

Por ejemplo, quizá te encuentras en una situación en la que alguien está muy enfadado sobre algo y te pide que trates de hacer algo. Tu reacción habitual suele ser el sentimiento de que deberías hacer algo. Pero en vez de eso, te dices: “El sentimiento de que ‘alguien-está-realmente-molesto-y-te-pide-que-hagas-algo’ es lo que es” y de un modo extraño y misterioso, te las arreglas para conectarte de una forma más completa con lo que realmente está presente. Como consecuencia de esa conexión, puede surgir algo que es apropiado y de ayuda en esa situación. Si estamos ocupados tratando de imaginarnos las cosas o simplemente reaccionamos en base a la memoria, o quizá esperamos resolver las cosas sin reflexionar, no nos damos cuenta de que para entonces ya estamos atrapados en la experiencia, no percibimos nuestras proliferaciones conceptuales y en consecuencia nuestra respuesta no será equilibrada.

Como digo, esta es una práctica extremadamente útil y la puedes usar en cualquier momento – cuando estás esperando tu turno para comer, sintiendo que “estoy-de-pie-en-la-cola-a-la-hora-de-comer-tratando-de-no-pensar-en-el-último-trozo-de-pastel”; o leyendo un libro sintiendo: “me-pregunto-si-estoy-casi-al-final-del-capítulo”; o experimentando el sentimiento de: “¿cómo-diantres-ha-podido-saber-este-lo-que-yo-estaba-pensando?”

Llevamos la atención a lo que realmente está presente y al tomarnos la molestia de hacer esto, se abre una gran cantidad de espacio, de espacio psicológico que siempre está presente y siempre está disponible. Frecuentemente, no obstante, no somos conscientes de esa espaciosidad porque nos vemos arrastrados tratando de hacer algo por arreglar las cosas – ya sea que tratemos de agarrar muy fuerte o sacar partido de una situación agradable, o tratar de defendernos o escapar de una situación difícil o dolorosa. Pero si simplemente llevamos nuestra atención a lo que está aquí, a lo que está presente, entonces seremos capaces de emplear las cualidades de la atención plena y la sabiduría.

Luang Poh Dun era un anciano monje tailandés muy querido, que murió hace unos cuantos años. Se le consideraba un *arahant* (un ser completamente iluminado). Cuando ya estaba entrado en los noventa y fue al hospital por primera vez en su vida, uno de sus discípulos le preguntó si todavía experimentaba ira. Luang Poh Dun respondió que la ira estaba ahí, pero que no la aprobaba. Dio esta respuesta de una forma muy realista. Era como si estuviese diciendo que la ira estaba ahí, pero que no había ningún lugar para que pudiese asentarse. Llegó el envío, pero como no lo firma, es devuelto a quien lo envió.

Ajahn Chah era muy crítico con todo el tema de adivinar el futuro y llevar amuletos, y toda esa parte del budismo popular y creencias de la gente de Tailandia. No perdía el tiempo ni tenía ninguna consideración hacia la lectura de manos o la astrología. Un día un tipo que leía las manos vino a visitar el monasterio. Sabía que Ajahn Chah estaba realmente en contra de todo ese tipo de cosas, pero quería conseguir por todos los medios leer las manos de Ajahn

Chah sin que nadie se diese cuenta. Finalmente, no podía ya resistirse más, y fue a Ajahn Chah y le dijo: “Luang Poh, sé que probablemente te vas a enfadar mucho conmigo o a criticarme. Realmente te admiro mucho y te respeto, pero soy una persona que lee las manos y no puedo resistirme a pedirte si puedo echar un vistazo a tus manos, por favor. Y me puedes mandar a paseo si quieres, pero te tenía que preguntar. He hecho todo este camino ...” Ajahn Chah le dio una buena reprimenda durante unos pocos minutos, diciéndole que eso no servía absolutamente para nada y era estúpido y no iba a poner un final a su sufrimiento. Pero finalmente Ajahn Chah le enseñó sus manos y preguntó, “Así que, ¿qué me va a pasar? ¿Voy a encontrar una bonita mujer? O puede que vaya a ganar la lotería”. El tipo miró sus manos y dijo, “¡Oh! Luang Poh, me tienes que perdonar por decirte esto, pero esta línea dice que tienes mucha ira”. Y Luang Poh respondió, “Sí, pero no la utilizo”.

Este es el camino mediante el cual los grandes seres ponen fin por completo a la ignorancia. El sentimiento de aversión y negatividad puede que estén ahí, pero no encuentran ningún lugar donde se puedan aposentar, no hay nada donde se puedan agarrar. El sentimiento de aversión o ira llega a la puerta, pero no hay nadie que vaya a firmarles. No hay ningún lugar para que aterrice, así que no da lugar a ningún tipo de acción perjudicial, de acto verbal o de cualquier otra cosa negativa.

Esta es la razón por la que meditar sobre la sensación es una práctica muy útil. Simplemente trata de estar en el reino de la sensación y observar cuándo la sensación trata de desviarse hacia la avidez. Hay una gran diferencia entre

gustar o no gustar y querer o no querer. No son lo mismo. Podemos escuchar algo o sentir algo que no nos guste, podemos reconocer que no nos gusta – es un sonido horrible o un sentimiento doloroso – pero no tenemos por qué luchar contra él. No tenemos por qué odiarlo. El que nos guste o que no nos guste puede ser algo completamente pacífico. Pero tan pronto como se transmutan en querer o en odiar, se produce una distorsión. No puedes estar pacífico y odiar a la misma vez. Eso no funciona, pero si hay un dolor o incomodidad en el cuerpo, puede que te disguste, y no obstante puedes estar en paz con ello. Puede haber claridad: “¡Ouch!, no me gusta eso”. Pero no surge ninguna disputa contra eso, ningún odio. Esta es una oportunidad de oro, y un área importante que hay que desarrollar en la práctica. Trata de ver cómo eso funciona. Trata de ver si puedes estar en el reino de las sensaciones o los sentimientos, ya que estos son inocentes. En la sensación no hay una confusión o alienación intrínsecas. Puede haber una completa y comprensiva cualidad de claridad y paz relacionada con la sensación.

Puedes estar en paz incluso con emociones poderosas y dolorosas como la pena, la tristeza o el sentimiento de pérdida. Incluso el Buda expresó ese tipo de tristeza. Hay un momento muy conmovedor en uno de los *suttas* (S 47.14) cuando Sāriputta y Moggallāna mueren y el Buda mira alrededor de la asamblea y dice: “Es como si esta asamblea estuviese vacía ahora que Sāriputta y Moggallāna se han ido. La asamblea está vacía ahora que estos dos grandes seres han muerto”. Así incluso el Buda pudo experimentar esa sensación de: “Mis viejos amigos han

muerto. Se han ido. Ya no están aquí”. Pero también supo cómo no hacer un problema de eso. No había sufrimiento en su interior en relación con eso.

El último punto de salida de *bhavacakka*, que sólo mencionaré brevemente, es no dejar que todo esto tenga un comienzo. Cuando la mente está tratando de desviarse hacia *avijjā*, ignorancia, date cuenta de esto. Cuando la atención plena comienza a patinar, no permitas que *avijjā* surja. No permitas que surja ese oscurecimiento o laxitud.

Esto es algo para practicar cuando la mente está muy clara y despierta en la meditación. Puedes ver la mente que se ve arrastrada hacia un sonido o una memoria o un sentimiento – es casi como si tirase de tu cuerpo o de tu ropa. Puedes sentir la mente que se ve arrastrada hacia querer aferrarse a eso, queriendo tener una opinión sobre eso o recordar eso o quedar absorbida en ese gustar o no gustar. No permitas que eso suceda. No permitas que esa complicación surja. Solo permanece con la cualidad de *vijjā* – atención despierta, saber. Sé ese “saber” o “conocer”. Observa esas necesidades. Sé consciente de la mente que trata de inclinarse hacia una opinión o una memoria o un sonido, que se inclina hacia *avijjā*. Y después, habiendo visto eso, calmadamente di “No” – no permitas que surja la ignorancia. Este es el más sutil pero también el modo más primario y completo de romper el círculo – de entrada, no permitas que el ciclo comience.



EL  
SONIDO  
DEL  
SILENCIO

INSTRUCCIÓN  
DE  
MEDITACIÓN  
#6

PODEMOS USAR MUCHOS MÉTODOS diferentes, objetos diferentes que ayuden a centrar nuestra atención; por ejemplo, el ritmo de la respiración o la sensación que se produce al dar un paso. Pero desde luego, estos no son las únicas herramientas que tenemos disponibles.

La mayoría de la gente que lleva su atención al hecho mismo de oír cuando escuchan de cerca pueden discernir un pitido continuo, sutil y agudo en el trasfondo. En sánscrito esto recibe el nombre de *nada*<sup>6</sup>, que significa ‘sonido’. El sonido interno es algo a lo que podemos prestar atención, usando su conti-

nua, sutil e impersonal cualidad como objeto de concentración. Puedes llevar la atención a esto como alternativa a centrarte en la respiración. Simplemente trata de ver si lo puedes discernir. Escucha internamente. Es un “sonido blanco” en el trasfondo de tu escucha – para algunos puede ser bastante alto, otros puede que encuentren que es imposible de discernir. Tómate un tiempo para escuchar. Lleva la atención a tu escucha. Trata de ver si puedes percibir ese sonido.

A este tono también se le da el nombre de “sonido del silencio”. Durante años ha sido un tema regular en la enseñan-

6. No confundir con el término homónimo castellano ‘nada’. Como dice Ajahn Amaro, en sánscrito *nada* significa ‘sonido’. No obstante, Ajahn Amaro gusta de hacer el juego de palabras entre ambos significados – el castellano y el sánscrito –, ya que la práctica de la meditación sobre el sonido *nada* está muy vinculada a la experiencia de la “vacuidad” que es propia de la meditación *vipassanā*, es decir, la experiencia de que no hay nada sustancial en los fenómenos. Para más información sobre esta meditación se puede consultar su obra *La escucha interior*, descargable en: <https://www.amaravati.org/dhamma-books/la-escucha-interior/> [N. del T.]

za y práctica de Luang Poh Sumedho. Para algunas personas, el sonido del silencio como objeto de concentración es de ayuda y beneficioso como alternativa a la atención plena a la respiración. A veces, enfocarse en él es más fácil que hacerlo en la respiración. Tiene también muchas virtudes que pueden proporcionar distintos soportes espirituales que son de mucha ayuda. En primer lugar, no comienza ni termina. Nunca podrás escuchar su comienzo o su fin. Siempre está presente, es continuo. No se modula dependiendo de tu voluntad; sin embargo, la respiración sí puede ser controlada. Puedes aguantar la respiración deliberadamente, o respirar profundamente o de una forma contenida, pero la voluntad personal no tendrá ningún tipo de efecto sobre el sonido del silencio. No puedes hacer que *haga* algo. Simplemente está ahí – sin comienzo, sin fin, presente.

De este modo el sonido del silencio es un objeto sensorial que es un buen símbolo del Dhamma mismo: “Presente aquí y ahora, atemporal, que invita a la investigación, que lleva hacia delante...” Cuando le prestas atención, se hace obvio, pero si te ves atrapado por otros pensamientos, actividades o conversaciones, el sonido parece que desaparece, como si nunca hubiese estado ahí. Así que el sonido *nada* es algo “.. a ser experimentado individualmente por quien es sabio”. Por estas razones posee estas cualidades que nos sugieren la cualidad del Dhamma mismo. Es un buen símbolo en el mundo de los sentidos de aquello que es trascendente – la realidad última, el verdadero Dhamma.

También tiene una cualidad mediante la cual, si te concentras en ella, te ayuda a que la mente brille, y cuanto más

brillante es la mente, más fácil es escuchar ese sonido. De este modo hay un bucle positivo de interacción. Cuanto más le prestas atención, más fácil es; en consecuencia, esto te lleva a una cualidad mayor de alerta, una agudeza de la atención. Si utilizamos este sonido interior como un objeto sobre el que concentrarnos y conscientemente dejamos a un lado todos los demás pensamientos, preocupaciones, sonidos o sensaciones físicas, el sonido del silencio es un apoyo muy útil y sustancial para el *samādhi*. También podemos usarlo para facilitar el desarrollo de la comprensión profunda, la práctica de *vipassanā*. En este último caso no nos centramos en él excluyendo todo lo demás, sino que simplemente dejamos que esté en el trasfondo, como una pantalla sobre la cual cualquier otra experiencia se ve proyectada. Incluso cuando estás hablando, puedes continuar escucha-

do el sonido *nada* en los espacios entre las palabras. Siempre está ahí.

Cuando de este modo somos conscientes del sonido, se convierte en el tapiz de nuestro espacio interior, la pantalla sobre la cual cada pensamiento y memoria, sensación o forma visual, sonido, olor, tacto y sabor son proyectados. Permitir que el sonido *nada* esté en el trasfondo mientras seguimos todavía captándolo, ayuda a facilitar la facultad de no involucrarse con el pensamiento, sensación, memoria o con nuestros estados de ánimo. En este caso el sonido *nada* del trasfondo es un recordatorio constante del contexto en el que se produce toda experiencia, un recordatorio de que ese flujo de percepciones es sólo la representación del mundo que hace la mente. La mente crea un mundo a partir de las formas visuales, sonidos, sensaciones, olores, sabores,

ideas, memorias, estados de ánimos, imaginaciones; pero el sonido *nada*, siempre presente en el trasfondo, ayuda a recordarnos que estos son solo impactos de las sensaciones pasajeras; que es sólo un momento cambiante en la mente – un estado de ánimo, una memoria, una inspiración, una pena. Es lo que es – solo un patrón de este momento. De este modo, desarrollar la escucha del sonido del silencio ayuda directamente a la cualidad de la comprensión penetrante. Nos ayuda a ver la naturaleza vacía, transitoria, sin ‘yo’, de toda experiencia y de todos los patrones de consciencia.

El sonido del silencio también es útil para desarrollar la atención y la continuidad de la atención plena. Cuando la mente se va haciendo muy calma y enfocada, la respiración puede comenzar a aquietarse cada vez más. A medi-

da que nos relajamos, los ciclos de la respiración se pueden hacer cada vez más lentos hasta que puede haber periodos entre las respiraciones – quince segundos, treinta segundos, un minuto, un par de minutos – incluso hasta llegar al punto en el que parece que la respiración cesa del todo. En estas situaciones, si estamos meditando en la respiración, parece que el objeto de nuestra meditación ha desaparecido. Ya no podemos tener acceso a la sensación de la respiración, si la respiración no se está moviendo. Apenas se puede sentir, si es que acaso se puede. Pero el sonido *nada* continúa sin interrupción, siempre presente indistintamente de tu nivel de concentración. Aquí está – estable, sin rupturas, fluido como un arroyo constante y plateado. Dependiendo del condicionamiento de cada persona, unos puede que no experimenten esta oscilación energética como un soni-

do, sino más bien como una sensación corporal: una vibración corporal o una cualidad energética sutil en el cuerpo, las manos, la cara, los dedos. Si hemos desarrollado mucha consciencia corporal, puede que sea así como captemos esta vibración universal. O alguien que ha prestado mucha atención al mundo visual – por ejemplo, un artista gráfico – puede que experimente esta vibración como una cualidad del campo visual, o un centelleo sutil en el campo visual. Cualquiera que sea el modo en que lo experimentemos más potentemente, esa es la zona de percepción que podemos usar. Ese es el modo en el que toma forma, así que eso es a lo que podemos atender.

También podría ser que no tengas ni idea de qué estoy hablando. Puede que te sientas completamente confundido y no tengas ningún sentido de a qué se

refiere eso. Si es ese el caso y no puedes escuchar ningún tipo de sonido interior ni sentir ninguna vibración, eso está bien también. Simplemente continúa usando la respiración como objeto primario de atención. El punto a entender es que deberíamos poder trabajar con las facultades y capacidades que están a nuestro alcance. Adaptamos la forma que tenemos de trabajar a los medios y las situaciones que se nos abren. La respiración o el sonido *nada*, o incluso aplicar las reflexiones sobre *anicca*, *dukkha*, *anattā*, son simplemente herramientas. El punto esencial es poner un fin al sufrimiento. Lo importante es despertar – conocer la cualidad de la paz verdadera, realizar *Nibbāna*. Perfeccionar los métodos o aplicar los métodos *per se* no es lo fundamental; de igual modo que aprender recetas o incluso aprender a cocinar no es lo

importante – lo importante es comer la comida y alimentarnos. No es suficiente solo con ser capaz de discernir y atender al sonido del silencio; el punto es aprender a usarlo como apoyo para el desarrollo de la concentración y la comprensión profunda, usar nuestro objeto de meditación como contexto para el desarrollo de la cualidad de la reflexión sabia.

En nuestra meditación durante el día, ya estemos sentados o caminando, o mientras desarrollamos varias de nuestras actividades, si dejamos que el sonido *nada* ocupe nuestra atención y le permitimos que esté en el trasfondo de nuestra atención, cuando la mente está bastante calma y escuchando el sonido, podemos dejar caer la cuestión: “¿Quién soy ‘yo’? ¿Qué es lo que está siendo consciente?”

Escuchamos al silencio y después simplemente dejamos que la cuestión lo penetre.

Y después esperamos.

Nota qué cualidad de la atención y la consciencia está presente antes de que surja cualquier tipo de respuesta verbal y conceptual.

¿Quién soy ‘yo’?

¿Qué es lo que está atento?

¿Qué es lo que conoce este momento?

¿A quien pertenece esta mente?

¿A quién pertenece este momento?

Podemos variar la pregunta. Pero no estamos buscando ninguna respuesta conceptual específica, respuestas verbales perspicaces o respuestas filosóficas de la doctrina budista. Estamos usando la cuestión para que nos ayude a interrumpir nuestro flujo habitual de auto-creación. Estamos interrumpiendo el patrón habitual de *ahamkara ma-*

*mamkara*, de creación del yo, el mí o lo mío. Cuando estás escuchando el sonido *nada*: ¿qué es lo que [re]conoce eso? ¿Qué es lo que [re]conoce el sonido de tu voz? ¿Tiene esto un propietario? ¿Qué es lo que está “poseyendo”? ¿Cómo se puede realmente poseer algo?

Lo que importa no es la pregunta. No estamos tratando de crear más confusión o pensamientos complicados. Simplemente estamos introduciendo estas investigaciones y reflexiones en el espacio de la mente. Dejamos caer estas preguntas en el fértil silencio y somos conscientes de esa interrupción. Nota el silencio. Escucha al silencio antes de la pregunta. Y después pregunta: “¿Quién soy ‘yo’?” Nota el espacio mental, la brecha, inmediatamente después de que la cuestión haya acabado. Nota el espacio antes de que las respuestas conceptuales comiencen a aparecer.

Date cuenta de ese titubeo, de esa pausa. En esa pausa, la auto-creación o la creación del yo quedan interrumpidas temporalmente.

Lleva la atención a esa pausa, esa brecha y sostén la atención ahí tan plena y completamente como te sea posible. Permite que la atención descanse en ese espacio, esa apertura.

Cuando llevamos a cabo este tipo de ejercicio, escuchamos al silencio, al sonido interior. Una vez que estamos centrados, hacemos la pregunta – “¿Qué soy ‘yo’?” Discierne claramente las cualidades que están aquí. ¿Qué está presente justo después de que se haya planteado la pregunta?

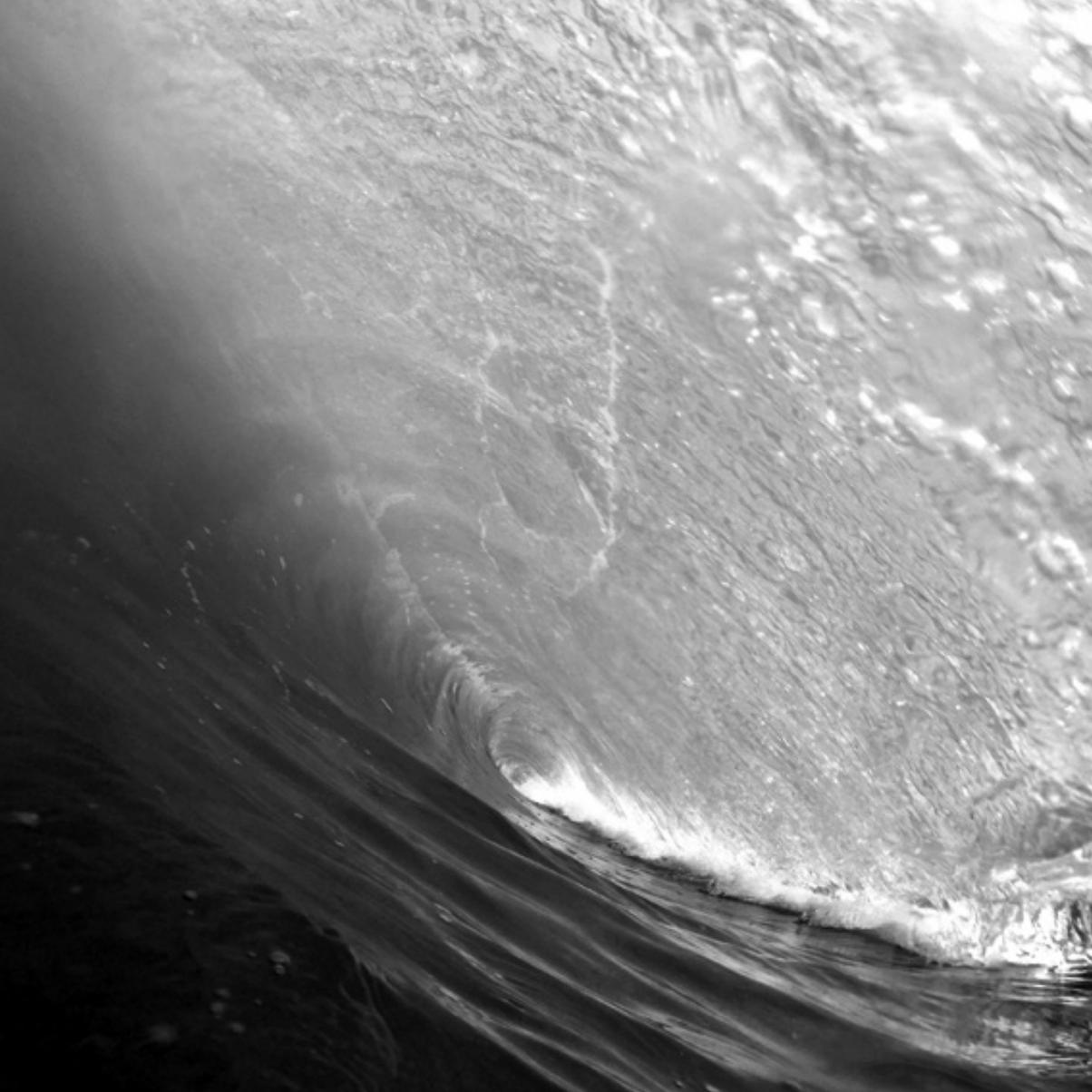
En el momento en el que la creación del ‘yo’ es interrumpida hay claridad, apertura, paz y no está la sensación del ‘yo’.

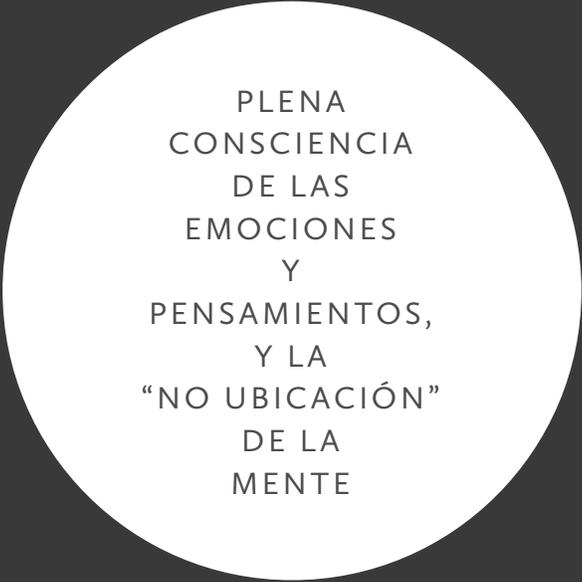
El proceso habitual de la auto-creación se rompe y tropieza con sus propios pies. Por un momento la cámara da la vuelta y apunta hacia el fotógrafo. Capta ese momento, nota esa cualidad. Permite que el corazón descansa ahí. Y cuando la atención se quede enganchada en pensamientos y sensaciones, arrastrada por un sonido que escuchamos o con una idea, vuelve a hacer la pregunta: “¿Qué soy ‘yo’?” Vuelve a abrir ese espacio, como si estuvieses abriendo las cortinas.

Después de un rato, puede que te des cuenta de que si usas la misma cuestión una y otra vez, la mente se acostumbra a ella. Y ya no tiene ese efecto de apertura. Así que podemos cambiar las cosas, ser creativos. A menudo tenemos que ser muy ágiles, ya que los hábitos que tienden a preservar al ‘yo’ son tan fuertes, tan dominantes, tan determinados

a mantenerme “a mí” al cargo, a mantenerme “a mí” presente, “a mí” estando a cargo de absolutamente todo... Estos hábitos del ‘mí’ sutilmente socavan una pregunta o una aseveración en concreto y entonces esta pierde poder. Así que necesitamos continuar haciendo cambios, encontrando modos que permitan que esa brecha o espacio siga abierto; abriendo las cortinas. Puedes ser imaginativo con esto. Lo importante no es la pregunta que haces y desde luego tampoco la respuesta conceptual; sino más bien el darse cuenta del silencio de la mente; de la mente abierta, brillante, clara, sin ‘yo’, que se revela cuando la creación del ‘yo’ y los hábitos obsesivos del ‘yo’ son interrumpidos.

El silencio de la mente es la respuesta a todas las cuestiones.





PLENA  
CONSCIENCIA  
DE LAS  
EMOCIONES  
Y  
PENSAMIENTOS,  
Y LA  
“NO UBICACIÓN”  
DE LA  
MENTE

CAPÍTULO 6

CUANDO VAMOS SINTIÉNDONOS más capaces de establecer la cualidad de la espaciosidad interna, atendiendo al presente, a medida que aprendemos a escuchar al sonido interno *nada* como forma de sostener algo así como una apertura que incluya a nuestro mundo mental, esto puede ayudarnos a desarrollar una cualidad de mayor atención plena al mundo emocional. Si has observado tu mente más de cerca, probablemente te habrás dado cuenta cómo ciertas impresiones sensoriales, memorias, ideas e imágenes mentales llevan asociadas una carga emocional. La mente se ve arrastrada, empujada y absorbida mucho más fácilmente cuando una emoción está presente. Así que es muy útil para nosotros que apliquemos la práctica de meditación para cultivar la consciencia plena de la emoción; de este modo podemos desarrollar una comprensión de la forma en que la emoción opera y de cómo podemos trabajar con ella.

Es importante reconocer que no estamos tratando de reprimir nuestras emociones o de encaminar nuestra vida hacia un estado en el que no sentimos absolutamente nada. La práctica budista no tiene como objetivo neutralizar o anular nuestra naturaleza emocional. Tiene que ver más bien con comprender la emoción, ver cómo funciona y aprender a guiarla hábilmente.

Siempre que experimentamos cualquier tipo de emoción, ya sea positiva, negativa o neutral; ya sea de inspiración o emocionante, alegría o pena, tristeza, ira o miedo; ya sea beneficiosa o perjudicial, brillante u oscura; siempre, algún tipo de sensación física acompaña a la emoción. Tiene consecuencias en lo físico; se da una sensación asociada a cada tipo de estado emocional. Y en

este corolario físico no hay patrones fijos que puedan aplicarse a cada uno de nosotros – cada uno tiene su propia impronta particular. Los modos en los que cada uno de nosotros experimentará la emoción como sensación física es único, pero todos sentiremos algún tipo de sensación física acompañando a los estados emocionales. Y esa dimensión física puede ser un punto de entrada muy útil, una herramienta que ayude a la mente a dirigirse hacia el equilibrio emocional. Nos ayuda a desarrollar consciencia plena y sabiduría, para así integrarlas en nuestra experiencia emocional.

Si tienes un hábito emocional específico que quieres comprender – por ejemplo, si tu mente cae fácilmente en la pena y la tristeza cuando pierdes a un ser querido, o si te sientes inclinado particularmente hacia la irritación y tu mente siempre se está quejando de la vida, o si tienes cierta tendencia a la ansiedad y el miedo – puedes usar la meditación sobre la sensación física para deliberadamente explorar esos hábitos particulares y comprenderlos de una forma más completa. Por ejemplo, después de que había sido monje durante seis o siete años, me di cuenta que mi relación básica con la vida era la ansiedad. Esta ansiedad era tan fuerte, dominante e implacable que ni siquiera me había dado cuenta de que estaba ansioso. La ansiedad era como la fuerza de la gravedad, estaba ahí todo el rato. Lo que quiero decir con esto es que, de repente, se hizo evidente ante mí cierto día el hecho de que mi relación básica con la vida era: “Si algo existe, entonces preocúpate”. Esa era mi respuesta fundamental hacia la vida: “Sea lo que sea, sea un ladrillo, un árbol, una nube o un ser humano, si lo percibes, preocúpate”. Este descubrimiento fue sorprendente para mí, porque

como meditador “a tiempo completo” había estado observando mis experiencias y características durante varios años. Había estado observando de cerca a la mente y aprendiendo cómo funciona, y me quedé muy sorprendido al descubrir que no me había dado cuenta de este hábito tan fuerte. La preocupación estaba tan continuamente presente que ni siquiera me había dado cuenta de que me estaba preocupando. Me parecía completamente normal. La sensación que tenía era: “Desde luego, si algo existe, entonces deberías preocuparte. Es irresponsable no preocuparte. No estás cumpliendo con tus obligaciones si no estás preocupado”.

Me di cuenta de que necesitaba aprender de esto, comprender ese ansioso hábito y cuán fácilmente la mente quedaba atrapada en él. Tuve mucha fortuna por haber estado estudiando en esos momentos bajo la guía de Ajahn Sumedho, y fue gracias a que escuché su consejo y seguí su guía, que aprendí a usar las sensaciones físicas de una emoción. Él solía explicar que cuando estás atrapado en una emoción, la tendencia es que tu atención se vaya a la cosa sobre la que estás preocupado: lo que alguien piensa de ti, o si vas a ser capaz de llegar al aeropuerto a tiempo para coger tu avión. La atención tiende a enfocarse en el objeto de la preocupación. Pero cuando eso pasa, te pierdes la experiencia real del miedo. Pierdes lo que le está ocurriendo en la parte del *sujeto*, porque la atención se está yendo al *objeto*.

Como ayuda para esta investigación de la emoción y facilitar la ruptura del hábito de quedar fijados en el objeto, Ajahn Sumedho solía animarnos a sacar a la superficie nuestras emociones, de forma deliberada, durante la meditación.

Primero lleva tu mente a un estado de calma y serenidad: centra la atención en el presente usando la respiración o escuchando el sonido *nada* y permite que haya la mayor cantidad que sea posible de espaciosidad interna. Permite que la mente se relaje, esté abierta, atenta y consciente y después deliberadamente, trae a la mente algo que te cause una reacción emocional. Por ejemplo, si estás trabajando con la ansiedad, lleva a la mente algo que sabes que podría activarla, un sentimiento simple como “lo he hecho mal y la gente se va a disgustar conmigo”. Cuando de forma deliberada pones en marcha esa emoción, no necesitas toda una gran historia; sólo necesitas algo que encienda el fuego, por así decir. Solo toma una frase simple como: “¡Voy con retraso!” o “No les gusto”. Después de forma deliberada quita tu atención de las creaciones verbales que la mente comienza a crear, quita tu atención de toda conceptualización y conscientemente llévala al cuerpo. ¿Adónde se asiente el sentimiento del miedo? ¿Dónde se ubica ese sentimiento de indignación, deseo o resentimiento? ¿Dónde está? ¿Cómo se siente? ¿Cuál es su temperatura? ¿Cuál es su cualidad, su textura? ¿Dónde lo siento?

Con el miedo, me di cuenta de que, casi siempre, había de forma invariable un nudo de tensión en la garganta y en el plexo solar. Solía haber una rigidez en el estómago, el abdomen.

Habiendo activado esa emoción, lleva tu atención a la sensación misma. Conlleva cierto esfuerzo mantener el foco y no permitir que la mente comience a contar historietas. Este es el motivo por el que es importante establecer una cualidad de estabilidad y clara atención al comienzo. Después simplemente

utiliza esa sensación física como objeto de meditación; lo reconoces y después cultivas una cualidad de aceptación, una aceptación radical de esa sensación física.

Lo que fue realmente impactante para mí en este caso fue darme cuenta que este hábito de miedo o ansiedad estaba dirigiendo toda mi vida. O bien estaba tratando por todos los medios de escapar de ese miedo para encontrar un lugar donde no podía sentirlo, o estaba tratando de lograr algo que pudiera disminuir el miedo o hacerlo desaparecer. Era como si ese miedo fuese el sentimiento más terrible y desagradable, y tenía que escapar de él. Pero cuando atiendes con calma al miedo, puedes ver que es la protección de la Madre Naturaleza. El miedo no es una enfermedad. Es como las criaturas animadas se protegen a sí mismas. Las criaturas que no tienen miedo de ser comidas, se caen de los barrancos o son atropelladas por el tráfico. De modo que el miedo es útil.

Hace años, estaba de retiro en el bosque de Chithurst. Estaba sentado sobre un portón de cinco barrotes, temprano por la mañana observando cómo salía el sol y había ciervos pastando por el campo, mordisqueando el maíz que comenzaba a crecer. En ese momento, estornudé y levantaron sus cabezas; me vieron en el portón y salieron corriendo por todo el campo. Pensé: “Oh, pobres cositas, sus vidas están dominadas por el miedo y el terror. Este monje inocente estornuda y salen huyendo”. Y después surgió este pensamiento: “Este es el modo en que permanecen con vida. Esta es la razón por la que los ciervos tienen grandes orejas y grandes ojos, para que puedan saber cuándo hay peligro alrededor. El miedo les permite seguir con vida”.

Pero el miedo se convierte en algo problemático cuando rebasa sus límites. Para nosotros, el miedo no es solo utilizado para evitar que seamos comidos por tigres de colmillos de sable, o leones en las montañas, o abatidos por una tribu enemiga – se ha convertido en un hábito dominante, continuo y estresante.

De esto es de lo que me di cuenta cuando llevé mi atención a esa sensación física de miedo. Después de invertir tanto tiempo, esfuerzo y energía tratando de escapar del miedo, cuando llevé la atención a cómo es realmente, al sentimiento del miedo en tanto que sensación, como algo que está presente, sin ningún tipo de comentario sobre ello, había algo así como un triste darse cuenta de que el miedo, realmente, no es tan malo. Me pregunté a mí mismo, “¿Por qué gasto tanto tiempo, esfuerzo y energía tratando de escapar de esto? ¿Es algo incluso más malo que un dolor de cabeza o una piedra en el zapato? No es tan malo como un dolor de muelas, por no hablar de un hueso roto o algo por estilo. Realmente no es tan terrible, no es tan insoportable. No es agradable, no estoy tratando de fingir que sea algo agradable o dulce, pero realmente no es tan malo”.

Es debido a este proceso condicionante y reactivo que tenemos la sensación de pánico y amenaza, lo cual nos provoca que queramos escapar del miedo para alcanzar un lugar en el que nunca más lo volveremos a sentir. Damos un paso atrás del borde del acantilado, nos apartamos de donde está el peligro, encendemos la luz: “Ok, podemos ver – está bien, no hay fantasmas”. Se produce entonces una sensación de alivio.

En esta práctica, una vez que has tratado la emoción conscientemente, simplemente permanece con la sensación física por unos pocos minutos. Estate

tan plenamente atento como puedas y desarrolla una actitud de aceptación. Estate abierto a ella. Permite que la emoción sea completamente conocida y sentida al nivel de la sensación física y minimiza lo máximo que te sea posible los comentarios o juicios. Después de cinco o diez minutos más o menos, conscientemente comienza a soltarla. Permite que el cuerpo se relaje. Renuncia a la tensión y permite que el sentimiento se disuelva y se desvanezca. Ajahn Sumedho solía enfatizar que no tratásemos de tener prisa por deshacernos de la emoción o eliminarla, sino que simplemente le permitiésemos disolverse por sí sola. A veces, en el caso de una emoción fuerte, como un resentimiento que ha perdurado mucho tiempo, una pena muy dolorosa, o un profundo arrepentimiento, por ejemplo, puede llevar solo cinco segundos hacer aflorar esa emoción, pero cuarenta y cinco minutos en dejarla pasar. Pero si tarda tanto tiempo, pues simplemente ese es el tiempo que tarda. Solo permite que se desvanezca a su debido momento. Permite que finalice de acuerdo con su propio ritmo. Le permites que cese, en vez de tratar de forzarla a acabar o suprimirla.

Cuando la emoción finalmente ha hecho su recorrido y se ha disuelto, la última parte de esta práctica es volver otra vez a esa cualidad de espaciosidad y claridad, al sonido *nada*. Permite que haya atención al espacio interior de la mente. En este proceso has observado como ha tomado vida una emoción. Ha surgido. Ha hecho lo que tenía que hacer. Ha llegado hasta su cota máxima, ha atravesado todo su ciclo y después se ha disuelto y ha vuelto a la nada una vez más. Has observado todo el ciclo de la vida: nacimiento, máximo esplendor, caída y disolución. La observaste a través de todo el proceso. Has visto la

emoción claramente desde su nacimiento hasta su disolución y durante el curso de su presencia ha habido una cualidad de aceptación; has aceptado la emoción completamente y con todo tu corazón, o al menos, has aceptado la sensación física que proviene de la emoción.

Lo que resulta interesante y misterioso es que, porque la has aceptado y has tenido una actitud abierta y sin sesgos hacia la sensación física, hasta cierto punto también hemos aceptado el lugar de donde procedía la emoción. El corazón se ha sintonizado con ese hábito del temor o con la base de ese conflicto, ese dolor y hasta cierto punto hay aceptación y nos hemos armonizado con su origen, su fuente. Es como beber agua de un arroyo – cuando bebes agua de un arroyo, también has bebido de la fuente misma de donde surge el arroyo. Saboreas de dónde procede el agua. Esto tiene un efecto muy poderoso a la hora de ayudarnos a trabajar con las emociones. Una vez que has desarrollado esta habilidad en la quietud y la calma de un retiro o periodo formal de práctica meditativa, comienzas a ser capaz de hacerlo de una forma más habitual.

Una vez que aprendí a usar esta meditación para identificar mi miedo y ansiedad, siempre que surgía la ansiedad sobre algo durante el transcurso del día, mi práctica solía ser centrar mi atención en el plexo solar. Me solía tomar un tiempo para hacerme consciente de la sensación física de esa emoción y después me permitía relajarme a mí mismo. Cuando comienzas a desarrollar este tipo de atención constante y la llevas a situaciones de la vida real que las causan, entonces ya no estás simplemente fabulando algo que has creado con tu imaginación. Estás tratando con emociones reales de situaciones de la vida real.

Lo que pasa entonces es una curiosa alquimia. Utilicemos por ejemplo una vez más la ansiedad: llevas tu atención a esa sensación en el cuerpo, permites que el cuerpo se relaje y después te preguntas a ti mismo por qué estabas preocupado. Casi de forma invariable, a la mente le llevará un poco de tiempo encontrar la respuesta; durante esos breves instantes la mente estará como perdida y durante ese periodo breve, habrás desconectado el programa de la ansiedad. No había una “cosa” sobre la que había que preocuparse. Realmente se te hace claro que si no lo conviertes en un problema, no es un problema. Si no lo considero un problema, si no creo una cosa de la cual me preocupo, no hay realmente algo sobre lo que estar preocupado.

La mente convierte cosas en problemas. Cuando estamos enfadados y pensamos: “¡No debería ser de este modo! ¡Esto es indignante! ¿Cómo puede ella hacer algo así? ¡Está muy mal!”; todas estas son solo creaciones de nuestra mente, son nuestras construcciones mentales. Si no las construimos, no están ahí.

Lo mismo sucede con una emoción como el deseo. Una vez que has soltado ese deseo, te preguntas: “¿Qué es lo que estaba queriendo algo tan desesperadamente?” Y después, incluso si es por solo medio segundo, observa cómo la mente tiene que reconstruir ese deseo. Al principio estabas pensando: “¡Tengo que obtenerlo!”, pero medio segundo después estabas bien sin él. De hecho, incluso ni siquiera podías recordar lo que estabas deseando.

Algunos puede que piensen que esto es solo un juego mental sin sentido, pero puedo avalar por mi propia experiencia que es una forma muy radical

de desconectar esos hábitos emocionales. Disipa las causas de la reactividad emocional. Es una práctica que calma la esclavitud del corazón a lo que se ama y a lo que se odia, inspiraciones y depresiones, miedos y ansiedades, reacciones, dolores, arrepentimientos y euforias. Por eso la identificación y la confusión con las emociones cambian radicalmente, son alteradas de un modo fundamental.

Mi hábito del miedo y la preocupación era extremadamente fuerte y por este motivo, durante dos o tres años esa fue mi práctica principal. El compromiso con esta emoción fue el principal esfuerzo que hice. Cada mañana, al comienzo de la sentada de la mañana, solía establecer la intención: “Hoy, siempre y cuando surja cualquier tipo de ansiedad o miedo sobre cualquier cosa, llevaré mi atención a eso y seré consciente de ello, lo [re]conoceré plenamente y lo soltaré”. Me preparaba a mí mismo para eso cada día. Después de haber trabajado con la preocupación de este modo durante dos o tres años, cambió de forma bastante radical. Había sido disuelta, dejó de ser todo un mundo. Supe cómo es la vida y que no tenía que preocuparme sobre eso todo el tiempo. Lo sentía de una forma muy revolucionaria al comienzo. A veces pensaba: “Esto no puede estar bien – no estoy haciendo mi labor. El mundo no puede seguir funcionando si no me preocupo por algo”. Pero después me daba cuenta de que estaba completamente bien.

Cada uno de nosotros tiene su propio sabor emocional favorito. Algunos de vosotros puede que penséis que no tenéis ningún tipo de problemas con las emociones. Y si eso es verdad – ¡*sadhu!* Siento *muditā* [alegría por el éxito de otra persona] por ti. Pero si sientes que tienes problemas con alguna emoción, lo

que puedes hacer en esta práctica es comprender que los problemas no vienen del hecho de tener emociones. El mundo emocional solo se convierte en algo problemático cuando nos enredamos, cuando el corazón queda atrapado y se identifica con el amar, querer, temer, desear, sentir aflicción, arrepentirse o sentir esperanza. Es la identificación y el enredo con la emoción lo que causa problema. Cuando la identificación y el enredo no están ahí, simplemente sentimos el flujo de la emoción – felicidad, tristeza, gusto, desagrado. La emoción puede fluir a través de nosotros. Podemos conocerla y puede pasar a través de nosotros sin confusión. Después podemos empoderarnos, fortalecernos y actuar en base a emociones que son beneficiosas y bellas, como la amabilidad, la compasión o desear el bien de alguien. También podemos reconocer que emociones como el resentimiento, la ira, los celos o el miedo son dañinas y destructivas. Fluyen a través de nosotros, pero no actuamos en base a ellas. Como Luang Poh Chah decía sobre sus tendencias al enfado: “Sí, tengo muchísima ira, pero no la uso”.

Otro aspecto al desarrollar esta cualidad de la espaciosidad interna es que también puede darnos un poco más de perspectiva sobre el pensamiento conceptual. La atención plena al pensamiento es una práctica que Ajahn Sumedho solía enseñar en una línea parecida; traer un pensamiento deliberadamente para aprender a observar el pensamiento. Deliberadamente piensas algo – una vez más, esto puede parecer un juego mental sin sentido, pero puede ser muy útil. El Ajahn solía sugerir tomar un simple pensamiento completamente neutro como “Hoy es miércoles” – muy descargado a nivel emocional, una afirmación muy ordinaria e inofensiva. Primero lleva la mente a un estado de quietud,

espaciosidad y serenidad; después deliberadamente piensa ese pensamiento. Verás como el pensamiento comienza. Te das cuenta del espacio anterior a este y después piensas “Hoy es miércoles” o algo distinto, pero igualmente neutral. Te das cuenta del espacio anterior al pensamiento, después pones el pensamiento en este espacio, y después sientes el espacio que surge después de este pensamiento. Haz esto como un pequeño ejercicio, como si estuvieses aprendiendo un instrumento musical. Ahí tienes los ejercicios, practica tus escalas musicales una y otra vez –♪♪♪ ... ♪♪♪ ... ♪♪♪– para que puedas aprender. De igual modo, puedes usar un ejercicio sencillo como este para entrenarte a ti mismo a observar el pensamiento conceptual. Al escoger para comenzar algo que es totalmente neutral, como “Hoy es viernes”, una vez que le coges el truco a hacer este ejercicio con ese pensamiento y puedes ver su inicio, su punto medio y su final, puedes comenzar con algo un poco más complicado, un poco más implicado.

También te puedes enseñar a ti mismo a darte cuenta del espacio entre las palabras: “Hoy [*espacio*] es [*espacio*] miércoles”. Aunque un pensamiento se cruce, sigue habiendo espacio entre las palabras y en ese espacio no hay pensamiento. Esta práctica de ver la vacuidad entre pensamiento y pensamiento, así como en el seno de los pensamientos, es muy útil porque como hemos visto con la emoción, nuestra atención se queda atrapada en los objetos. La mente va hacia el contenido de un pensamiento, un concepto, una memoria o un conjunto de ideas y somos engullidos por todo esto si no somos capaces de verlo simplemente como un pensamiento: “Oh – esto es un pensamiento”. De igual modo con las

emociones y los sentimientos; somos absorbidos por estos si no los vemos tal y como son: “Oh – esto es una emoción, esto es un sentimiento”. Si no vemos estas actividades mentales como lo que son, nos vemos arrastrados hacia la corriente y esta nos lleva. El pensamiento conceptual puede tener mucha fuerza. Comenzamos a hacernos ideas de las cosas, a planear cosas o a recordar cosas y... ¡ffffiiuuuu! Con qué facilidad la mente se ve absorbida por el contenido.

La habilidad para observar un pensamiento como simplemente pensamiento es tremendamente útil. Al desarrollar *vipassanā*, la capacidad para observar la mente se fortalece mediante el desapego respecto al contenido y aprendiendo a observar el proceso. Entonces practicamos este simple ejercicio una y otra vez, aprendiendo a pensar de una forma deliberada – observamos un pensamiento o hacemos que un pensamiento venga a la mente, nos centramos en este mientras está presente y permitimos que acabe. Aprendemos a hacer esto con un pensamiento neutral y sin importancia que elijamos nosotros mismos. Después, cuando la mente se invente sus propios pensamientos, memorias u opiniones, en vez de simplemente dejarse llevar por ellos, quedar atrapados en ellos e iniciar toda una fantasía, plan, memoria o creencia, también puede haber una sabiduría clara: “Oh – esto es una opinión. Esto es una memoria. Esta es una historia que a mi mente le gusta contar. Eso es todo”. No es necesario forzarla a que se vaya y tampoco tienes porqué aferrarte a ella. Puedes reconocerla simplemente como un patrón de pensamiento que está tomando forma en la mente.

Ajahn Sumedho solía recomendar usar nuestra experiencia sensorial del espacio. Cuando escuchamos una charla o leemos las palabras en una página,

nuestra atención se va hacia las palabras en vez de a los silencios o los espacios entre las palabras. Después de todo, las palabras son más interesantes que el silencio. Es como el espacio que hay en una habitación – la gente y los objetos de la habitación son más interesantes que el espacio entre ellos. Las personas y los objetos tienen nombres e historias. La gente tiene género, tiene edad, su vestir tiene colores distintos, de este modo nuestra atención queda atrapada en esas peculiaridades, pero el espacio entre la gente es siempre muy similar. Los espacios no atrapan nuestra atención. Pero si no nos damos cuenta del espacio, algo nos estamos perdiendo. Nuestra atención está todo el tiempo quedando absorbida por una u otra condición. No somos capaces de mantener la perspectiva de la vida porque nuestra mente entra en el juicio y en la comparación, en la crítica, en el agrado y el desagrado. Por esto Ajahn Sumedho sugiere la simple práctica de reconocer el espacio. Una vez más, esto no es muy complicado o exigente. Solo tómate un momento cuando entres en una habitación para ser consciente del espacio alrededor de la gente, el espacio entre la gente. Cuando escuchas una charla o lees un libro, date cuenta del espacio entre las palabras. Para esto no hace falta prestar una gran cantidad de atención.

Cuando llevamos la atención a percibir cómo es el espacio de una habitación, nos damos cuenta de que, de hecho, hay mucha más cantidad de espacio que de objetos o personas, y que si bien el espacio puede que no sea muy interesante, de hecho es muy pacífico. A su propio modo, el espacio es muy calmante y gozoso. Podemos mejorar nuestra relación con la emoción y el pensamiento conceptual mediante esta simple práctica. Podemos aprender a mantener la emoción y

el pensamiento en perspectiva al notar el espacio que hay alrededor de ellos. Podemos sostener esta perspectiva desarrollando la práctica de notar el espacio en el mundo que nos rodea.

El espacio siempre está ahí, en los lugares adonde vamos y en las cosas que hacemos. Tómate un momento para darte cuenta del espacio, incluso cuando estés en un ruidoso y abarrotado tren o autobús, o en el Metro de Londres. No quedes atrapado en el sonido, el olor o el movimiento. Tómate un momento para decirte a ti mismo: “Mira – también hay espacio”.

Cuando nos damos cuenta del espacio, hay un efecto que nivela. En vez de que la mente quede atrapada en el juicio de gustar o disgustar y que el devenir quede envuelto en los patrones de reacción, cuando nos damos cuenta del espacio que está alrededor y dentro de las cosas, hay ecuanimidad, serenidad. No somos tan arrastrados por los detalles de lo que está ocupando o colorando ese espacio – esos detalles son sostenidos dentro de un cuadro mucho más amplio.

Cuando comenzamos a desarrollar estos tipos de contemplación, contemplaciones sobre el espacio, la emoción y la experiencia, comenzamos a reconocer que, de la misma forma que el pensamiento y la emoción son conocidas en el interior de la mente, lo mismo sucede cuando vemos, escuchamos, oímos, olemos, saboreamos y tocamos. Así que justo ahora, en esta misma habitación, todo lo que estás experimentando es conocido dentro de la mente. Aunque estés en una habitación, de igual modo podrías decir que la habitación está en tu mente. Todo lo que siempre has conocido durante toda tu vida ha sido conocido gracias a la acción de tu mente. Es imposible que cualquiera de

nosotros haya conocido nunca algo que no haya sido conocido a través de este medio. Todo lo que hemos experimentado en cualquier momento desde que éramos pequeños bebés, ha sido conocido gracias a la mediación de nuestras mentes. Por este motivo sólo hemos experimentado nuestra representación mental del mundo. Cuando hablamos siguiendo las convenciones del lenguaje, puede que digamos: “Mi mente está aquí *adentro* y el mundo está ahí *afuera*”, pero de hecho, el mundo que experimentamos es la visión, el sonido, el olor, el sabor o el tacto, entretejidos todos juntos y convertidos en una única forma coherente (por lo general) en el interior de la mente. Resumiendo, el mundo está en nuestra mente.

Ahora bien, el Buda-Dhamma no es una filosofía como la del llamado “solipsismo”; es decir, la creencia filosófica de que no existe un mundo fuera de nuestras propias mentes, que el mundo no es más que nuestro propio sueño o un tipo de invención nuestra. Algunos filósofos han pensado que esto es así; que justo cuando dejas de mirar al mundo, este desaparece; que el mundo es algo que ha sido inventado completamente por nuestra propia mente. Esta no es la enseñanza del Buda. El Obispo Berkeley, filósofo irlandés, hablaba del roble que había en el patio del jardín de su academia. Solía preguntar a sus estudiantes si el roble continuaba existiendo si dejabas de mirarlo. Era una de sus pruebas de la existencia de Dios. El hecho de que el roble seguía existiendo mientras no lo mirabas significaba que alguien debía estar mirándolo y si alguien estaba mirándolo, ese alguien era probablemente Dios. Eso inspiró a un estudiante de filosofía que estaba muy aburrido a escribir este poema satírico de cinco estrofas:

*There was a young man who said, 'God  
Must think it exceedingly odd  
To find that this tree  
Continues to be  
When there's no one about in the quad.'*

“Había un hombre joven que dijo, ‘Dios debe pensar que es extremadamente raro darse cuenta de que este árbol continúa existiendo cuando no hay nadie en el patio.’”

Lo cual inspiró como respuesta este poema satírico de cinco estrofas:

*'Dear Sir, Your astonishment's odd,  
I am always about in the quad.  
And that's why this tree  
Will continue to be.  
Signed, Yours Faithfully, God'*

“Querido Señor, su asombro es extraño,  
Estoy siempre en el patio.  
Y este es el motivo por el que el árbol  
continuará existiendo.  
Firmado, Muy atentamente, Dios”

Los budistas no piensan así.

No decimos que el mundo es fabricado completamente en nuestra mente y que los otros seres no existen realmente; que todo es simplemente un sueño que la mente hace que llegue a existir. Para los budistas, nuestra versión del mundo se construye y se moldea por nuestros propios condicionamientos; el mundo que experimentamos se construye, se forma y se pone en el contexto de las experiencias de toda una vida. El hecho de que yo hable inglés, de que mi mente piense en este idioma particular o de que tenga estas experiencias particulares de vida, es parte todo ello de mi condicionamiento como ser humano. Si fuese una araña, esta habitación sería muy diferente; los humanos en ella serían cosas realmente aburridas; pero las cosas que una araña puede comer se convertirían en algo muy interesante. Si realmente queremos considerar la posibilidad de que el mundo que experimentamos está realmente fabricado, formado por los esquemas de la consciencia (dentro de nuestras mentes), veremos que todo esto es cierto. Ser capaz de experimentar el mundo de este modo cambia nuestra relación con el mismo. Si el mundo está en nuestra mente, no existe realmente un mundo “ahí afuera”. Está todo “aquí dentro”. Todo se conoce *aquí*. Todo son esquemas de eventos mentales que están teniendo lugar y se están formando dentro de la consciencia. Cuando somos capaces de cambiar la percepción de este modo, somos capaces de cambiar la dirección del flujo de nuestros pensamientos y eventos de *ahí afuera del mundo* para reconocer que todo pasa *aquí adentro*.<sup>6</sup>

6. Para completar más el significado de esta frase, Ajahn Amaro ha escrito estas palabras para la traducción española: “Cuando somos capaces de cambiar la percepción de este modo, somos capaces de reconocer que lo que pensábamos que era una realidad *ahí afuera* no es más que un producto elaborado por nuestra mente. De este modo, ya nunca más volvemos a pensar que estamos experimentando o percibiendo el mundo sino el reflejo del mundo en nuestra mente”. {N. del T.]

Hay una cualidad de integración, una sensación de totalidad, que surge cuando abrimos la mente de este modo. Esta integración puede ser particularmente obvia durante la meditación caminando. Puede haber una sensación de que “Yo” estoy caminando y que el mundo a mi alrededor incluye árboles, pájaros, hierba y al cielo, y por la noche a las estrellas y a los planetas. Pero entonces recordamos que el mundo está en la mente, que todo sucede *aquí*. No hay un “ahí”. Está todo “aquí”. Todo es conocido dentro de la misma esfera de consciencia, de atención.

Cuando cambias la percepción de este modo, date cuenta de cómo te afecta. Una vez más, podrías sentir que esto es solo otro juego de la mente, pero el objetivo de estos ejercicios es que nos hagan cambiar. Somos capaces de reconocer el hecho de que, incluso cuando cerramos nuestros ojos, el mundo visual se desvanece. Cuando abrimos nuestros ojos, el mundo visual reaparece y todo el mundo, una vez más, vuelve a existir. Directamente conocemos el hecho de que nuestra experiencia del mundo es fabricada por nuestros sentidos – el mundo que conocemos es lo que está pasando aquí, dentro de esta mente. Es conocido *aquí*. Somos capaces de ver que lo que experimentamos, es un proceso continuo de flujo, un proceso único e integrado. Esto hace más fácil morar en la cualidad del conocer, en la atención despierta. El corazón recibe y conoce ese flujo de percepción y experiencia. Y además de atender a los distintos patrones de percepción, pensamiento, sensación, de movimiento, flujo y cambio, también hay una maravillosa cualidad de quietud o serenidad. De igual modo que el espacio de esta habitación contiene todo el movimiento de la gente que entra y sale y hay cambios en su seno, y este espacio es un marco que contextualiza al

movimiento, de forma similar, hay una cualidad de atención en nuestras mentes que es el marco de referencia que contiene y acomoda a todo el movimiento.

Hacia el final de la trayectoria del magisterio de Luang Poh Chah, justo antes de que tuviese la parálisis y de que perdiese la habilidad para hablar, solía preguntar a la gente,

– “¿Has visto alguna vez agua quieta o serena?”

– “Sí, igual que la que hay en ese vaso. Esta agua está tranquila, no se está moviendo”.

– “¿Y has visto alguna vez agua en movimiento?”

– “Bueno, sí, he visto agua en movimiento”.

– “¿Y has visto alguna vez agua quieta en movimiento? ¿Agua que está tanto en movimiento como en quietud?”

Y la gente solía pensar que no le habían entendido bien. “¿Agua quieta o serena en movimiento? ¿De qué está hablando?”

Luang Poh Chah solía decir que la mente es como agua quieta/serena y en movimiento. Fluye acorde a sus percepciones, pensamientos y estados de ánimo, formas visuales, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles, pensamientos y emociones; todo esto viene, se va y cambia. Hay un flujo continuo. Pero también hay quietud. Está eso que es consciente de toda la actividad mental de la percepción, el pensamiento, la sensación, y esa atención no está yendo a ninguna parte. Esa atención está fuera del mundo del espacio y el tiempo. Esta atención está perfectamente quieta. No es algo que esté sujeto al movimiento o al cambio. Es esa cualidad siempre presente de conocer – “el que conoce” –, eso que es consciente.

De este modo, tu mente es como agua serena y en movimiento. Hay quietud y hay movimiento; los dos se compenetran entre sí y se impregnan el uno al otro, completamente y sin conflicto. Esta es una imagen para tener presente en la mente y que es de mucha ayuda.

Aprendemos a ver que hay movimiento, como cuando el cuerpo se mueve de un lado a otro del sendero por el que hacemos la meditación caminando; pero eso que sabe que hay movimiento, no está yendo a ningún lado. Eso que sabe que hay movimiento está fuera del reino del espacio y del tiempo. Siempre está presente, y no obstante no queda atrapado por el movimiento. Cuando estás caminando, al mismo tiempo, está presente la percepción de que el cuerpo se está moviendo. El cuerpo va de un lado a otro, pero eso que conoce el cuerpo siempre está *aquí*. Y lo mismo ha sucedido durante toda tu vida, cualquier cosa que hayas conocido o experimentado ha sucedido gracias a tu mente – ha sucedido siempre solo *aquí*.

En el trascurso de toda tu vida, siempre estarás “aquí”. Cuando estabas en el santuario de Amaravati o incluso cuando eras un pequeño bebé en tu pueblo natal y todavía no pensabas en palabras, siempre habías estado “aquí”. De este modo hemos llevado nuestra atención a esta cualidad a la que Ajahn Chah se refería, esta cualidad de serenidad/quietud que hay en el agua quieta y en movimiento de la vida, esta cualidad que siempre está ocurriendo “aquí”. Esta cualidad del conocer está libre de cualquier atadura respecto al reino del tiempo y el espacio. No puede ser localizada o ubicada.

Las enseñanzas budistas se refieren mucho a *anicca*, *dukkha* y *anattā*, transitoriedad, insatisfacción y “no-yo”, y a cómo usarlas en forma de reflexiones

que aminoran los hábitos del apego y la identificación. Esos hábitos pueden ser bastante sutiles, dominantes y fuertes.

La sensación del yo es un hábito especialmente fuerte. De este modo, en nuestra práctica enfatizamos la importancia de ver claramente los hábitos de la mente que hacen que se genere la sensación del “yo” y aprender cómo aflojar el aferramiento a esos hábitos; cómo dejarlos pasar completamente y liberar el corazón de los puntos de vista del yo/ego. Pero esas cadenas pueden ser invisibles, además de muy fuertes. Incluso cuando el hábito que se genera por sí mismo, es visto con claridad, e incluso cuando lo soltamos, todavía podría pasar desapercibido para nosotros, siendo una fuerte cadena.

Hace años, cuando estaba en un retiro invernal en el Monasterio de Abhayagiri en California y llevaba unas tres o cuatro semanas de retiro, mi mente estaba muy tranquila y la práctica era muy estable y fuerte. Era un entorno muy tranquilo y facilitador para el retiro, y percibir la cualidad de *anattā* se estaba convirtiendo en algo muy fácil. Era claro que todas las percepciones, pensamientos y memorias, el cuerpo y las sensaciones, no eran el “yo”, no eran el “mi” no eran quién y lo que era “yo”. Esa profunda comprensión se mostraba de un modo muy obvio y natural.

Después de un tiempo, no obstante, se hizo presente una sensación muy extraña de estar como comprimido, una sensación de contención o limitación. Pensé: “¿De qué se trata esto?” Había una visión clara de que las cosas son *anicca*, *dukkha*, *anattā*, “no-yo”, vacías de sustancia; pero también había esta extraña limitación, un tipo de tensión en el sistema. Y de repente se hizo muy

evidente y claro: “¡Ah! Todo está pasando *aquí*”. Me di cuenta de que era la mente la que estaba creando la sensación de localización, de que todo estaba pasando en “mi” mente, incluso a pesar del hecho de que las cristalizaciones de la sensación del “yo” estaban ausentes. Me di cuenta de que mi mente estaba aferrada a la noción de que estaba pasando “aquí”, en este punto.

Aun a riesgo de ser demasiado abstruso, siento que esta es una cosa muy útil que hay que mirar. Se me hizo muy claro que hasta ese momento no había visto de verdad el apego a la sensación de lugar o la sensación de ubicación que la mente crea – la sensación de “aquí-idad”, de estar en este punto, este punto geográfico donde las cosas son sentidas.

No sé si alguno de vosotros habéis intuido o sentido esto, pero fue muy impactante para mí en ese momento. De pronto me di cuenta de que había apego a la idea de que la atención estaba ocurriendo en *este* lugar, en esta localización. De este modo comencé a mirar a esa misma sensación de localización y de sentir que las cosas están ocurriendo *aquí*. Usé una reflexión muy directa y simple: llevando a la mente la palabra “aquí” o diciéndome a mí mismo: “Todo está pasando aquí”. Al llevar la atención a eso, la palabra “aquí” comenzó a parecer absurda. Entonces fue posible soltar toda una capa extra de cosas.

La atención despierta, el conocer, está libre del yugo del reino del espacio-tiempo también. Es atemporal y no tiene ubicación.

Un poco después de eso me topé con una frase en una charla de Dhamma de Ajahn Mahā-Boowa. Él hablaba de cómo esta misma comprensión había jugado un rol radical en su propio desarrollo espiritual. Fue justo después de que su

maestro, el Venerable Ajahn Mun, hubiese fallecido. Ajahn Mahā-Boowa estaba haciendo meditación caminando y así como de la nada surgió el pensamiento en su mente: “Si hay en algún lugar un punto o un centro para ‘el que conoce’, entonces esa es la esencia para que se produzca el nacimiento en algún lugar de la existencia”.

Si “el que conoce” se considera a sí mismo teniendo una localización o centro, entonces esta es la esencia del nacimiento en algún nivel del ser. Eso significa que es en ese punto donde la mente queda atrapada. *Avijjā* surge justo ahí. Hasta que esa falsa ubicación es reconocida como una forma de aferramiento, el corazón no puede realmente ser libre.

De este modo, además de considerar las cosas como transitorias, insatisfactorias y “no-yo”, encuentro muy útil también reflexionar sobre el Dhamma, que esencialmente no se puede ubicar en el mundo del espacio de tres dimensiones. La localización es una regla útil en el mundo físico, pero en el mundo de la mente no se pueden aplicar conceptos como localización o lugar. El espacio tridimensional solo se refiere al mundo físico, al *rūpa-khandha*. La mente, el *nāma-khandhā*, no guarda ninguna relación con el espacio tridimensional, porque la mente no tiene ninguna sustancia material. La mente no tiene forma física; por tanto, el espacio tridimensional no guarda ninguna relación fundamental con la mente.

Así que, ¿dónde está la mente? Esta es otra reflexión útil; y podemos usar ese tipo de reflexión para explorar este tema también. Hazte la pregunta: “¿Dónde está esta mente?”. Esto dilucida la presuposición de que “está aquí”. Dado que

en la clara luz de la atención despierta, la facultad de la sabiduría reconoce que incluso cualquier tipo de “aquí-idad” tampoco lo es. Por este motivo, una vez más, aun a riesgo de que esto suene muy abstruso o poco útil, esto ha sido mencionado porque es importante mirar a todos los diferentes hábitos del apego y la identificación, incluso aunque sean muy, muy sutiles.

A pesar de que puede que no tengamos ningún sentido del “yo”, puede ser que el “no sentir al ser” esté siendo experimentado *aquí*. Y esta “aquí-idad” ha de ser también soltada en la práctica de la liberación. El Dhamma es absolutamente real, pero es completamente no ubicable. No puedes decir que el Dhamma está “en algún lugar”. Puede que digas: “¡Pero si está por todas partes!” Pero al mirar a toda esa dimensión de la experiencia puede ser reconocido que no se puede aplicar ese sentido de la “lugar-idad” o “ubicabi-lidad”. Permite que ese reconocimiento tenga su efecto sobre *citta*.



ESPACIO  
POR  
DENTRO,  
ESPACIO  
POR  
FUERA

INSTRUCCIÓN  
DE  
MEDITACIÓN  
#7

AL COMIENZO DEL DÍA, CON EL frescor de cuando es bien temprano en la mañana, cuando la luz y el color comienzan a regresar de nuevo al mundo, lleva la atención a la cualidad del espacio interior, el espacio en esta habitación y el espacio en el mundo a nuestro alrededor. Desarrollando esa atención, nos damos cuenta del espacio que siempre está aquí, el espacio que rodea las cosas, el espacio en el interior de las cosas. Esto nos ayuda a reflexionar, a despertar al espacio interior, al espacio de nuestras mentes que recibe y contiene, que acoge todos los pensamientos, sentimientos, percepciones y estados de ánimo.

Lleva tu atención al sonido interior. El sonido del silencio sirve de apoyo directamente a esa cualidad de atender, para que despertemos a esa cualidad del espacio interior. Despertar al sonido

del silencio nos ayuda a que recordemos que esa cualidad de la atención del corazón es infinitamente acomodadiza. Alberga espacio para absolutamente cualquier cosa.

Permite que el corazón descanse en esa cualidad de la atención abierta, espaciosa, recibiendo la experiencia del sonido, las sensaciones en el cuerpo, las sensaciones de lo cálido o lo frío, la luz o la oscuridad. Permite que el corazón se convierta en una atención receptiva, espaciosa, que acomoda, que recibe todas las cosas sin sesgos, sin parcialidad. El corazón es un espacio infinito y abierto, que se adapta a todas las cosas, que no rechaza nada, que permite que en su interior haya cualquier cosa y que no se aferra a nada. El espacio no se aferra a los objetos que hay en él. Del mismo modo, el espacio de nuestras mentes recibe todas las cosas y deja marchar

todas las cosas. El sonido surge y pasa, nuestros estados de ánimo surgen y pasan, un sentimiento surge y pasa –no hay ningún lugar para que todos estos puedan aterrizar, nada a lo que ellos se puedan agarrar. Permite que los estados de ánimo y los sentimientos puedan ser conocidos a medida que toman forma y hacen su propia cosa, y también después cuando se disuelven y no dejan ningún tipo de rastro a su paso.

Hablamos de dejar pasar, usamos ese tipo de lenguaje, pero nos damos cuenta también de que eso implica que ha habido un sostener, un “yo” que ha estado sosteniendo. Pero a decir verdad, de un modo más real y completo, no es tanto una cuestión de dejar pasar sino de entrenar el corazón a que no se aferre, a que no se identifique, a

que en primera instancia no cree esa ilusión de la propiedad.

Un sonido surge y cesa sin dejar ni rastro. Una palabra es hablada – la escuchamos, llega, es reconocida y se va. Hay un silencio antes de la palabra y un silencio después de ella. No tiene por qué dejar ningún tipo de rastro. No necesitamos dejar marchar el sonido. Un sonido llega y se va por sí mismo. Sabemos que no podemos poseerlo, sostenerlo o mantenerlo. Por eso, en vez de dejarlo marchar, reconocemos la verdad – que en realidad nunca nada es realmente poseído o es la propiedad de un “yo” o un “mí”. La práctica es sostener esa atención de este flujo incesante e inexorable – el cambio, la modulación de las percepciones, los patrones de consciencia, los patrones de la naturaleza, surgiendo,

floreciendo, disolviéndose, siguiendo sus propias leyes.

Una estrella, una nube o una puesta de sol no pueden ser poseídas, pero pueden ser reconocidas. Del mismo modo, simplemente permite que las sensaciones del cuerpo – emociones, estados de ánimo, pensamientos— no tengan propietario; que surjan, tomen forma, sean plenamente recibidas y reconocidas y después permite que se disuelvan. Sé el corazón de una atención no ubicable y no posesiva. Sé esa cualidad del conocer que participa en toda experiencia, pero sin confusión, sin posesividad. Desarrolla esto para que así todos los estratos de apego e identificación, los estratos de los puntos de vista basados en el “yo”, puedan ser vistos cada vez con más claridad, y puedan ser dejados ir.

En el *Udāna*, es decir, las *Exclamaciones Inspiradas*, el Buda dice que está

esa esfera del ser, esa *āyatana*, en la que no hay tierra, ni agua, ni fuego, ni viento, en el que ni está este mundo, ni ningún otro; no hay consciencia infinita alguna, ni espacio ni cosa alguna. Y en ese reino del ser, en esa *āyatana*, no hay luna, ni sol, ni estrellas. No hay ningún venir ni tampoco ningún ir ni un detenerse. No hay base, no hay desarrollo, no hay soporte. Esto, justo esto, es el final de *dukkha*.

Cuando escuchamos esas palabras puede que nos hagan sentir inseguros y atemorizados. “¿No hay sol? ¿Ni luna? ¿Ni estrellas? ¿No hay desarrollo? ¿No hay soporte? ¿Qué es eso?” Puedes sentir como un tipo de vértigo espiritual, como si de repente te sintieses desequilibrado. Pero lo único que está pasando aquí es que hay una desconexión, una disolución de nuestros patrones familiares de identificación y apego – mi

apego a un “yo”, que está aquí en este lugar, experimentando este mundo que parece que existe a mi alrededor en el mundo tridimensional. Por este motivo, estas palabras del Buda son una amenaza para el ego, para los hábitos de identificación con el tiempo y con la experiencia tridimensional, sin embargo, para el corazón en sí mismo son extraordinariamente liberadoras. En esa *āyatana*, ese reino del ser, no hay ni un ir, ni un venir, ni un detenerse. La palabra “lugar” está fuera de lugar. “Aquí” o “ahí” están fuera de lugar. “Pasado” y “futuro” están fuera de lugar.

Luang Poh Chah solía exponer esta enseñanza preguntando: “Si no puedes ir hacia delante, ni tampoco hacia atrás y no puedes quedarte quieto, ¿a dónde puedes ir?” Esta es una cuestión similar a la del agua en calma y fluyendo – es un rompecabezas, un puzle que confun-

de al pensamiento, a la mente racional. No hay solución cuando estamos identificados con el cuerpo, con el tiempo y el espacio, el mundo sensorial. Si tratabas de darle a Ajahn Chah una respuesta inteligente y decirle que podías ir hacia un lado u otro, o bien ir hacia arriba, subiéndote a un árbol, él te decía: “No, no puedes ir hacia ninguno de los lados, ni tampoco hacia arriba ni hacia abajo, así que, ¿a dónde puedes ir?” El único modo de resolver este rompecabezas es dejando ir la identificación con el cuerpo, el tiempo y la localización. Si hay aferramiento e identificación con el cuerpo con el espacio tridimensional, el rompecabezas no se puede resolver; no hay respuesta, no hay solución. Pero si de verdad nos tomamos en serio la reflexión de que el cuerpo no es el “yo”, que las sensaciones no son el “yo”, que las percepciones no son el “yo”, que eso no es lo que somos ni quienes somos...

Si no hay identificación con la forma física, con el mundo sensorial, con las percepciones, entonces hay atención – la no identificación es esa forma de participar en la experiencia sin enredarse con ella. Esta participación no está atada a una personalidad, una individualidad, un punto físico; esta atención, este conocimiento, no tiene ubicación.

Puede que estés pensando: “Pero puedo sentir el dolor sobre mi rodilla, puedo sentir el picor de mi garganta, y mi garganta está justo aquí debajo de mi boca, por encima de mi pecho – ahí es donde está”. Pero la mente está construyendo el espacio. La mente crea una imagen del cuerpo en tanto que patrón de consciencia y orienta las diferentes partes del cuerpo de acuerdo con el patrón que ha creado. Cuando miras y exploras: “¿dónde está mi garganta? ¿dónde está la rodilla?” Puedes ver cómo la

mente ha creado un mapa interno. La mente dice: “Mi rodilla está aquí abajo en la izquierda. La garganta está aquí en medio de donde está produciéndose la tos”. Le dice al sentido común: “Bueno, está justo aquí, es obvio”. Pero con el sentido *poco* común de la sabiduría, cogemos eso, lo exploramos y comenzamos a ver que “aquí” y “ahí” son construcciones que se entrelazan la una con la otra debido a nuestro hábitos y facultades de la mente.

Durante el día nos sentamos en meditación, caminamos meditando, hacemos nuestras obligaciones, comemos nuestro desayuno, cepillamos nuestros dientes, arrancamos las malas hierbas del jardín. A medida que se desarrollan todos estos esquemas diarios y eventos, podemos investigar estos temas. A un nivel parece como que: “Estoy caminando hacia adelante”, o que:

“Me estoy sentando aquí”. Pero mira lo que sucede, mira cómo cambia cuando cambiamos la actitud y reconocemos que está la percepción del cuerpo caminando, que está la percepción de las manos moviéndose; pero que eso que conoce el movimiento no está en movimiento. Trata de ver si puedes discernir esa cualidad, esa misteriosa y bella apertura de la atención que está libre del movimiento hacia adelante, del movimiento hacia atrás, libre de estar fijada en un punto.

En el último mensaje que Luang Poh Chah envió a Ajahn Sumedho, la carta que Luang Poh envió justo antes de que la parálisis le hiciera perder la habilidad para moverse, hablar o enseñar, él le dijo: “Siempre que tengas sentimientos de amor u odio, o cualquier otra cosa del tipo que sea, esos serán los compañeros que fortalecerán los *pāramī*, las

virtudes espirituales. El Buda-Dhamma no puede ser encontrado al moverse hacia delante, ni hacia atrás, ni quedándose en un punto fijo. Este, Sumedho, es el lugar en el que no te puedes establecer”.

Esta fue la última instrucción de Luang Poh Chah a su discípulo, que estaba fundando monasterios en Occidente. No fue una lista de: “haz esto y no hagas lo otro”. No fue una exhortación a que siempre se acordase de seguir las tradiciones. Simplemente le recordó este único principio, tan crucial y central: no morar, no aferrarse. Cuando el corazón se acompasa al Dhamma de este modo tan radical y completo, es capaz de responder a cada situación. Cuando necesitamos ser cautos, podemos ser cautos. Cuando necesitamos ser creativos, podemos ser creativos. Cuando necesitamos ser firmes, somos firmes. Cuan-

do necesitamos adaptarnos, nos adaptamos. Mediante ese no aferramiento, se produce un supremo sintonizarse al tiempo, lugar, situación, a lo que cada momento demanda.

Así que este fue el más apropiado y mejor consejo a Ajahn Sumedho justo cuando estaba comenzando estos nuevos monasterios en Occidente:

que soltase el progreso, que soltase la degeneración, incluso que soltase el mantenerse firme. El Buda-Dhamma no puede ser encontrado al moverse hacia adelante, ni al moverse hacia atrás, ni al quedarse quieto. Está aquí, en el lugar del no morar, de la no identificación, del estado de “no-cosa” [*no-thing-ness*]. Está aquí, en el lugar de la completa apertura y receptividad.



EL  
LOGRO  
ESTÁ  
AQUÍ  
Y  
AHORA

INSTRUCCIÓN  
DE  
MEDITACIÓN  
#8

CUANDO ESTAMOS VIVIENDO JUNTOS en un retiro, reunidos, formando una comunidad humana, durante un periodo de tiempo, la vida es extraordinariamente simple. La campana nos despierta por la mañana, nos reunimos en la sala del altar, cantamos, nos sentamos [a meditar], nos encontramos para el desayuno, para fregar, para llevar a cabo nuestras tareas, nos volvemos a sentar, caminamos, comemos y no necesitamos hablar con nadie, no tenemos que tomar decisiones. Se nos proporciona todo lo necesario – techo, comida, buena compañía, un entorno seguro e incluso un clima gloriosamente bello. Esto va de tratar de alcanzar la mayor simplicidad posible para la vida humana – benigna, pacífica, repetitiva. De cuán poco complicada puede llegar a ser la vida. Y lo organizamos de este modo para que podamos crear las condiciones más favorables para poder ver

claramente, y poder comprender cómo la mente y el mundo funcionan.

¿Qué es esta extraña condición que llamamos “vida humana”? ¿Qué es la mente, el cuerpo, el universo? ¿Cómo funciona? Cuanto más simple sea la situación vital, cuanto más simple sea nuestra rutina, cuanto más simple sea nuestro modo de ser, tanto más fácil será discernir esos patrones de relaciones. Pero nuestras mentes aman la complicación, ¿verdad? A partir de sus hábitos, la mente se deleita creando complicación y proliferación conceptual. A esto se le llama *papañca* en Pali. La mente que piensa ama crear complicaciones: calcular y elaborar, ir en esta dirección o en esta otra, crear comentarios, opiniones y juicios.

*Papañca* es una de las enfermedades de la mente. Uno de los epítetos del

Buda es *nippapañca* – uno que está libre de las complicaciones, libre de las elaboraciones habituales de la mente. *Papañca* está considerada una enfermedad porque en cada momento la vida es extremadamente simple. Solo hay esto – la experiencia del cuerpo, los sentimientos, las percepciones, las formaciones mentales, las consciencias, yendo y viniendo, cambiando; imágenes visuales, sonido, olor, sabor, tacto, pensamiento y estados de ánimo yendo y viniendo; patrones orgánicos de cambio, patrones de la naturaleza tomando forma y disolviéndose. Eso es todo.

Pero a la mente le encanta crear complicaciones. La mente pensante se apodera de una percepción y a partir de la memoria y de la imaginación, del deseo y del miedo, de la agitación y la frustración, crea comentarios y sub-comenta-

rios y sub-sub-comentarios, cadenas de asociaciones. El sonido de un pájaro nos recuerda un lugar en el que solíamos vivir. Nos recuerda con quién nos fuimos de vacaciones, qué pasó en esas vacaciones, lo que fue emocionante, las discusiones; y en solo unos segundos estamos desconectados, reviviendo acontecimientos que sucedieron hace diez años, o eventos que de hecho no llegaron siquiera a ocurrir. Imaginamos lo que podría haber pasado en esas maravillosas vacaciones si tan sólo hubiésemos hecho bien las cosas, si no hubiésemos dicho una estupidez y en su lugar hubiésemos dicho algo maravilloso. Después si esa persona no hubiese sido de ese modo, y yo no hubiese sido de ese modo, entonces, y entonces, entonces, y entonces...

Así que durante el día, cuando te des cuenta que tu mente divaga con esas

largas cadenas de pensamientos asociativos, que se desvía y se recrea en acontecimientos del pasado, planificando eventos para el futuro, creando ingeniosas descripciones de tu mente y de como esta funciona, date cuenta de esa sensación de complicación, esa sensación de enredo, de estar envuelto en pensamientos. ¿Qué se siente cuando nos vemos arrastrados? Date cuenta de cómo se siente eso tanto en la mente como en el cuerpo. Y después simplemente remóntate hasta su origen. Un modo de trabajar con este tipo de hábito es simplemente seguirle la pista. Cuando te encuentres a ti mismo en medio de la recreación de una conversación, o de cómo algo debería haber sido o podría haber sido hace diez años, remóntate hacia atrás en la cadena de causas a partir de la cual surgió. Recrea la conversación que provino del pensamiento sobre esa persona con

la que estuviste de vacaciones, que a su vez vino del pensamiento de que tú habías vivido con ellos en esa época, lo que a su vez vino de reconocer el lugar donde solías vivir y de los pájaros que escuchaste en el jardín – así que todo se originó a partir del sonido de esa paloma; del sonido de un pájaro; ahí es donde comenzó. Cuando le seguimos el rastro hasta su fuente, cuando nos remontamos hasta su origen, nos damos cuenta de que solo fue un sonido – eso fue todo, simplemente un sonido. En su origen, en su fuente, todo era extremadamente simple; y sin embargo, una vez que se puso en funcionamiento, se convirtió en un “yo aquí” y “un mundo ahí fuera!”, así como en la tensión que se genera entre estos dos.

Este tipo de práctica se llama “remontarse hasta la luminosidad” o “seguir hacia atrás la energía de la mente hasta

su fuente”. Y cuando sigues una cadena de pensamientos hasta sus orígenes, se va haciendo mucho más simple y mucho más clara cuanto más atrás vayas, cuando vuelvas a su punto de partida. Cuando la seguimos hacia atrás, vemos que fue simplemente una sensación en el cuerpo, solo un sonido, solo un objeto que había sido visto, saboreado, oído – eso es todo. Una vez que lo seguimos hasta su origen, nos damos cuenta de esa sensación de no complicación, de *nippapañca*. No compliques lo no complicado – ese fue uno de los consejos del Buda (*‘Appapañcaṃ papañceti’* A 4.173). Cuando seguimos las cosas hacia atrás, hasta llegar a sus raíces, estamos con ellas simplemente del modo en que son. No importa realmente que podamos conseguir interpretar exactamente lo que significan o cuáles son sus cualidades. Ya sea un estado de ánimo, un pensamiento o una sensación

en el cuerpo, no tenemos que explicar o especular sobre sus causas. Cuando llevamos la atención a ello, en este momento, todo lo que necesitamos saber es que este es el modo tal y como es. Es de este modo, y eso nos cuenta todo lo que necesitamos saber.

En el *Satipatthāna Sutta* (D 22; M 10), el Buda dice que todo lo que necesitamos hacer es llevar esa atención plena a la experiencia presente del cuerpo, sensaciones, estados de ánimo, estados mentales – todo eso es suficiente; realmente, no se requieren más explicaciones o análisis.

Ajahn Buddhadasa, uno de los grandes monjes filósofos de Tailandia, estaba muy en contra de las supersticiones y de adivinar el futuro, de los amuletos y cosas por el estilo, sin embargo, dijo que si había un amuleto que tenía va-

lor y que podías llevarlo alrededor del cuello, ese era uno que tuviese escrito “así es como son las cosas”. Cuando estás experimentando una gran alegría: “Así es como son las cosas”. Cuando estás experimentando lo que es completamente ordinario, mundano, poco llamativo: “Así es como son las cosas”. Cuando estás experimentando dolor y angustia, dificultad: “Así es como son las cosas”. Cuando estás experimentando lo que es familiar: Así es como son las cosas. Cuando estás experimentando lo misterioso – así es como son las cosas. Esta simple reflexión lleva la atención justo a la sensación sentida de la realidad – aquí está, esto es el *dhamma* del momento presente, el *paccuppannā dhamma*. Es así. No hace falta que pongamos más descripciones, análisis o calificaciones; sólo hemos de llevar la atención a este momento – tremendamente no complicado, completo.

Simplemente ser esta cualidad atenta, despierta, que participa en el momento presente; ser esa sabiduría del Buda que conoce el modo de ser de las cosas, que conoce esta realidad presente; ser la facultad de ver el modo de ser de las cosas, el Dhamma, el tejido de este momento – eso es todo. Y en esta pura simplicidad, hay espaciosidad, claridad y paz. Para la mente condicionada este momento parece ordinario, poco destacable. Si vamos hacia atrás, al pasado o ahí en frente, en el futuro, podemos imaginar cosas especiales. Para los sentidos condicionados ignorantes, el futuro a menudo parece algo maravilloso o terrible, pero este momento no parece nada especial. Pero cuando hay un dejar ir las creaciones sobre el pasado o el futuro, y la mente ya no se distrae por sus propias imaginaciones y creaciones, cuando atendemos completamente con atención abier-

ta a este momento presente, entonces lo ordinario florece ante nosotros como algo maravilloso.

Este momento está lleno de maravillas, si nos damos cuenta de ello. El Dhamma siempre está aquí. No está ahí. No está afuera, en el pasado o el futuro. El Dhamma no está en ningún otro lugar sino en esta realidad presente. Por esto, en cierto modo, incluso usar un término como “el momento presente” es algo engañoso, porque realmente no hay ningún otro momento más que este. Este es el único momento que tenemos. Cuando abrimos el corazón a este momento, al dejar marchar las concepciones sobre el pasado o el futuro y los hábitos del “punto de vista del ego”, cuando el corazón despierta a esta realidad presente, hay espaciosidad, claridad, riqueza, asombro.

La palabra tailandesa para “ordinario” es *tamadā*, y cuando miras cómo se escribe la palabra te das cuenta de que viene de la palabra *dhammatā*, que significa “de la naturaleza del Dhamma”. Así que justo ahí, en esa palabra está la clave – escondida en lo ordinario, *tamadā*, en lo que no es especial, lo común y corriente, se encuentra *dhammatā*, la maravillosa naturaleza de la realidad. La última verdad de todas las cosas está aquí, disfrazada de lo ordinario. Quitamos el revestimiento de nuestros juicios habituales y percepciones, dejamos marchar los hábitos de opinar y de creer en nuestros condicionamientos – el “punto de vista del ego” (*sakkāya-ditthi*) y el apego a las convenciones (*sīlabbata parāmāsa*). Nos deshacemos del revestimiento del apego a nuestras opiniones y puntos de vista. Por debajo de esa envoltura está *dhammatā*, el Dhamma en sí mismo. La realidad úl-

tima, la verdad fundamental de todas las cosas, está aquí – no puede estar en ningún otro lugar.

No hace falta que creemos al Dhamma. No tenemos por qué construirlo o desarrollarlo. Siempre está aquí. Luang Poh Chah solía usar la analogía del agua subterránea – no hace falta que eches agua sobre la tierra, pues ya la hay dentro de ella. Lo único que tienes que hacer es cavar un pozo y antes o después darás con ella. El Dhamma es como el agua subterránea, siempre está aquí, solo tienes que cavar para llegar a él. Hay que cavar traspasando las capas del “punto de vista del ego”, el apego a las convenciones, las cosas que consideramos correctas y los rituales, las percepciones habituales, las dudas sobre lo que es el camino y lo que no es el camino (*vicikicchā*). Estas son las capas que tienen que ser cavadas para que el

Dhamma pueda ser conocido y visto. Y esto lleva trabajo. El trabajo de la práctica del Dhamma es la meditación, la atención plena, llevar atención a cada momento a las creencias habituales de la mente, los juicios y las historias que nos contamos a nosotros mismos. Eso es lo que oscurece el Dhamma en cada momento. Si pueden ser vistas y comprendidas con claridad, esas oscuridades pueden evaporarse; dejamos de seguir la inercia de *papañca*. Llevamos las cosas de vuelta a la simplicidad de este momento y vemos las creencias, pensamientos y juicios que la mente crea. Los vemos tal y como son y podemos ver más allá de ellos y dejarlos ir. El corazón ya no queda confundido o distraído por ellos.

A medida que tu práctica se desarrolla, he aquí algo que te ayudará a ver más allá de la confusión y del pensamien-

to engañado: cuando te das cuenta de que tu mente quiere algo, teme algo, se resiente de algo, está opinando sobre algo, simplemente toma esa simple acción mental, congélala y mírala. Si tomas un juicio en particular o un pensamiento, y lo clarificas y delimitas, este pierde su poder de confusión. Puede que tengas tos o un resfriado y pienses: “Si no tuviese esta tos, estaría realmente feliz. Este retiro sería perfecto si no tuviese este picor de garganta”. En tanto que pensamiento pasajero, parece bastante razonable, pero cuando lo paras, lo congelas y realmente lo escuchas y repites para ti mismo: “Si no tuviese esta tos sería realmente feliz” – te das cuenta, “No. Hace unos pocos días no tenía tos y seguía sintiéndome molesto, irritado y agitado por diferentes motivos”.

“Si tan solo pudiese parar mi pensamiento, todo estaría genial”.

Este método es simple pero extremadamente efectivo. Simplemente nota las cadenas de pensamiento que te estás creyendo – los juicios, esperanzas, irritaciones – y clarifícalos. Date cuenta de que es porque creemos en sus contenidos que creamos la confusión y la alienación dentro de nosotros mismos. Cuando aislamos un pensamiento en particular o un juicio como, por ejemplo: “Si tan solo esa persona no respirase de esa forma tan irritante, mi meditación sería perfecta”; “Si tan solo pudiese simplemente dejar de planificar, sería feliz” – no importa el tipo de juicio que sea: algo sobre nosotros mismos, algo sobre el mundo que nos rodea, juicios sobre algo bello o feo – cuando lo paras, lo sigues y lo clarificas, se hace obvia su naturaleza relativa y dependiente.

La mente juzga algo: “Eso es horrible, eso es feo”. La mente de sabiduría sabe

que ese es solo un punto de vista. ¿Qué constituye la fealdad? ¿Qué constituye la belleza de un modo absoluto? Este es simplemente un acto consciente: toma un pensamiento, un estado de ánimo, un juicio; clarifícalo, aíslalo, con firmeza lee las palabras de forma continuada, repítelo claramente y con suavidad en el interior de la mente; y después obsérvalo disolverse. Observa lo que pasa en el corazón cuando esos tipos de pensamientos pueden ser vistos como si fueran algo transparente.

“Me gusta”  
 “No me gusta”  
 “Tengo esperanza”  
 “Temo”

Cuando estos son vistos en su transparencia, ¿qué sucede en tu corazón? De pronto el corazón vuelve a esas cualidades de apertura, simplicidad y pureza – una maravillosa normalidad. Esto es el *dharmatā*, la naturaleza misma del Dhamma, en sí misma pura, radiante, pacífica.







“PERFORA”  
TU  
PAPAÑCA

CAPÍTULO 7

EN SUS ENSEÑANZAS, el Buda describe lo que en Pali se denomina *papañca*, o “proliferación conceptual” en castellano. Este es un tema que es útil explorar y clarificar, porque nos ayuda a comprender nuestro pensamiento y cómo no quedar perdidos en nuestro reino de creaciones mentales.

Un *sutta* en concreto analiza este proceso de forma muy clara y con todo detalle; es el *sutta* 18 de los Discursos Medios, el *Madhupindika Sutta*. Literalmente ‘*Madhupindika*’ quiere decir ‘el trocito de dulce’ o el ‘pastel de miel’, porque es una enseñanza tan deliciosa que, al escucharla, el Venerable Ānanda fue empujado a decir: “Esto es fascinante, esto es maravilloso. Esta es la enseñanza más agradable, esta es la más deliciosa, la más apetecible, la más fantástica, la que más deleita. Es como un dulce pastel de miel. ¿Cómo deberíamos llamar a este *sutta*, Venerable señor?”

El Buda respondió: “Podéis llamarlo el Discurso del Pastel de Miel, Ānanda”. Y así es como se ha llamado desde ese momento hasta hoy día.

Este *sutta* explica cómo las cosas comienzan a partir de una simple percepción sensorial – el ojo ve una forma, el oído escucha un sonido, la nariz huele un olor, la lengua saborea un sabor, el cuerpo percibe un objeto táctil o la mente percibe un pensamiento o una emoción. Por ejemplo, si analizamos el ojo al ver una forma visual, hay tres cosas que surgen: el ojo, la forma física que es vista y la conciencia del ojo. Cuando se juntan estas tres cosas eso da lugar a *phassa* o contacto sensorial. Todo esto pasa con mucha rapidez. El impulso neuronal dispara al nervio óptico, alcanza el córtex visual en el cerebro y eso provoca una sensación de placer, disgusto o neutral; esta sensación o sentimiento sucede

incluso antes de que haya cognición. El Buda señaló que este impacto primario de todo tipo de consciencia sensorial ya está dividido en “me gusta”, “no me gusta” o en una respuesta neutral – algo es peligroso, deseable o algo de lo que no hay que preocuparse. Esta es una forma muy primaria de adaptarnos al medio. No es más que actividad sensorial a un nivel básico.

De este modo el contacto sensorial, *phassa*, lleva a la sensación: sensación agradable, sensación dolorosa o sensación neutral. A partir de lo anterior, surge *sañña*. La palabra Pali *sañña* se traduce generalmente como “percepción”. Está relacionada con la palabra castellana “signo” – son términos conectados tanto por su significado como por sus orígenes.

*Sañña* es la designación para un contacto sensorial en concreto. Por esto, una vez más, respecto a la consciencia del ojo y las formas visuales, después del impacto inicial en el córtex visual, *sañña* sería el registro del rojo o del verde o de una hoja afilada o de algo borroso; es la formación de una percepción básica antes de que asignemos algún tipo de nombre a las cosas, de que demos una definición rudimentaria o de que ordenemos lo que está siendo percibido.

Entonces justo después de *sañña* está *vitakka*. *Vitakka* significa ‘pensar’. Ahí es donde surge el asignar un nombre a las cosas – el ojo ve un color y lo reconoce como negro, verde, naranja, etc. Es el simple nombrar un objeto. Hasta aquí todo bien. No hay ninguna complicación en todo esto.

Hasta esta fase, todo el proceso de la experiencia realmente no está dando lugar a demasiado *dukkha*, inseguridad o insatisfacción de ningún tipo. También está sucediendo con mucha rapidez.

El problema surge cuando *vitakka* lleva a *papañca*, cuando el pensamiento lleva al pensamiento asociativo, a las memorias de agrado o desagrado o a las opiniones. Al nivel de *sañña* o *vitakka*, de la percepción y el nombrar, la vida es muy simple – es simplemente sensación, percepción o el simple nombramiento de un objeto: “En lo visto sólo hay lo visto, en lo oído sólo lo oído...” Cuando la mente es capaz de mantenerse en ese nivel tan simple de categorización y comprensión, en la recepción de los objetos sensoriales, todo está bien, muy bien; todo es muy simple y claro. Pero como ya sabemos, las cosas generalmente no se detienen en ese punto de ponerle nombre a las cosas. Lo que viene después son las cadenas de asociaciones mentales. Esto es *papañca*. Y este este es el modo de funcionar de nuestra mente – nos vemos impelidos a pensar, recordar, proliferar conceptualmente, a ser prolijos, a que la mente esté activa y se acelere con ideas, pensamientos y proyecciones.

Hay un libro maravilloso llamado *Why Zebras Don't Get Ulcers* [en castellano *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?*, Editorial Alianza] del científico Robert Sapolsky, quien pasa parte de su tiempo en la Universidad de Stanford en California y la otra parte viviendo rodeado de babuinos en Kenia. Ha pasado mucho tiempo con babuinos en las últimas décadas. La mayor parte de este libro es sobre la vida y estrategias políticas de los babuinos, y de hecho, le ha puesto a todos sus babuinos nombres bíblicos maravillosos – Rebecca y Obadiah, Ebenezer y Hepzibah.

La tesis de *Why Zebras Don't Get Ulcers* es que, si eres una cebra, estás incluida en el menú de cualquier león normal y corriente de la sabana. Cuando ves a un león que viene hacia ti, necesitas estrés y necesitas reaccionar con estrés

de forma muy rápida. Necesitas que tu corazón comience a bombear, necesitas que la adrenalina comience a bombear, necesitas llevar mucha energía a tus piernas y necesitas comenzar a correr. Y necesitas tener el estrés máximo cuando el león comienza a perseguirte. Necesitas que tu sistema se active lo máximo que te sea posible en esa situación de estrés. Necesitas tener niveles de ansiedad realmente altos. Necesitas tener miedo, porque el miedo es lo que te va a salvar. Las cebras que están en calma e ignoran a los leones, son aquellas que acabarán en el desayuno de estos. Aquellas que tienen altos niveles de ansiedad, sobreviven.

Entonces, las cebras necesitan estar asustadas. Necesitan moverse rápidamente. Pueden paralizar sus sistemas digestivos y las funciones reproductoras, llevar el máximo de azúcar que sea posible al sistema, hacer que el corazón dé los latidos más rápidos y que bombee todo el sistema con adrenalina, para que se puedan mover lo más rápido que les sea posible. Y en un par de minutos, uno de los dos resultados posibles habrá ocurrido: o bien se habrán escapado o bien habrán sido capturadas y asesinadas. Así que, solo necesitan estar estresadas un par de minutos, y si escapan, no necesitan mantener activa la reacción de estrés, porque el león ha desistido y se ha ido a perseguir a otro animal – otro animal está en estos momentos transformándose en desayuno, en consecuencia, las preocupaciones de la Zebra#1 han acabado. Ya no hay necesidad de sostener la respuesta de estrés porque lo peor acaba de sucederle a otro. Ya no hay necesidad de tener miedo, así que la respuesta de estrés se desconecta.

A veces en la televisión, en los documentales sobre la vida salvaje, verás que un animal – como, por ejemplo, una cebra – es alcanzada por un león. Sus entrañas han sido desgarradas y los leones están masticándolas. Mientras tanto, otras tres o cuatro cebras están felizmente pastando muy cerca de ahí, sin demasiado interés y con la mirada fija piensan: “Oh, mira – se han comido a nuestro primo George”. Es bastante perturbador, ¿verdad? Estarás pensando: “¿No les importa? ¿Cómo pueden ser tan desalmadas?” Pero es porque saben que el primo George ha sido comido y que ellas no han sido comidas, que no han de preocuparse al respecto. Y porque aparentemente no pueden proyectarse hacia el futuro, que nunca pueden pensar: “Mañana, ese podría ser yo”. No hacen un problema de eso. Por este motivo, las cebras no contraen úlceras.

Como seres humanos, no obstante, tenemos la capacidad de reflexionar: “Oh, a George le tocó ayer, y si miras las estadísticas, ¿cuánto tiempo va a pasar hasta que yo mismo esté en el menú?” Nosotros, los seres humanos, podemos recordar el pasado y podemos imaginar el futuro; por ese motivo no tenemos activa esa reacción de estrés por solo un par de minutos – podemos mantenerla activa durante un par de meses o años incluso y de ese modo contraemos úlceras. La reacción de estrés es sostenida a través de nuestro *papañca*, a través de nuestra proliferación conceptual y nuestra capacidad para recordar e imaginar. La memoria y el pensamiento son cosas útiles y la imaginación y la habilidad para proyectar el futuro tienen su cometido, pero cuando esas habilidades exceden sus límites y comenzamos incesantemente a imaginar, o no podemos soltar las cosas dolorosas que ocurrieron en el pasado o no podemos dejar de anticipar las

cosas difíciles y dolorosas que podrían suceder en el futuro, estamos creando una ansiedad constante. Los humanos mantienen la reacción de estrés hora tras hora, día tras día, semana tras semana. Nos enfermamos a nosotros mismos con la ansiedad, agitación, rabia, codicia, depresión; los diferentes males que afligen a la sociedad.

Así que si quieres evitarte úlceras, debes trabajar sobre *papañca*. *Papañca* es el hábito de vernos arrastrados por nuestros pensamientos, creer en ellos y crear imágenes del pasado y del futuro, de pasarnos de vuelta habitando dichas imágenes – construyendo castillos en el aire y yéndonos después a vivir en ellos. Esto es lo que nos causa tanto estrés.

Esta proliferación conceptual, *papañca*, no es de hecho el fin de toda la secuencia descrita en el *sutta*. La última parte de la secuencia es lo que se llama *papañca-saññā-sankhā* –“la multiplicación de pensamientos y percepciones que la mente produce y que aquejan al corazón”. Esta es una traducción breve. *Papañca-saññā-sankhā* es todo el elenco de pensamientos y percepciones que tienen la tendencia a la verborrea. Así que, para el momento en que llegas al final del proceso y has llegado a *papañca-saññā-sankhā*, tienes la sensación de que hay un “yo, aquí” y “un mundo, ahí fuera”, así como la situación de tensión que hay entre los dos – bien sea tensión con algo que quiero y que no tengo, o con algo de lo que tengo miedo porque me va a atrapar y de lo que tengo que escapar. Hay una dualidad. Y esa dualidad sujeto/objeto es fijada rígidamente: “yo, aquí” y “el mundo, ahí fuera”, y se produce ese estado de tensión y *dukkha* que surge de ahí.

Todo este proceso, desde el comienzo con una simple percepción, hasta el final con un “yo aquí” y “el mundo ahí fuera” sucede muy rápidamente. Así que aprender a seguir la pista a este proceso y ver cómo comienza requiere el desarrollo de la atención plena y la sabiduría. La mente tiene que ser entrenada a no seguir las rutas habituales de *papañca*.

Cuando veas que la mente se ha despistado con algún tipo de laberinto conceptual, en cadenas de pensamiento y asociación, moléstate por seguirle la pista. Esta es la práctica que describí antes de seguir la pista a las cadenas de pensamientos y asociaciones hasta llegar a su origen. Puede que no parezca un ejercicio tremendamente fructífero, pero según mi experiencia, es muy revelador. Una y otra vez más nos damos cuenta de que la mente queda atrapada por lo que nos emociona o por las fantasías, miedos y ansiedad, o se pierde al volver a reformular el pasado, y también que todo esto carece por completo de sustancia.

A mí mismo me solía gustar mucho reescribir cómo las cosas podrían haber sido en el pasado. En los comienzos de mi vida monástica gasté una increíble cantidad de tiempo reescribiendo cómo las cosas podrían o deberían haber sucedido. Frecuentemente, solía tardar unos quince o veinte minutos a que el factor de la sabiduría se colase y dijese: “Pero realmente no sucedió de ese modo. Eso no pasó, no pasó de ese modo, así que no hay necesidad de enfadarse, no hay necesidad de emocionarse, no hay necesidad de preocuparse. No sucedió, ¡y fue hace diez años que eso no pasó!”

Pero nuestra mente hace estas cosas, ¿verdad? Vamos hacia atrás y revisitamos los errores que cometimos, los momentos gloriosos, o las cosas que fueron memorables o dolorosas – las volvemos a re-vivir y les devolvemos la vida. Siempre que seamos conscientes de que la mente está atrapada en la proliferación, necesitamos tomarnos la molestia de “cazar” ese proceso de igual modo que si tratásemos de capturar una mariposa. Caza ese pensamiento. Realmente, una mariposa es un símbolo muy apropiado, dado que la palabra griega “psique” no significa solo “mente” sino también “mariposa.” Entonces, un psicólogo es alguien que estudia esta misma naturaleza de mariposa.

Así que capturamos esta fluctuante porción de *papañca* y después rastreamos la secuencia de pensamientos y asociaciones hasta llegar al lugar de donde surgieron. Siempre nos daremos cuenta de que comenzó simplemente a partir de un pensamiento aleatorio que se coló en la mente – había un olor de la cocina que desencadenó una memoria de una comida en particular; o al ver el chal de una persona se desencadenó la memoria del vestido de la Tía Matilde. Al seguirle la pista, nos damos cuenta de que solo fue un olor, solo fue un sonido, solo una memoria aleatoria. Eso es todo. Cuando queremos ir hasta la fuente, el origen, no tiene nada de pesado o de complicado.

La cadena de *papañca-sanñā-sankhā* conduce hasta la experiencia de un “yo aquí” y un “mundo ahí fuera”; una experiencia que es sólida, definida y dividida. Cuanto más la rastreas hasta el origen, tanto menos se puede encontrar un sentido del “yo aquí” y el “mundo ahí fuera”. Solo hay escucha, vista, olfato, sabor o tacto. “En lo escuchado solo hay lo escuchado”, en la escucha solo hay

escucha. Lo mismo sucede con la vista, olfato, sabor, tacto. No se da el sentido de un “yo” que esté incluido en todo eso. Es simplemente el mundo tal y como es experimentado.

Hay un gran maestro de la tradición budista coreana llamado Chinul que desarrolló este método. La traducción castellana del término coreano que utilizó para esto es “seguirle la pista a lo radiante”. Hay un libro sobre las enseñanzas de Chinul, traducido por Robert Buswell, que lleva ese título. Ese libro es una guía muy útil para utilizar la cualidad de la consciencia plena [*mindfulness*] y la atención cuidadosa para deshacer el caos de *papañca*, para continuar llevando la mente de vuelta a la simplicidad del conocer, sentir, escuchar, oír, oler, saborear, y después reconocer cómo se siente el mundo. ¿Cómo es la experiencia del mundo cuando simplemente está de este modo, cuando el corazón está simplemente abierto a la percepción sensorial?

Cuando hacemos esto, cuando lo sostenemos en el tiempo, hay una maravillosa simplicidad, una facilidad y una sensación de integración. Así que me gustaría encarecidamente recomendar este ejercicio que va tan al grano. También revela los senderos por los que se mueve la mente. Puedes llegar a familiarizarte con tus propios hábitos mentales: ya sea que tengas un carácter de tipo avaricioso o de tipo aversivo, o ya seas alguien que se le da muy bien quejarse. Te das cuenta cómo incluso un sentimiento o un sonido agradables puede llevar a la crítica, la queja o al enfado, si eres de ese tipo. O si eres del tipo de la codicia, incluso un sentimiento doloroso puede llevarte a algo sobre lo cual estás fantaseando y que quieres adquirir. De modo que este simple proceso

puede ayudarnos a conocer los patrones en los que nuestra mente se mueve, los patrones de condicionamiento; y al llegar a familiarizarnos con esos patrones, podemos liberar al corazón de ellos.

Tendemos a pensar: “Yo estoy aquí, el mundo está ahí fuera y yo estoy percibiendo el mundo”. Pero lo que encuentro extremadamente útil es seguir reconociendo que no experimentamos el mundo —experimentamos la representación mental que hace nuestra mente del mundo. Eso es algo que el Buda señaló (por ejemplo, en S 2.26, S 35.116): “Eso en el mundo mediante lo cual alguien percibe el mundo, y uno piensa sobre el mundo —a eso se llama “mundo” en la disciplina de los Nobles. ¿Y qué hay en el mundo que le permite hacer eso? Lo hace con el ojo, el oído, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente”. Esto es el “mundo” en términos de las enseñanzas del Buda. Obviamente podemos decir que el mundo es este planeta, o las estrellas y las galaxias y el espacio. De alguna manera el uso de ese término es lo suficientemente correcto. Es razonable. Pero es importante reconocer que cuando estamos tratando de vivir de una forma reflexiva, y de desarrollar las cualidades de la sabiduría, la comprensión y la libertad del corazón, el modo más útil de comprender el mundo es justo exactamente del modo tal y como ha sido descrito —el mundo son imágenes visuales, sonidos, olores, sabores, tactos. Eso es el mundo porque así es el mundo tal y como lo conocemos.

Yo no estoy diciendo que todo el mundo es una ilusión que nos hemos inventado nosotros como individuos. Hay un sustrato. Hay una base sobre la cual nuestras percepciones se forman. Pero lo que conocemos del mundo está

construido a partir de la información que todos nuestros sentidos entrelazan. Esta es la capacidad coordinadora de la mente. La mente es el sexto sentido que une a los primeros cinco sentidos y los coordina. El mundo que crea la mente es el mundo que conocemos. El mundo es unificado gracias a nuestras mentes. Estas percepciones son todo lo que podemos conocer. Todo lo que hemos podido conocer alguna vez ha sido mediante la acción de esta mente.

Esto no debería ser visto como una limitación. Pero deberíamos reconocer que esta es la programación, este es el mundo en el que vivimos y a partir del cual aprendemos. Y el mundo se configura, se colorea y toma forma gracias al lenguaje que hemos aprendido y las experiencias que hemos tenido.

Pienso que habría que leer la obra de Robert Sapolsky *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?* Otro libro que es casi tan bueno como el anterior se llama *Don't Sleep, there are Snakes* [en castellano *No duermas, hay serpientes*, Editorial Turner] de Daniel Everett. Este libro fue escrito por un hombre que previamente fue misionero cristiano y que se adentró en la selva del Amazonas en una misión con el objetivo de convertir una tribu en particular al cristianismo, pero quién finalmente acabó siendo convertido fue él mismo. Es un relato muy interesante porque el idioma de esta tribu en concreto, los *Pirahã*, no parece que esté relacionado con ningún otro idioma del mundo. Tienen una forma completamente diferente de simbolizar la realidad. No os voy a abrumar con los detalles porque sé que puede ser extremadamente aburrido escuchar a otra persona hablar de libros sobre los que se siente entusiasmado. Pero aquí tenéis unos pocos fragmentos, solo para que lo podáis saborear un poquito.

Los *Pirahã* no tienen conceptos para los números. Muchas tribus en todo el globo tienen una idea muy simple de los números, por ejemplo, “Uno, dos, tres, muchos” o de números muy básicos, o de los números hasta el diez. Puede que hayáis creído que las matemáticas eran algo así como el fundamento de la vida en el universo; puede que hayas pensado que todo está organizado en unos, doses, treses, cuatros, cincos, seises y así sucesivamente. Pero los *Pirahã* no tienen números. La palabra ‘número’ no tiene ningún significado para ellos.

Hay un pequeño incidente en el libro que es interesante. Los *Pirahã* son gente muy interesante y viven comunicados con otras tribus. Un día, la gente de esta tribu se aproximó al misionero y dijo: “Y bien, has estado hablando sobre todo ese tema de los números. Estamos realmente interesados porque pensamos que estos tipos que hay ahí arriba, al remontar el río, nos están estafando. Sabemos que no están siendo justos y pensamos que toda esta cosa de los números de la que nos estás hablando podría ayudarnos a averiguar porqué no están siendo justos. Así que, ¿podrías enseñarnos? Pondremos esfuerzo en esto. Realmente lo intentaremos”. Durante seis meses el misionero tomó a las seis personas más brillantes de la aldea e intentó hablarles sobre lo que es un número – un palo, y después hay dos palos, tres palos, etc. Después de ocho meses de trabajo junto a media docena de la gente más brillante de la aldea, ninguno de ellos fue capaz de contar hasta diez. Simplemente, no podían encontrar ningún significado en todo ello.

Ellos tampoco pueden hablar de cosas que no han podido ver ellos mismos, u otra persona que lo haya visto con sus propios ojos. Así que cuando el misionero

trató de explicarles la batalla de Jericó y cómo fueron tumbados los muros, ellos dijeron: “Eso debió haber sido un sonido muy fuerte. Eso debe haber sido realmente ruidoso. ¿A qué se parecía?”

—No estuve allí. Eso fue hace mucho tiempo.

—Así que ¿tú no lo viste? Entonces ¿Quién te habló de ello?

—Lo leí en un libro. Nadie [que hubiese asistido] me lo contó. Pasó hace miles de años.

—Así que ¿no lo pudiste ver y no conoces a nadie que lo pudiese ver?

—No. Es una historia.

Tan pronto como se hizo evidente que no había ningún testigo, no es que entonces dijese algo así como: “Bueno, eso es aburrido” o “No te creemos”; sino que simplemente se desconectaban. Las palabras dejaban de tener significado si no podían ser relacionadas con algo que hubiese sido personalmente presenciado por alguien. Si alguien va bajando por un camino y dobla una curva, entonces ya no pueden hablar de esa persona porque ya no está alrededor.

No tienen palabras para los colores individuales, así que comparan las cosas con las cualidades naturales. El negro es conocido como “sangre vieja.” No hay forma de que vean el verde, algo que en el Amazonas es bastante extraño. Y no tienen palabras para el tiempo.

Es muy interesante que conformen una sociedad extremadamente cohesionada. No es que todos sean santos, tienen sus problemas, pero son una sociedad extraordinariamente bien integrada. Y su idioma es extremadamente complejo, hasta el punto de que al misionero le llevó entre quince y veinte años

llegar realmente a dominarlo, incluso a pesar de no tener palabras para los números, los colores o el tiempo. Tienen toda una enorme variedad de tiempos verbales para describir experiencias. Así que de hecho, tuvo que llegar a ser como ellos, pensar como ellos para poder así aprender el lenguaje, dado que era muy distinto. Y al pensar como ellos, su relación con el cristianismo bíblico se hizo añicos.

Entonces, darnos cuenta de la forma tan diferente en la que las personas pueden ver el mundo, libre de las construcciones con las que estamos familiarizados, nos ayuda a poner en perspectiva nuestras propias fabricaciones y preocupaciones. Creamos un mundo en el que los números son reales. Los números tienen nombres, puedes sumarlos o restarlos, y todo parece normal y absolutamente anodino. Creamos un mundo en el que las cosas tienen colores – esto es negro, eso es marrón – pero todo esto son realidades construidas, percepciones fabricadas. No tienen una existencia intrínseca. “Número” es algo que nuestra mente crea. No tiene una existencia intrínseca por sí. “Persona”, “individualidad” y “tiempo” son construcciones. La tribu *Pirahã* no tiene ningún modo real mediante el cual poder hablar del pasado y del futuro. Pero en occidente creamos conceptos como el de tiempo y después los hacemos reales mediante las creencias grupales que tenemos de ellos. Decimos, “Hoy es viernes, y son las nueve y cuarenta minutos”. Si cualquier persona en nuestra oficina acuerda llegar al trabajo a las “diez en punto”, se nos pasa a todos desapercibido que la noción de las “diez en punto” es una construcción occidental por la que todo el mundo es engañado.

Nuestro nombre es una construcción, igual que lo es nuestra noción de individualidad. Construimos estas cosas y vivimos con ellas por razones de utilidad. Pero cuanto más asumimos que son verdades absolutas, tanto más nos atascamos en *śilabbata parāmāsa*, el apego a las convenciones. Así que la próxima vez que mires al reloj y reconozcas que son las siete y media, podrías preguntarte a ti mismo que significaría eso para un miembro de la tribu Pirahã. ¿Qué es siete?

Una amiga que vive en California, una científica informática, tuvo una hija que era una artista muy brillante, pero era casi completamente incapaz de relacionarse con los números – los números no significaban casi nada para ella. Tuvo muchas dificultades con las matemáticas en la escuela. Llegó el momento en que parecía como si estuviese mejorando, pero cuando tenía nueve años, le preguntó a su padre: “¿El cuatro es un número menor que siete, o es más?” Como los Pirahã, todavía no había entendido del todo esta cosa de los números. Era una artista gráfica con un don extraordinario, pero los números no significaban nada para ella.

Así que debemos aprender a ser capaces de reflexionar sobre el hecho de que este mundo es un mundo creado, un mundo compuesto. Aprender a ver esto nos ayuda a ser *lokavidū*, a conocer el mundo. Si creemos que nuestro mundo es absolutamente real, en vez de pensar que es tan sólo nuestra versión particular del mismo, construido, compuesto y dependiente, siempre vamos a estar atados al mundo y limitados por el mismo.

En otro *sutta* muy significativo (S 2.26) hay un diálogo entre el Buda y un *devata* llamado Rohitassa. Esta es una enseñanza de la que Bhikkhu Bodhi, uno de los grandes traductores del Canon Pali al inglés, dice que "... bien puede que sea la proposición más profunda en la historia del pensamiento humano". El *devata* Rohitassa se encuentra al Buda y le dice: "Cuando era un ser humano, en mi vida pasada, yo era un yogui y tenía la habilidad de volar por el cielo, era uno de los que andan por el cielo. Podía volar de un lado de India al otro, en un tiempo no muy grande. Hice el voto de que andaría hasta que llegase al fin del mundo. Pero incluso aunque caminé por el cielo sin parar durante muchos años, no obstante, todavía era incapaz de llegar al fin del mundo y morí en mi viaje antes de que pudiese llegar hasta el final del mundo". Y el Buda dijo, "Sí, Rohitassa, así es como es – no puedes llegar al final del mundo andando. Pero te digo esto: si no alcanzas el fin del mundo, no lograrás el fin del sufrimiento".

Esta es una afirmación muy tajante. No puedes alcanzar el fin del mundo andando, pero si no alcanzas el fin del mundo no llegarás al fin del sufrimiento. Esto puede que suene un tanto descorazonador, pero entonces el Buda dijo: "El mundo, Rohitassa, está en este mismo cuerpo de una braza de largo, con sus pensamientos y percepciones – en este cuerpo está el mundo, está el origen del mundo, está el cese del mundo, y el camino que lleva al cese del mundo". Así que, en esta misma vida, dentro de la esfera de esta experiencia viva, el mundo puede ser conocido.

Cuando podemos reconocer que el mundo está creado por nuestros pensamientos y percepciones, que construimos este mundo, que es una cosa

causada y dependiente, también podemos ver que surge y por tanto cesa. Es un proceso que es conocido mediante nuestra atención.

Te darás cuenta de que la formulación que el Buda expresa aquí es muy cercana a la formulación de las Cuatro Nobles Verdades. Ver el mundo como una cosa sólida, separada, se equipara con *dukkha* – en la medida en que hagamos del mundo algo sólido y separado, hay insatisfacción, sufrimiento. Cuando eso es comprendido, cuando el mundo es conocido de ese modo, cuando se puede ver todo el proceso del surgimiento y cese de la percepción – como el mundo toma forma, surge, se forma y después se disuelve –, eso se equipara con la causa de *dukkha*. Vemos *dukkha* siendo causado, vemos *dukkha* surgiendo, vemos *dukkha* cesando. A través de esto el corazón se libera de todo *dukkha*. Del mismo modo, una vez que el mundo es conocido por lo que es, una vez que hemos visto las idas y venidas del mundo – el mundo tiene su causa, el mundo surge, el mundo cesa – el corazón es capaz de quedar libre de la identificación respecto al mundo, el corazón se libera del mundo.

En un tono similar hay otro *sutta* muy significativo del *Dīgha Nikāya*, el *Kevaddha Sutta* (D 11). En este discurso el Buda está escuchando a un hombre laico llamado Kevaddha, quien le formula algunas preguntas. El Buda le cuenta la historia de un monje que ha desarrollado algo de pericia en la meditación, pero durante el transcurso de su meditación una cuestión surge en su mente: “¿Dónde cesan sin dejar ni rastro la tierra, el agua, el fuego y el viento?” Podríamos también reformular la cuestión: “¿Hay un lugar en el que el mundo y las cosas del mundo

– tierra, agua, fuego y viento – llegarán a cesar y no surgir otra vez? ¿Dónde podría encontrar eso – el fin del mundo?"

El Buda le habla a Kevaddha de cómo esta cuestión surgió en la mente de ese meditador, y cuán fuerte era su deseo de resolverla, de tal modo que absorbió su mente en concentración y entonces surgió frente a él el camino que lleva a los distintos reinos celestiales. Primero recorrió el camino que lleva al Cielo de los Cuatro Reyes, las cuatro deidades que custodian el mundo y les dijo: "Tengo una pregunta de algo que no acabo de comprender. ¿Podrías decirme en qué lugar los cuatro grandes elementos – tierra, agua, fuego y aire – se disipan y cesan sin dejar rastro?"

Entonces las deidades responden: "Somos las deidades custodias. Nuestro trabajo es cuidar del mundo. Estamos a cargo de la tierra, el agua, el fuego y el viento; pero ese tipo de pregunta nos sobrepasa. Deberías probar suerte más arriba. Ve al Cielo de Tāvatiṃsa. El mismo Señor Indra está allí y debe haber alguien, ya sea el propio Señor Indra o alguna otra deidad de su séquito, que sea capaz de ayudarte. Ese camino es demasiado profundo para nosotros. Nosotros simplemente somos los cuerpos de seguridad aquí, los porteros que echan fuera del mundo a quienes son problemáticos. Nosotros solo somos la seguridad de aquí, los *lokapālas* – solo músculo, no somos filósofos. Mejor deberías probar más arriba. Tienen más pericia que nosotros en ese tipo de cosas".

Entonces el monje se puso de camino hacia el Cielo Tāvatiṃsa, el Cielo de las Treinta y Tres Deidades. Cuando formula su pregunta al séquito de Indra, estos no saben la respuesta. Después le pregunta al propio Indra, que dice: "Oh, sabes,

soy el Rey del Cielo de las Treinta y Tres Deidades, pero esa filosofía me supera. Puedo librar batallas con los *asuras*, disfrutar de una buena relación con el Buda y me encanta recibir enseñanzas, pero estas cosas relacionadas con la sabiduría realmente me superan; mejor prueba más arriba”.

El monje fue visitando un reino tras otro – desde los Devas Yāmā hasta el Cielo Tusitā, desde el cielo de esos que se deleitan en las creaciones de otros, hasta recorrer el camino de los siete cielos sensoriales hasta el mundo de Brahmā, para llegar finalmente al reino de Mahā-Brahmā. En cada nivel las deidades le dicen que no conocen la respuesta, y siempre le invitan a que suba más arriba. Finalmente, él piensa para sí mismo: “Okey, ahora estoy en el Brahmāloka, así que ahora sí que debería serme posible obtener algunas respuestas”.

Se encuentra entonces con algunos de los dioses Brahmā.

“Oh, Grandes Seres, sois maravillosamente gloriosos, maravillosos y bellos. Estoy fascinado por estar en la presencia de unas deidades como vosotras, tan luminosas, brillantes, vastas y sabias. Tengo esta pregunta: ‘¿Dónde cesa sin dejar rastro la tierra, el agua, el fuego y el viento? ¿Dónde acaba el mundo?’”

Y entonces ellos dicen: “Bueno, probablemente has llegado al lugar adecuado, pero realmente no te podemos ayudar, porque este es el tipo de cuestión que solo Mahā-Brahmā podría ser capaz de responder – nosotros solo somos sus ministros. Aquí somos los oficinistas. Tendrás que esperar hasta que Mahā-Brahmā se manifieste. Pero si te esperas un poco, puede que Mahā-Brahmā aparezca. Nunca sabemos cuándo El Grande se va a manifestar, pero si te esperas un poco podría ser que El Sagrado apareciese y entonces podrá responder tu pregunta”.

Así que, como podría esperar, el monje aguardó un periodo no muy largo, y entonces una luz comenzó a irradiar en la distancia, y entonces Mahā-Brahmā se manifestó.

El monje se aproximó a Mahā-Brahmā y dijo: “Oh, Mahā-Brahmā , Tres Veces Grande, El Sabio, tengo una pregunta que me gustaría formularte, que ha surgido en mi meditación. Me gustaría saber dónde cesan sin dejar rastro la tierra, el agua, el fuego y el aire”. Y Mahā-Brahmā dijo: “Yo soy Brahmā, El Gran Brahmā, El Todopoderoso, El Inconquistable, El Que Todo Lo Ve, Omnipotente, el Señor, el Hacedor y Creador, el Gobernador, El Que Señala y Ordena, Padre de todo lo que ha sido y será”.

“Bien, sí, muchas gracias... comprendo que tú eres el Gran Mahā-Brahmā y todo lo demás, pero yo no te pregunté eso; te pregunté dónde se disipan y cesan sin dejar rastro la tierra, el agua, el fuego, el aire”.

“Yo soy Brahmā, El Gran Brahmā, El Todopoderoso, El Inconquistable, El Que Todo Lo Ve, Omnipotente, el Señor, el Hacedor y Creador, el Gobernador, El Que Señala y Ordena, Padre de todo lo que ha sido y será”.

“Muchas gracias una vez más, pero eso no es exactamente lo que he preguntado”.

Por supuesto, al ser esto una historia budista, han de repetir esto tres veces. Se dice en el *sutta* que, después que el monje planteara la cuestión una tercera vez, Mahā-Brahmā le cogió del codo, le llevó fuera y le dijo: “Mira, me estás sonrojando en frente de mi séquito. Yo no sé dónde se disipan y cesan sin dejar rastro la tierra, el agua, el fuego y el aire, y no has hecho bien en recorrer todo

este camino hasta el mundo de Brahmā para poder preguntármelo. Tú eres un discípulo del Buda, eres un *bhikkhu*, así que más bien deberías ir a preguntar al Maestro porque ese es su campo y él es quien puede explicarte a ti cómo comprender esto”.

Habiendo sido debidamente corregido, el monje fue proyectado hacia abajo, desde el mundo Brahmā, y volvió al monasterio, se encontró al Buda y volvió a contar la historia. El Buda dijo: “Como un pájaro que va buscando tierra y vuela desde el barco hacia el norte, el sur, el este y el oeste, y al final tiene que volver de nuevo al barco porque no ha encontrado tierra, finalmente has vuelto a mí, adonde deberías haber acudido en primer lugar. No obstante, la pregunta que has estado haciendo está formulada de manera errónea. Este es un motivo por el que no obtuviste respuesta. No deberías haber preguntado ‘dónde cesan sin dejar rastro la tierra, el agua, el fuego y el aire’, sino que deberías haber preguntado: ‘¿Dónde no pueden encontrar ningún lugar en el que posarse la tierra, el agua, el fuego y el viento?’”

Prosiguió explicando: “La respuesta es la consciencia (*viññānaṃ*) que no se manifiesta, invisible, sin forma (*anidassanaṃ*), sin límite, infinita (*anantaṃ*) y que irradia en todas las direcciones (*sabbato pabhaṃ*)”. Estos adjetivos describen al corazón puro, la mente despierta. “Es aquí, en esta atención despierta, que la tierra, el agua, el fuego y el aire no pueden encontrar lugar donde asentarse, no encuentran ninguna resistencia. Aquí también, largo y corto, burdo o refinado, puro e impuro no pueden encontrar ningún lugar donde asentarse, ningún lugar sobre el que posarse en esta consciencia”.

“En esta consciencia, el nombre y la forma, todas las cosas materiales y mentales, cesan sin dejar rastro. Aquí son contenidas, son comprendidas y conocidas sin engaño”.

En este *sutta* el Buda usa el término Pali *viññāna* para describir esta forma despierta de consciencia. Este es un uso poco frecuente del término *viññāna*, porque habitualmente suele significar la consciencia que discierne, la facultad mental que distingue ‘esto’ de ‘eso’. En este *sutta* significa por el contrario una atención amplia, universal. Este es un término que se convierte en una abreviatura de los Siete Factores de la Iluminación, una descripción de la mente despierta. Además, la lista de adjetivos que el Buda usa en el *sutta* describe esta consciencia más en detalle. La mente iluminada está despierta, es consciencia. Es invisible. No es manifiesta. No tiene forma, es sin forma. *Viññāna* es infinitamente espaciosa – tiene una capacidad ilimitada; no tiene confines en su capacidad para acomodar a todas las cosas. Esta *viññāna* es luminosa, radiante en todas las direcciones y, en algunas traducciones, este adjetivo se traduce como “accesible desde cualquier lado”. En cualquiera de estos casos, la terminología funciona bien.

Esta es la descripción de un corazón puro. No es simplemente algo que pertenece a una historia que tiene 2,500 años; este es tu corazón puro, esta es tu mente.

Cuando hay libertad respecto a los oscurecimientos en el corazón, cuando los obstáculos han sido abandonados y hay un estado de plena vigilia y atención a la realidad del presente, esto es lo que es experimentado:

atención, espaciosidad, una capacidad amplia, brillo, luminosidad, fulgor. Cuando el corazón está armonizado con el Dhamma, armonizado con su propia naturaleza, así es como aparece – estas son las cualidades naturales del corazón puro, de la mente iluminada: saber, vacuidad, espaciosidad y brillo. Estos son sus atributos naturales.

En el idioma tailandés hay una cadena de términos similares que Ajahn Chah, Ajahn Buddhadasa y otros solían usar (son aliteraciones muy ordenadas): *sawang* (สว่าง) significa “radiante”, *sa-ah* (สะอาด) significa “puro”, *sa-ngop* (สงบ) es “pacífico”. Ajahn Chah solía decir que estas eran características del Dhamma. Cuando el Dhamma es realizado, cuando nos despertamos a él, cuando el corazón conoce el Dhamma, los atributos experimentados en ese momento son la pureza, el fulgor y la paz.

Ahora bien, puede que escuchéis esta descripción del corazón despierto y os preguntéis sobre si es deseable. No se puede encontrar un lugar en el que se pueda asentar lo largo y lo corto, lo puro y lo impuro, lo burdo o lo refinado – podría sonar como un corazón de teflón, un corazón al que no se puede adherir nada. Sin importar lo que suceda, sea doloroso o agradable, bello o feo, burdo o refinado, puro o impuro; cualquier forma que ahí tome la tierra, el agua, el fuego o el aire, tiene una cualidad no pegajosa, no puede encontrar ningún asentamiento. No hay nada; nada se engancha, nada se pega. Podrías pensar que esta descripción del corazón despierto no es demasiado atractiva, porque nos gusta seguir estando “pegados” a ciertas cosas. Pero en el no-morar, que está libre de fundamento, hay una maravillosa libertad abierta al flujo de la percepción.

Todo esto no son sino imágenes que puede ser de ayuda retener en la mente. Cuando el corazón está libre de la proliferación conceptual, permanece en la cualidad de *nippapaña*. Uno de los epítetos del Buda es *nippapaña* “uno que está libre de las complicaciones”. Cuando lees los *suttas* y estudias las exposiciones del Buda podrías pensar: “Su mente es *tan* complicada. Observa esta extraordinaria variedad de intrincados análisis sobre la mente y el mundo, y este fantástico abanico de imágenes y símiles, y su increíble conocimiento...”. Pero es importante darse cuenta de que la mente del Buda era *nippapaña*, libre de complicaciones. A pesar de que la mente iluminada y despierta del Buda tenía una extraordinaria inteligencia y capacidad para el conocimiento y la información, su mente seguía siendo *nippapaña*. La propia experiencia del Buda del momento presente era *nippapaña*, libre de toda complicación.

El dicho: “No compliques lo no complicado” merece la pena tenerlo en mente. La realidad misma, el Dhamma mismo, es excelsamente no complicado. Haz lo mejor que puedas para dejar de complicarlo. La mente tiene el hábito de siempre querer adornar las cosas, elaborar y explicar; estas son tendencias habituales a la complicación, *papaña*. Aprende a reconocer el sufrimiento de eso, la tensión de ese *dukkha* de la complicación. Y aprende a reconocer que no tenemos por qué hacer eso. Simplemente suelta. Justo aquí, en este momento, el corazón está libre de todo eso y hay apertura al presente. Como Ajahn Sumedho dice, “La ignorancia lo complica todo”.

Cuando hay *avijjā*, no podemos ver claramente, hay complicación. Cuando está el conocer, no hay complicación.





TIEMPO  
Y  
ATEMPORALIDAD

INSTRUCCIÓN  
DE  
MEDITACIÓN  
#9

AL ABRIR EL CORAZÓN A UN NUEVO DÍA, con la pálida y tenue luz de la noche, la luna y las estrellas poco a poco van dando paso al sol naciente y el color y la forma regresa a nuestras percepciones; llevamos la atención a estos ciclos de la noche y el día. Un nuevo día ha nacido como una nueva respiración; una inhalación ha nacido. El día surge, un sentimiento surge, un pensamiento se hace más grande y llega a existir, hace lo que tiene que hacer y después se disipa, ya sea una respiración, un día o toda una vida. Pero eso que conoce el nacimiento y la muerte no está atado al nacimiento y la muerte. Se dice que el sol surge, pero desde el punto de vista del sol, no surge. Simplemente está haciendo lo que tiene que hacer. Es debido a la rotación de la tierra que hablamos de la puesta del sol, pero desde el punto de vista del sol, no está yendo a ninguna parte. De igual modo,

si cambiamos nuestra perspectiva para ser el conocer mismo, ya no estaremos apegados a todos los nacimientos y muertes, los éxitos y los fracasos, las primaveras y los otoños. Cuando dejas pasar el hábito del aferramiento y la identificación, el corazón permanece en la posición del sol – central, brillante, radiante, imperturbable.

Por supuesto, todas las analogías son parciales, imperfectas. Podríamos decir: “Pero el sol se está moviendo, rotando rápidamente también por el espacio”; pero para el cometido de esta imagen consideramos al sol dentro del contexto de este sistema solar como si fuese el símbolo de la sabiduría – absolutamente puro, con una compasión como el océano, la sabiduría misma, la atención de tu propio corazón. Cuando se toma refugio en el Buda, la atención tiene la posición central; tomar refugio

en el Buda es ser esa atención. Los planetas, los asteroides y las lunas, todas ellas rotan y hacen círculos alrededor del sol. Vienen y se van, cambian y se modulan, pero eso que está en el centro es vasto, firme, brillante y todas las idas y venidas suceden alrededor de él. Porque estamos aferrados a la superficie de la tierra, decimos que el sol nace y se pone. Aquellos que están apegados al cuerpo y la personalidad dicen que nacen y mueren. Si dejas ese apego al cuerpo y la personalidad, si sueltas la superficie de la tierra, tomas la posición del sol de la sabiduría, entonces ¿cuál es la diferencia entre el nacimiento de la respiración o de un pensamiento, y la percepción del cuerpo cuando nace y cuando muere? Nuestro corazón sabe que no hay diferencia. ¿Cómo podría haberla?

Deja ir el aferramiento al cuerpo, a la personalidad, a las sensaciones de “yo

soy.” Al dejar ir el “yo”, al no crear una identificación, una individualidad, un “yo”, no estamos creando una atadura a la sensación del “yo”. Suelta esa sensación de localización. Suelta la sensación del lugar, reconociendo, despertando al hecho de que la atención no tiene localización. La no-localización es la naturaleza de la mente. No existe como una forma que está fijada a un punto en concreto. La dimensión espacial no se puede aplicar al reino de la mente, el *nāma khandhā*. En este lugar, en ese lugar, en todo lugar, en ningún lugar – el término “lugar” no se puede aplicar. Deja ir al “yo”, deja ir el lugar y deja ir el tiempo. En el *Bhaddekaratta Sutta* (M 131) el Buda describe la forma de estar ideal, la soledad ideal. Uno que es sabio deja ir los pensamientos del pasado, deja ir los pensamientos del futuro, deja ir las creaciones sobre un ‘yo aquí’ en el momento presente. Esta

es la soledad ideal, la morada ideal, la seguridad ideal del aquí y ahora, el *paccuppanna dhamma*, el *dhamma* que siempre está presente.

Cuando el corazón descansa en esta cualidad – esta atención, *vijjā*, este saber, atento a la realidad presente – hay un dejar ir el tiempo. Una mente condicionada habituada al lunes, martes, miércoles; a las cuatro en punto, cinco en punto, seis en punto, tiende a ver el pasado como una realidad sólida, que se extiende hasta el infinito por detrás de nosotros. Crea un futuro, que se extiende infinitamente por delante de nosotros. Las fechas que todavía están por llegar parecen como días reales, meses reales, años reales, mientras que el presente parece una pequeña e insignificante porción, incrustada entre los vastos e incalculables pasado y futuro, remontándose hasta el “Big Bang” y

por delante llegando hasta las infinitas posibilidades de lo que todavía está por llegar. Esta pequeña porción, este momento diminuto e irrelevante entre el vasto pasado y el vasto futuro, podría parecer insignificante, algo que no es demasiada cosa. Pero todo esto es simplemente nuestra percepción condicionada del tiempo.

Cuando hay sabiduría, llevamos la atención a cada momento a la experiencia sentida de esta vida. Hay un observar, un contemplar cómo el mundo está formado, cómo la vida se experimenta y toma forma. Vemos que el pasado es una memoria construida aquí y ahora. El futuro es una fantasía imaginada. Futuro y pasado – estas palabras se refieren a potencialidades sin forma –, son conceptos que son generados y fabricados aquí y ahora. La imagen del pasado, la memoria del pasado surge aquí y ahora. El futuro imaginado está

aquí y ahora. Y cuanto más miramos de cerca, tanto más cerca se puede ver que el presente es una llanura infinita del ser – el futuro y el pasado son pequeños hilos insignificantes que penden de la brisa, como si fueran telas de arañas quebradas: al fin y al cabo, nada demasiado relevante. La realidad absoluta del Dhamma, el tejido mismo de la naturaleza, está aquí y ahora. El Dhamma es *sanditthiko*, es visible aquí y ahora, *akāliko*, atemporal, *paccuppanna* (que siempre está presente). Nunca existe ningún otro momento más que este mismo momento.

Es interesante que los antiguos griegos tuviesen dos dioses para el tiempo. Kronos es el dios del tiempo lineal, representado por un hilo infinito que se extiende desde el pasado hasta la infinitud del futuro. Kronos es el dios de las estaciones cambiantes, del paso de los

días y las noches y de los años que se cumplen. Pero Kairós es el dios del momento presente. Kairós era representado por una llanura infinita a través de la cual el hilo de Kronos pasa; la lámina infinita, la planicie incalculablemente amplia del presente a través de la cual se inserta el hilo del tiempo lineal. Este momento presente que cada uno de nosotros experimenta de forma única es donde la planicie infinita de Kairós y el hilo infinito de Kronos se encuentran. Este presente es donde el tiempo y la atemporalidad se encuentran. T. S. Eliot expresó esto de forma maravillosa en *Dry Salvages* de sus *Four Quartets*.

*'Men's curiosity searches past and future*

*And clings to that dimension. But to apprehend*

*The point of intersection of the timeless*

*With time is an occupation for the saint—*

*No occupation either, but something given*

*And taken, in a lifetime's death in love,*

*Ardour, selflessness and self-surrender.'*

“La curiosidad de los hombres busca el pasado y el futuro y se aferra a esa dimensión. Pero captar el punto de intersección de lo atemporal con el tiempo, es una labor para el santo — Ni siquiera es una ocupación, sino algo que le es dado y tomado; durante una vida entera de muerte por amor, ardor, desprendimiento [o ausencia de ego] y renuncia [o rendición del ego]”

Esta es una forma poética de hablar: “Captar el punto de intersección de lo atemporal con el tiempo es una labor

para el santo” – o para el meditador budista común y corriente. Cuando nos reunimos todos juntos para recitar y meditar, eso es el tiempo lineal que se interseca con la infinidad del *akālika dhamma*, la realidad atemporal, *sanditthiko*, que se manifiesta aquí y ahora, *paccuppanna*, que siempre está presente.

“Captar el punto de intersección de lo atemporal con el tiempo”, de lo condicionado con lo incondicionado – esa es la labor. Momento a momento, día a día, lo atemporal se encuentra con lo que está ligado al tiempo, con los atributos aparentes del ego – este cuerpo, esta personalidad, este nombre, este rol en sociedad. ¿Quién soy yo? ¿En qué habitación vivo? ¿Cuál es mi rol como participante de un retiro, como monástico, como audiencia, como conferenciante? Esas cualidades personales se encuen-

tran con lo que fundamentalmente es impersonal. El rol del espacio, de mí mismo estando sentado en este espacio de aquí, en el que hay un cojín en el centro [de la sala], y tú en tu espacio, en tu alfombra, tu sitio; esa es la realidad de la localización tridimensional que se encuentra con lo no-local, con la cualidad no local de la mente. Esta es la tarea: atender a este punto de encuentro del “yo/ego” con el “no-yo/no-ego”, con el tiempo y lo atemporal, el lugar y la ausencia de lugar. Este es el misterioso Camino Medio, en el que respetamos ambas realidades. Si hay aferramiento a lo incondicionado o lo sin forma, hay una pérdida de la armonía, una pérdida de conexión con el reino de la forma. Si hay apego al reino de la forma, a la identidad, el tiempo y el espacio, hay una pérdida de sintonía respecto a la realidad atemporal. El Camino Medio es atender a ambos; al punto de encuen-

tro, al punto de equilibrio misterioso de lo condicionado y lo incondicionado, de lo creado y lo no creado.

La palabra que el Buda acuñó para referirse a sí mismo es *Tathāgata*. Se compone de dos partes: ‘*tatha*’ o ‘*tath*’ significa ‘tal’ o ‘así’ o ‘de este modo’, y ‘*gata*’ o ‘*āgata*’ que significan, respectivamente ‘ir’ o ‘venir’. Las dos mitades forman en su conjunto *Tathāgata*, pero como puedes ver, hay una ambigüedad inherente en la palabra. Durante milenios ha habido un debate sobre si el Buda quería decir ‘*tath-āgata*’ (que ha llegado a la ‘talidad’ o que ha llegado a ‘lo que es de este modo’, uno que es totalmente inmanente) o ‘*tathā-gata*’ (uno que se ha ido a la talidad, que completamente se ha ido, trascendente). ¿Está la sabiduría búdica completamente aquí o completamente fuera de aquí? ¿Es inmanente, insertada, encarnada en el mundo

viviente, en el mundo sensorial?; ¿o es algo completamente trascendente, que está más allá, completamente no involucrada [en este mundo]? En Pali, la ‘a’ al comienzo de una palabra significa que es negativa, así que *gata* significa ‘ir’, mientras que *āgata* significa ‘venir’. ¿Qué quiso decir el Buda? ¿Por qué eligió esa palabra para referirse a sí mismo? ¿Quería significar el Buda “completamente aquí” o “que completamente se ha ido”?

Al Buda le gustaba mucho los juegos de palabras y jugar con los dobles significados. Parece que acuñó esta palabra de forma deliberada, debido a su ambigüedad. Significa tanto “totalmente aquí” como “que totalmente se ha ido”; completamente inmanente, completamente sintonizado con el mundo sensorial, la tierra, el agua, el fuego y el aire; sin embargo, a estos no les daba

ningún lugar sobre el que asentarse – él era completamente trascendente, no se involucraba. Así que el principio búdico participa completa y armoniosamente en el mundo sensorial, sintonizado con la tierra, el agua, el fuego y el aire; sintonizado a lo condicionado; a los puntos de vista, a los sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles, pensamientos, emociones. Está completamente sintonizado, en armonía con todas las cosas desde el corazón, y no obstante, trasciende completamente todas las cosas; de forma simultánea, completamente no involucrado, sin conflicto, sin confusión, sin división – totalmente aquí y totalmente ido [fuera de aquí], participando de corazón y totalmente ecuánime, sin identificación, no apegado. Para la mente que piensa esto puede parecer desconcertante, pero el corazón conoce ese Camino Medio, ese punto de intersección. De este modo nos entrenamos

a nosotros mismos para poder confiar en eso. Esta es la ocupación del practicante, del santo, de uno que se entrega a lo *sanctus*, a la paz.

“Algo que le es dado y que le es sustraído”; prestamos nuestra atención a este momento y recibimos el regalo de este momento, el regalo del Dhamma – soltar el ego, dar nuestra atención, recibir la presencia de la realidad del Dhamma mismo. Recibimos esa presencia “durante una vida entera de muerte por amor, ardor, desprendimiento [o ausencia de ego] y renuncia [o rendición del ego]”.

Cuando los ojos izquierdo y derecho operan de una forma equilibrada, nos dan un sentido del mundo tridimensional. De igual modo, el ojo que ve lo condicionado y el ojo que ve lo incondicionado, cuando se unen, nos dan una

orientación realista del mundo de la forma y del mundo de la no-forma. Sostenere y mantener un respeto por ambas realidades es lo que orienta el corazón y nos ayuda a conocer y sostener ese Camino Medio, siendo esa Centralidad misma. La mente pensante puede revolverse y quedar confundida. Pero no tenemos por qué hacer conjeturas. Encontrar el equilibrio en una bicicleta o en una cuerda de funambulista no es una actividad conceptual, es un aprendizaje con todo el cuerpo. Encontrar el Camino Medio no es un aprendizaje conceptual; es un aprendizaje con todo el cuerpo, con todo el ser; es un entrenamiento con todo el ser.

Cuando encontramos ese punto de equilibrio, cuando ese Camino Medio es encarnado, está presente y es conocido; ahí se encuentra el gran deleite del corazón. Hay una cualidad de libertad y

espaciosidad. Podemos realmente disfrutar de nuestra vida. En los versos de Hui Neng, el Sexto Patriarca de la Escuela Budista Ch'an de China, se dice:

“En este momento no hay ninguna cosa que llega a ser, en este momento no hay ninguna cosa que deja de ser, así que

en este momento no hay nacimiento ni muerte que llegue a un fin.

“Por tanto, este momento es paz absoluta; y si bien es solo este momento, no hay límites para este momento y en su seno hay gozo eterno”.







LA  
PRÁCTICA  
DEL  
DHAMMA  
EN  
LA  
VIDA  
DIARIA

CAPÍTULO 8

DURANTE ESTE RETIRO HEMOS FORMADO una pequeña comunidad, un colectivo del Dhamma y durante este tiempo hemos estado juntos en este viaje. En estos últimos días la conversación durante las entrevistas con varios grupos ha girado en torno a las posibilidades que ofrece la vida después de que el retiro haya concluido. Como sabemos, todas las cosas son transitorias; ya habéis oído hablar de *anicca*.

Es bastante natural que la mente considere que la situación de estar en un retiro de meditación es muy gozosa. La mente puede estar muy pacífica. Todas las mañanas me encuentro a mí mismo pensando: “Otro día en el paraíso”. Este tiempo que pasamos juntos es muy bello, muy benigno, con unas condiciones perfectas que facilitan la meditación – una compañía noble, todo el mundo trabajando muy duro, siendo muy disciplinados, en silencio, recogidos, con un maravilloso equipo de apoyo y todo el mundo empuja en una misma dirección, de un modo armonioso y maduro para que podamos apoyarnos los unos a los otros durante el tiempo que pasamos aquí juntos, para que así el barco pueda navegar perfectamente suave. Pero a pesar de que esto es muy gozoso, la desventaja, el lastre, es que llegamos a generar un profundo apego. Puede que algunos de vosotros estén pensando, “Oh, no – ¡ya está comenzando a hablar del final!” Casi que podéis comenzar a oler la ciudad mientras esta os va engullendo. Puedes sentir esa lista de cosas que tienes por hacer, esa fila enorme de emails que se van amontonando en la bandeja de entrada del correo electrónico. Así que está presente esa

sensación de apego: “Quiero que esto siga por siempre”. “Oh, no, es tiempo de volver a ese horrible mundo de ahí fuera”. Pero eso significaría haber usado de forma poco útil este tiempo que hemos pasado y esta situación; son comprensibles esas reacciones, pero tampoco son demasiado útiles. No creamos este entorno de retiro para agravar nuestros apegos y crear más causas de sufrimiento; ese no es el objetivo. Ese podría ser un efecto colateral, pero no el objetivo.

Veo que estas situaciones de retiro son como aprender a tocar un instrumento musical; es como sentarte en la sala de música con un piano, haciendo ejercicios con tus cinco dedos, tocando las escalas musicales. La habitación es un entorno de recogimiento, no está pasando nada más, solo estás tú y el piano; las condiciones ideales para enseñar a tus dedos dónde han de ir. Aprendes las lecciones que necesitas aprender con el objetivo de dominar el instrumento. Pero crear realmente música y dedicarse con fervor al desarrollo de las habilidades musicales, es algo que tiene lugar fuera del cuarto de música. No es que simplemente nos sentemos en una pequeña cámara de aislamiento con la finalidad de quedarnos ahí para siempre, o de convertirlo en el único entorno en el que podamos tocar. De algún modo, las situaciones de retiro son también como un quirófano. Creamos condiciones especiales, esterilizadas, para que podamos desempeñar un tipo de labor específica, para que desarrollemos un tipo específico de habilidad. Pero la utilidad de todo esto es cómo usar esta destreza ahí fuera. Es como salir

del quirófano y abordar las cosas de tu vida diaria, otra vez más, como una persona sana.

Luang Por Chah solía decir que al practicar meditación formal aprendes las habilidades que te puedes llevar contigo a casa, al patio de la escuela, a la granja, a la oficina, a la carretera. Cuando aprendemos a meditar, las enseñanzas que aprendemos se manifiestan ellas mismas en el modo en que vivimos con nuestros semejantes. Se ven encarnadas en cómo nos relacionamos con nuestra familia, marido, mujer, niños, padres, hermanos. Creo que es importante no tratar de hacer de la meditación una cámara de aislamiento en la que podemos vivir dejando ahí fuera al mundo cruel y tratando de contener la vida misma, de tenerla a raya. La práctica del Dhamma no es una pequeña burbuja en la que nos podemos esconder, de forma bonita y segura en nuestra pequeña caja. Cuando aprendemos a meditar, cuando asistimos a retiros y profundizamos en nuestra práctica, estamos aprendiendo habilidades que podemos aplicar a los tumultos de nuestra vida diaria – vivir en el mundo del trabajo, de la familia, lidiando con nuestros queridos compañeros en la autopista, irradiando benevolencia en el tren, yendo a los aeropuertos, estando sentado en las reuniones de negocios. Tratamos de introducir la práctica del Dhamma en esas situaciones.

En cierto modo, no debería ser una sorpresa escuchar que la práctica del Dhamma necesita ser transferida al mundo. Como he estado diciendo una y otra vez, el mundo está en la mente. No es que “el mundo del monasterio”,

“el mundo de la sala del altar’ o “el mundo de la pradera” sean los únicos que están en tu mente – el mundo de los negocios está en tu mente, las reuniones de grupo están en tu mente, el tren está en tu mente. Nuestros cuerpos podrían estar viajando de vuelta a Alemania, Irlanda, Tailandia, Sri Lanka y otros lugares, pero eso es simplemente una percepción que está cambiando. No es como si Amaravati fuese el verdadero lugar real y la gente que está en el salón de tu colegio fuese de algún modo una realidad inferior. El Dhamma puede ser encontrado en tu escuela. El Dhamma puede ser encontrado en la autopista y en Alemania y Tailandia – ninguno de estos lugares está fuera del alcance de la atención plena y la sabiduría, porque todos ellos no son más que percepciones, todo ello está sucediendo en el mismo lugar.

#### NADIE YENDO A NINGUNA PARTE

Una de las enseñanzas que os he animado a desarrollar es la contemplación del cuerpo. Sin ninguna duda, esto es algo que puede continuar con vosotros cuando salgáis del monasterio y viajéis de vuelta a vuestra vida diaria. Experimentamos la percepción del cuerpo que se mueve fuera de los confines del monasterio. Percibimos nuestros cuerpos fuera de nuestros coches, aviones y trenes; y que están yendo a otros lugares. Cuando estéis saliendo por la puerta de acceso al monasterio, reconoced que no es que alguien esté realmente yendo a ninguna parte; sino que son solo percepciones de la mente que están cambiando.

En 1983 le pedí a Ajahn Sumedho un permiso para hacer un largo viaje a pie que cruzase toda Inglaterra. Yo estaba viviendo en el Monasterio de Chithurst y acabábamos de comenzar la práctica de *tudong*, es decir, de caminar largas distancias, en Gran Bretaña – acampando en las zonas rurales, viviendo de pedir limosna – así que pregunté si podría hacer una larga travesía a pie entre Chithurst y Harnham en Northumberland. Ajahn Sumedho con mucha amabilidad me concedió el permiso para ir. Para ello hubo varios meses de preparación. Reuní mi equipaje, fabriqué un par de sandalias de cuero con la ayuda de otro monje que había sido zapatero antes de ordenarse. El acompañante de mi viaje, Nick Scott, y yo mismo, hicimos un cálculo bastante tosco de la ruta que tomaríamos para cruzar el país. Teníamos como una docena de gente que nos había hecho llegar las invitaciones de acogida. Nos propusimos incluirlas todas, así que esto hizo que fuese una ruta muy larga de un lado a otro de Inglaterra. Chithurst y Harnham están separados por unas cuatrocientas millas [640 kilómetros aprox.] según la forma de volar de un cuervo, pero la ruta que cogimos acabó convirtiéndose en unas ochocientas treinta millas [1.330 kilómetros aprox.].

Así que iba a ser un viaje largo, y mi mente estaba llena de preparativos, esperando que todo fuese bien y fabulando sobre qué equipaje deberíamos llevar con nosotros. La mente estaba muy fijada en la idea de este gran viaje que iba a comenzar y con las expectativas de ponernos en marcha. La mañana que Nick Scott y yo partimos del monasterio de Chithurst en mayo de 1983,

hubo un comentario de Luang Por Sumedho que realmente me impactó – dijo: “De hecho, no hay nadie que esté yendo a ninguna parte; solo hay condiciones de la mente que están cambiando”. Es de esos momentos en los que piensas: “¡Oh sí! ¡Por supuesto!” A pesar del hecho de que había escuchado ese tipo de palabras muchas veces antes, esa mañana había un maravilloso contraste entre esa clara enseñanza de sabiduría y el fuerte sentimiento confuso de que yo iba realmente a alguna parte, con todo ese “llegar a ser” u “obsesión por la existencia” [*becoming*] al que dicho sentimiento va asociado. Esto sirvió para sostener un espejo. Así que mientras estábamos de viaje mantuve esta reflexión en la mente. Hay una percepción de los pies moviéndose hacia adelante, de las ampollas que surgen y se van, de las diferentes experiencias del sol, la lluvia y así sucesivamente – pero nadie está yendo a ninguna parte, sólo hay condiciones de la mente que están cambiando.

Cuando comienzas a darte cuenta y reflexionar de este modo, donde quiera que vayas, cualquier lugar que visites, siempre está “aquí”. Cuando estamos practicando la meditación caminando, percibimos el cuerpo caminando de un lado a otro por la senda en la que estamos meditando. Comienzas en un extremo del camino y estás “aquí”. Está la percepción del cuerpo andando veinticinco yardas [unos 23 metros], y cuando alcanzas el otro extremo del camino estás “aquí”. Te das la vuelta y caminas otra vez; e incluso mientras caminas, estás “aquí”.

## SIEMPRE ESTAMOS AQUÍ

Puede que pienses que este es el último sinsentido del Dhamma. Piensas para ti mismo: “Sé razonable, Ajahn – no voy a estar siempre aquí. En el mundo real tengo que coger un avión y tengo que cruzar fronteras, tengo lugares a los que ir y cosas que hacer”. Eso es verdad, si bien estamos respetando esas necesidades prácticas – sí, hay maletas que facturar y programaciones por cumplir – todavía, incluso mientras estás de pie en la cola para facturar en un aeropuerto, ¿dónde estás? Estás aquí. En un avión, estás aquí. Cuando sales del avión en Alemania, Tailandia o Irlanda o en cualquier otra parte – ¿dónde estás? Aquí. Siempre aquí.

El mundo sucede en nuestra mente. Está la percepción del cuerpo que se mueve, desempeñando sus diferentes actividades. No importa la complejidad de las cosas que son percibidas; puedes reflexionar sobre cómo todo eso está pasando en la mente – no importa lo cómoda o incómoda que sea una situación, lo familiar o poco familiar, siempre está esa cualidad de presencia. La realidad de que el mundo sucede en nuestras mentes conduce la atención a este momento. Poner todas nuestras experiencias dentro de este contexto es una forma directa y radical de cortar el flujo de “la obsesión por la existencia” [*becoming*]; de parar la corriente por convertirme en un “yo, yendo a alguna parte”. Hay un soltar eso y en ese soltar y reconocer la cualidad de la presencia y lo atemporal, se da esta intuición en el corazón:

“Oh, cierto. Nibbāna es el cese de la obsesión por la existencia” Se suelta el “yo, yendo a alguna parte” y justo aquí se produce la paz.

## MICRO MEDITACIONES

Podemos desarrollar esta práctica mientras haya percepciones del cuerpo y del movimiento y podemos también hacer uso del simple hecho de estar físicamente quietos. Así que muchos de nosotros tenemos un sentido de nuestra vida como algo muy ocupado, siempre una cosa detrás de otra. Desde el momento que nos despertamos estamos corriendo hacia la siguiente cosa, tomando aceleradamente el desayuno y metiéndonos en el coche o en el autobús o en el tren, yendo a trabajar, siguiendo una rutina, y una cosa tras otra, tras otra... Esto incluso sucede cuando nos jubilamos – casi todo el mundo dice de forma unánime que desde que se jubilaron, los días los tienen incluso más llenos y ocupados que cuando trabajaban.

Así que una de las prácticas simples que me gusta recomendar, especialmente si tienes esa sensación de estar muy ocupado y de que en tus días no hay pausas, es desarrollar puntos donde pararse, lo que me gusta llamar micro-meditaciones. Estas meditaciones son muy sencillas y realmente son micro. Por ejemplo, cuando te levantas por la mañana y vas a la cocina para que toméis todos juntos vuestro desayuno, antes de que toques el grifo o la tostadora o la tetera eléctrica, tan solo para y quédate de pie en medio de tu cocina. Puede que estés pensando: “¿Qué va a pensar mi familia

sobre esto?” No te preocupes de eso por el momento. Cuando entres en la cocina, párate antes de hacer nada, antes de tocar nada. Si quieres tener un sentido claro de la paz y de lo que sirve de apoyo a este tipo de ruptura con el flujo del “llegar a ser” u “obsesión por la existencia”, solo para, quédate ahí y no te muevas. Es muy impactante el hecho de que si simplemente paras cuando estás en medio de algo, cinco segundos es un lapso de tiempo largo. Simplemente para – y después enchufa el calentador de agua eléctrico y la tostadora.

A lo largo del día podemos parar en momentos diferentes y quedarnos quietos. Cuando nos tomamos un momento para desconectar de la inercia de esa cosa que pensamos que estamos haciendo y en vez de eso prestamos atención al presente, el efecto es impactante. Cuando entras en el coche y te sientas en el sillón del conductor, no hay ninguna ley que diga que tienes que darle al contacto tan pronto como hayas ajustado tu cinturón de seguridad o hayas cerrado la puerta. Esto no es una obligación que exista en ningún gobierno de ningún lugar del planeta. Una vez más, puede que estés preocupado sobre lo que tus amigos o vecinos puedan pensar de ti, pero no te preocupes por lo que “ellos” pensarán. Gastamos mucho tiempo de nuestra energía vital preguntándonos sobre lo que “ellos” podrían pensar, ¿pero te has encontrado alguna vez con “ellos”, esas personas cuyo trabajo es hacer juicios sobre tu vida? Yo nunca los he conocido. Sin embargo, nos preocupamos mucho sobre lo que “ellos” pensarán. Por el momento, no te

preocupes. Cuando entres en tu coche y te sientes en el asiento del conductor, antes de tocar el volante, solo dale la vuelta a la llave o presiona el botón, lo que sea que hagáis hoy en día para encender un coche, y simplemente permítete sentarte ahí y no hagas nada. Piensa en el asiento del conductor como si fuera tu cojín de meditación; solo siéntate ahí, simplemente quédate quieto – uno, dos, tres, cuatro, cinco. Después dale la vuelta a la llave o lo que sea.

Puedes ser creativo con las formas de desarrollar esto a lo largo del día. Puede que sientas que no tienes espacio en tu día a día o que la vida es simplemente hacer una cosa detrás de otra, continuamente con prisas, pero cuando te tomas la molestia de desarrollar estas micro-meditaciones, es asombroso la gran cantidad de espacio que realmente hay durante todo el día. Es como esta sala de retiro; puede que pienses que realmente está abarrotada de gente, pero realmente hay mucho más espacio que gente en la sala. No nos damos cuenta del espacio porque la gente atrapa nuestra atención. De igual modo hay mucho más espacio durante el día del que nos podemos dar cuenta, y todos nosotros podemos permitirnos tomarnos cinco segundos extra unas seis veces al día. No importa el patrón de vida que lleves, realmente te animaría a hacer esto. Algunos de vosotros puede que estéis pesando que es una total pérdida de tiempo, absolutamente ridículo. “¿Cinco segundos? ¿Qué diferencia va a marcar eso?” Bueno, os animaría a probarlo y ver. En vez de escuchar a ese crítico interno, ese cínico inteligente

que lo sabe todo, invítale a sentarse a un lado por un tiempo. Di a tu crítico interno: “Muchas gracias por compartir – puedes sentarte ahí por ahora”. Y prueba hacer este tipo de cosas.

Viví en Amaravati desde 1985 hasta 1995. Eso fue durante más o menos los diez primeros años de existencia de Amaravati y había una gran cantidad de trabajos de construcción y mucha actividad. Era un lugar muy dinámico en el que vivir. Había un constante flujo de proyectos de trabajo. Ninguno de estos edificios tenía aislamiento térmico cuando vinimos por primera vez aquí; solo eran cabañas de scouts. Fueron construidas originalmente para un campo de verano, así que no había aislamiento en las cabañas ni calefacción. Quitamos el revestimiento de madera de las paredes exteriores, hicimos más gruesa la pared unas dos pulgadas [unos 5 centímetros] poniendo listones de madera en todas las verticales y después rellenamos la pared con seis pulgadas [unos 15 centímetros] de aislamiento. Quitamos todo el revestimiento de madera y después lo volvimos a atornillar por la parte de afuera, e hicimos esto con la mayor parte de los edificios del monasterio.

Había mucho trabajo en marcha y era una época muy inspiradora y gozosa.

Durante el transcurso del día, mientras trabajábamos, yo solía parar; tomaba paradas cortas para practicar estas micro meditaciones. Con la misma actitud, solía ir al lugar de trabajo cuando no había actividad laboral alguna, por ejemplo, justo después de que acabara la *pūjā* de la mañana. A

las seis y media solía acercarme al edificio en el que estábamos trabajando; todo el salón estaba desmontado y el lugar estaba lleno de balas de material aislante y pilas de maderos. No había nadie en las inmediaciones, tan solo sierras mecánicas, clavos y martillos. Me solía sentar en el suelo sobre una bala de material aislante en medio del lugar de trabajo y simplemente contemplaba ese silencio y esa calma. Todas las formas y los olores y todas las percepciones de la escena del trabajo estaban ahí, pero nada había relacionado con el estar muy ocupado; nada de gente, ninguna “cosa” en marcha. El trabajo comenzaba después del desayuno. A las ocho y cuarto todo el mundo aparecía. Todos llevábamos puestos nuestros equipos de trabajo y mascarillas y todo el lugar pronto se llenaba de actividad y ruido, gente y movimiento. En medio de esta actividad, algo en el trasfondo de mi mente recordaba esa calma que estaba ahí antes de que todo comenzase. En el transcurso de todo ese día pleno de actividad, estaba esa memoria residual.

Al final del día – puede que a las nueve y media, o las diez de la noche – volvía al lugar donde se había llevado a cabo el trabajo y otra vez me sentaba, simplemente percibiendo y contemplando el lugar de trabajo – la luz de la luna penetraba por la ventana, sin nadie alrededor; simplemente miraba las sierras y los martillos y la luz de la luna iluminándolos, perfectamente silenciosos, calmados, con el olor del polvo del aislante en el aire... Y una vez más, sentía el silencio, el espacio, la calma.

Algo en el corazón recuerda el espacio dentro del cual todo está sucediendo, la calma que subyace por debajo de todo ello – este es el efecto de esta práctica. Todos estamos reconfigurando el modo en que nos relacionamos con los lugares familiares. Puedes hacer esto en tu casa. Quédate de pie en tu cocina o siéntate en silencio en tu salón y no hagas nada; no leas un libro, no enciendas la televisión, no te pongas los auriculares. Ve y siéntate en un lugar poco usual, en el alféizar de la ventana, en la alfombra; solo quédate ahí sin que haya nadie alrededor y permítete a ti mismo contemplar la naturaleza de ese espacio cuando nada está pasando. Después, cuando el resto de la familia esté cerca o algo esté sucediendo y haya actividad, algo en la mente recuerda ese espacio de calma en el que todo está sucediendo.

Solía hacer lo mismo con las reuniones de trabajo. Si había un encuentro de la English Sangha Trust (“Fundación de la Sangha Inglesa”), con todo tipo de decisiones que necesitaban tomarse y con las personas asistentes llevando traje y corbata, solía llegar con antelación al lugar en el que íbamos a tener el encuentro y me sentaba simplemente en una silla y contemplaba la mesa, las libretas, el orden del día y las minutas para la reunión. Solía añadir unas pocas apostillas verbales, como decirme a mí mismo: “English Sangha Trust”, y me sentaba de antemano en silencio, o simplemente me lo recordaba a mí mismo durante la reunión mediante la palabra ‘silencio’. Y cuando el encuentro había acabado y todo el mundo se había ido, simplemente, una vez más, tomaba nota del silencio de después.

También tenemos el ejercicio en el que tomamos consciencia del espacio que hay antes de un pensamiento, luego se produce el pensamiento, y después el espacio que sigue a ese pensamiento, lo que permite tener todo ese pensamiento en un contexto. Podemos hacer esto en relación con todo nuestro mundo también. Si trabajas en una escuela, entra en una clase en la que no hay niños todavía y contempla la pizarra, los pupitres, el olor de la tiza o el rotulador de la pizarra blanca; sé consciente de la sensación de espacio en la habitación.

Una vez más, puedes desarrollar esto y rellenar los espacios por ti mismo, haz que funcione en tu propia situación vital, ya estés en una escuela o en un centro budista, entre un trabajo y otro, o dondequiera que sea. Esta es la práctica de desmontar y volver a moldear nuestras percepciones habituales. Lo que crea esa sensación de estar eternamente yendo de una cosa a otra, atrapados en un incesante “llegar a ser” u “obsesión por la existencia”, son nuestros hábitos; la mente que se queda complacida, que queda condicionada y siguiendo unos hábitos, estancada en una rutina. Podemos usar estos ejercicios para ayudarnos a desmontar nuestras percepciones y evitar caer en actividades automáticas, a ver cosas que nos son familiares de un modo distinto.

## EL VALOR DE SĪLA (CONDUCTA MORAL)

Otro de los motivos por los que nuestros corazones y mentes se pacifican en una situación de retiro es porque no estamos haciendo nada que nos

perturbe a nosotros mismos, estamos viviendo según los preceptos. A menudo me pregunto cómo sería participar en un retiro en el que de hecho no hiciésemos ninguna meditación, sino que simplemente mantuviésemos el silencio y viviésemos todos juntos durante una semana siguiendo los Ocho Preceptos. Mi propia hipótesis es que eso sería algo realmente gozoso, porque una de las bendiciones en una situación de retiro es que durante su duración, nadie hace nada de lo que deba arrepentirse. Quizá alguien entre vosotros tomó un trozo de postre de más, pero eso probablemente es lo peor que cada uno de nosotros va a hacer durante este retiro. Así que la mente no tiene problemas, ya que no tiene que estar pensando en cosas que causaron dolor, egoístas, poco amables o codiciosas que hayamos hecho. No hemos dicho ninguna mentira. No nos hemos involucrado en ningún tipo de mala conducta sexual. No hemos matado a nadie...

Hay una cualidad de belleza cuando vivimos de acuerdo con los Preceptos, y los estándares de vivir según los Cinco Preceptos es algo a lo que se anima cuando salimos de la situación de retiro. En sí mismos, estos no son poca cosa, porque en términos de la psicología budista, la base para el auto-respeto y la calidad del bienestar son las prácticas de la generosidad y la virtud, *dāna* y *sīla*. Son las bases de lo que se llama en términos occidentales una “autoimagen positiva” o un sentido del bienestar y del auto-respeto. La base del bienestar, el contento y la felicidad – según la psicología budista – es la generosidad y la moralidad; es decir, la virtud: vivir de un modo que sea gentil, respetuoso

y honesto. Así es como creamos las causas para el bienestar, el contento y el auto-respeto. Sé que hay quienes podrían estar pensando que este es un modo muy simplista de relacionarse con la psicología; puede que no penséis que haya nada psicoterapéutico en todo esto. Pero si no haces cosas que sean reprochables, no tendrás que arrepentirte de ellas. Si no he hecho nada que sea dañino, egoísta o cruel, no tengo que acordarme de que lo que he hecho, y de este modo no estoy alimentando las causas para la autocrítica. No tengo que acordarme de haber hecho algo que es egoísta o dañino, puesto que es algo que no ha tenido lugar.

Ahora bien, puede que estéis pensando, “¿Entonces qué?” Pero no es poca cosa. Cuando estamos desarrollando la generosidad como un modo de relación básica con el mundo; cuando estamos aprendiendo a no ser egoístas; cuando estamos preparados para dar nuestros bienes materiales, nuestro tiempo y atención a otros, estamos viviendo de un modo que es honesto y virtuoso, lo cual es algo noble; y esto crea las causas para una gran cantidad de bienestar y contento. No necesitamos estar acordándonos de nada que hayamos hecho que sea realmente dañino, deshonesto, o destructivo. No tenemos porqué estar preocupados por que se desvele esa mentira que hemos dicho, o por esa forma ingeniosa que hemos tenido de tratar nuestras finanzas cuando hemos faltado a la verdad al rellenar la casilla de la declaración de impuestos. Si hemos sido honestos no necesitamos preocuparnos

de que “ellos” puedan descubrirlo. No tenemos nada que esconder, así que no se crea ninguna ansiedad.

Conocí a una mujer tailandesa en San Francisco que era una madre soltera, y me contó esta historia sobre sí misma hace tres o cuatro años. Su hijo tenía unos nueve años en esa época y los dos vivían en un pequeño apartamento. Ella trabajaba para una inmobiliaria de San Francisco. Un día, alguien entró en la oficina; esa persona realmente necesitaba vender su propiedad, con mucha urgencia. El cliente le dijo: “No me importa por cuánto la vendas, tengo que venderla lo antes posible. No me importa a qué precio la vendas; para mí, está bien”. Establecieron vender la propiedad por 400.000 dólares norteamericanos; pero ella se las apañó para cambiar el precio y vender la propiedad por 650.000 dólares en ese mismo día. Debido a la urgencia del cliente, la propiedad tenía un precio muy inferior al real, así que ella fue capaz de venderla con mucha rapidez. Sobre las cuatro de la tarde de esa misma tarde, después de que hubiese hecho esta venta por 650.000 dólares y de que se estuviese sintiendo muy orgullosa de sí misma, de pronto se dio cuenta: “Espera un momento, soy la única persona que sabe esto. Nadie es consciente de que el cliente recibió 400.00 dólares por ella, a pesar de que la vendimos en 650.000 dólares. Si juego bien mis cartas, eso podría hacer que se queden 250.000 dólares en mi bolsillo”.

Ella dijo que pensó seriamente en hacerlo, pero que se dio cuenta: “No, no puedo hacerlo”. Ella le dijo a su jefe el precio real que ella había pagado,

y también la cantidad real por la que lo había vendido. Después se fue a casa y le dijo a su hijo lo que había sucedido. Si bien el niño solo tenía nueve años, era muy bueno en matemáticas. Ella solía ayudarlo con sus actividades escolares y él solía ayudarle a ella con la contabilidad de la inmobiliaria. Ella solía revisar los libros de la contabilidad con él y le solía mostrar lo que ella estaba haciendo, y a él le gustaba añadir los números y hacer todos los cálculos. Así que ella le dijo: “Te tengo que contar lo que hoy ha sucedido”. Describió el incidente; cómo se había cerrado el trato y cómo ella se había tentado, y también le mostró en los libros de contabilidad cómo ella podría haber manipulado los números. “Mira, ¿lo ves? Lo único que necesitaba hacer era cambiar este número aquí y nadie más lo hubiese sabido. No está registrado en ningún otro lugar”.

El niño recordó que habían estado hablando de cambiarse a un apartamento más grande y que tener una bicicleta nueva hubiese sido fantástico, así que le preguntó a su mamá, “¿Por qué no lo hiciste?”

“Porque me importas. Porque incluso aunque podamos estar viendo esto y decir que nadie lo sabría, el hecho es que yo lo sabría y estaría preocupada por si alguien lo descubriera. Después, si la verdad saliese a la luz, iría a prisión y entonces no solo no tendrías un papá, sino que tampoco tendrías una mamá; y estaríamos realmente en un problema. Pero también quise que supieses esto, porque sentí que era importante no tener secretos respecto a ti. Estoy actuando de una forma honesta, e incluso aunque puede

que de esta forma tengamos menos y tengamos que vivir en este pequeño apartamento por un poco más de tiempo, no obstante, sigue siendo mucho mejor que podamos vivir sin ningún tipo de ansiedad, sin miedo a perder lo que tenemos, o que me lleven consigo las autoridades. Es muchísimo mejor que vivamos en un lugar más pequeño y que no vivamos sin ansiedad, que tener más cosas que queramos, pero con una sombra siempre a mis espaldas. ¿Lo entiendes?”

La mujer que me contaba esta historia imitaba a su hijo – la expresión graciosa de su cara y la forma que él tuvo de responder con un largo y prolongado: “Síiiiií... lo comprendo”, como si estuviese de acuerdo, pero a regañadientes.

— ¿Puedes comprender por qué hice eso?

— Sí, eso está bien, no te preocupes.

Él realmente lo apreció. Y pienso que ese fue el regalo más maravilloso que una madre podría haber dado a su hijo. Creo que el propietario de la inmobiliaria quedó bastante impresionado con ella también. Él, probablemente, le dio una bonificación por ser tan honesta. Yo también quedé muy impresionado de que ella admitiese que tuvo una seria tentación – un cuarto de millón de dólares –, así que esto fue tremendamente sabio de su parte. Este es el regalo más bonito, ya que el joven muchacho se acordará de ello durante el resto de su vida. Él lo considerará como un maravilloso ejemplo de la integridad de su madre y de lo mucho que ella cuida de él; de

que ella estaba dispuesta a vivir en un estado de privación y dificultad en vez de vivir en un estado de ansiedad, poniendo en riesgo su bienestar, viviendo sin auto-respeto, sabiendo que había robado el dinero, engañado y mentido.

Además, no importa lo segura que podría haberse sentido de que nunca nadie la hubiese descubierto, el *kamma* tiende a funcionar de formas poco predecibles. Podríamos pensar en un escenario en el que dos personas se encuentran en una fiesta y comienzan a hablar juntas; entonces descubren que una de ellas vive en la casa en Sutter, donde la otra solía vivir:

— Caramba, fue realmente una pena que tuviese que venderla con urgencia, ya que solo obtuve por ella unos peniques.

— Oh, de veras, ¿cuánto obtuviste por ella?

— Solo 400.000 dólares – realmente valía mucho más que eso.

— ¿En serio? ¿Cuándo la vendiste?

Y la siguiente cosa de la que te das cuenta es de que el engaño ha sido descubierto. La vida, a veces, da estos giros a los acontecimientos.

Podemos mantener con nosotros el espíritu del ambiente del retiro de este modo, cuando sostenemos esta cualidad de integridad, honestidad y de no dañar. Incluso cuando la gente de tu alrededor vaya por ahí defraudando por doquier, diciendo groserías, mintiendo y engañándose los unos a los otros, no tienes por qué hacer lo mismo. Sin convertirnos en alguien rígido y moralista, podemos elegir no sumarnos; podemos elegir seguir nuestro propio consejo, sostener nuestra propia forma de ser. Es algo extraordinario

ver cómo las cualidades de ser claros, honestos, amables y respetuosos crean una base para la calma, una base para el contento y un verdadero bienestar en nuestro interior, cosas que favorecen de forma directa a la concentración. Si no has hecho algo de lo que te arrepientes durante el día, no tienes por qué olvidarte de ello. No necesitas dejar pasar los recuerdos perturbadores al final del día, cuando vas a meditar. Este es un modo muy directo y poderoso de favorecer nuestra concentración, *samādhi*.

#### CONSCIENCIA PLENA DEL CUERPO; AL PASAR POR DEBAJO DE LAS PUERTAS

También, mientras vas de un sitio a otro en tu vida diaria, puedes prestar atención a las diferentes posturas, estando sentado, de pie, caminando o tumbado. Puede que vayas caminando por la acera o por el andén del tren, a través del pasillo de tu oficina o de tu escuela, o a través de la alfombra de tu salón; no obstante, sigue siendo completamente legal prestar atención a tus pies. No tienes por qué estar fijado mentalmente en la reunión que tienes que atender o en el autobús que intentas coger. Puedes mantener tus pies y tu mente al unísono. Establecer esa intención al comienzo del día puede ser muy útil. Este es un tipo de práctica que he hecho mucho. Al comienzo de tu día, por la mañana temprano, establece esta resolución: “Siempre que esté yendo a caminar a cualquier otro sitio, no importa la situación que sea del día, es mi intención llevar la atención a mis pies – sentir los pies tocando el

suelo mientras voy caminando”. Si bien podrías olvidarte de esto y quedar perdido y distraído, la mayoría de vosotros lo recordaréis. Si bien puede que os olvidéis y os perdáis quedando distraídos, la mayor parte del tiempo os acordaréis de ello. Utilizad eso como una forma de asentar vuestra atención, de llevar la atención al presente.

Ajahn Sumedho a veces solía desarrollar temas de meditación bastante sorprendentes. Durante uno de los retiros invernales se pasó unas tres semanas hablando de pasar a través de las puertas. Durante tres semanas no habló de otra cosa excepto de la consciencia plena al pasar a través de las puertas. Podías realmente quedar maravillado de cuánto se puede decir sobre este tema. Puede que penséis que yo mismo puedo llegar a hablar mucho, pero Ajahn Sumedho puede llegar a extenderse incluso mucho más que yo. Nos solía preguntar que comenzásemos cada día estableciendo la intención de que íbamos a ser conscientes de las puertas. Cuando nos aproximábamos a una puerta éramos conscientes de que nos estábamos aproximando a la puerta, solíamos llevar la atención a la sensación de no saber qué había al otro lado de la puerta, a la sensación de llegar a la puerta, la sensación de coger el pomo de la puerta, el sentido de anticipación a medida que abríamos la puerta y después el sentido de revelación cuando averiguábamos qué es lo que había al otro lado de la puerta; y la sensación de logro, de seguir avanzando, a medida que cruzábamos la puerta y la cerrábamos detrás de nosotros. Los deleites asociados a las puertas son

muchos y muy variados. Puede que pienses: “Es solo una puerta, no es gran cosa”; pero como cualquier otra cosa en la vida, cuando llevamos la atención a ello hay muchísimas cosas de las que se puede aprender. Así que presta atención cada vez que vayas a pasar por una puerta, al entrar al coche, al salir del coche, al entrar en un edificio, al salir de un edificio, al entrar en un ascensor, al salir de un ascensor – date cuenta de que estás pasando a través de una puerta.

#### DESARROLLAR LA PERCEPCIÓN DE ANICCA

Un tema de meditación no tiene por qué ser algo muy complicado. No necesitáis hacer complejos análisis intelectuales sobre vuestra vida. Podéis enfocaros en un tema muy simple y estos a menudo son los más útiles. Durante todo un retiro en el bosque de Chithurst, cuando ya había cumplido diez Retiros de Lluvias como monje, hice una resolución para centrarme en *anicca*, la transitoriedad y para hacer de eso mi tema de meditación. Al comienzo del día, establecía la intención: “A través de todo este día, haré el esfuerzo de darme cuenta de la cualidad del cambio, ya esté presente un pensamiento cambiante, una sensación cambiante, una nube cambiante o un estado de humor cambiante de otra persona. Me daré cuenta de la cualidad de *anicca*. Llevaré la atención a la cualidad del cambio”.

No es un programa complicado. Es muy simple. Puede que pienses, “¿Qué diferencia va a marcar eso?” o “Yo ya sé que todo es cambiante”. Es un modelo

teórico que es fácil de comprender, pero la práctica del Dhamma no va solo de teoría. La práctica es reconocer el cambio, momento a momento: “Hay un estado de ánimo que cambia. Hay un semáforo que cambia. El tráfico está comenzando. El tráfico se para. Hay una sensación cambiante. Hay un sonido cambiante, una palabra cambiante”. Sostenemos el simple reconocimiento de esa cualidad del cambio en toda la experiencia. Date cuenta de que el mundo está sucediendo en la mente y reconoce la cualidad constante del cambio. Esto tiene un efecto profundamente unificador e integrador sobre nuestra mente. Junta todos nuestros pensamientos, nuestras memorias y las percepciones de las cosas en nuestro alrededor. Seguimos reflexionando: “Todo tiene la naturaleza del cambio. Todo está funcionando de acuerdo con los mismos patrones, las mismas leyes”.

Luang Por Chah nos enseñó a ver *anicca* de dos formas: en primer lugar, como la cualidad del cambio en el mundo mental y el material. Los objetos cambian; si es una “cosa”, entonces está en un estado de transformación. En segundo lugar, mirándola desde el otro punto de vista, desde el punto de vista subjetivo de la experiencia, la sensación sentida del cambio es la de la incertidumbre; no sabemos cómo va a cambiar cualquier cosa; así que sentimos incertidumbre. Por lo tanto, Luang Por Chah solía traducir la palabra *anicca* como “incertidumbre”, *my naeh* en tailandés – algo que no posee certeza, que no es una cosa segura. Esa es la sensación sentida del cambio. Cuando el corazón se encuentra con la experiencia de las cosas

que están en un estado de transformación, no sabes exactamente qué está pasando.

No sabes en qué se van a convertir. No sabes toda la historia completa, así que la sensación es de incertidumbre.

Este es el modo más común mediante el cual Luang Por Chah solía hablar del desarrollo de la percepción *anicca* - recordarte conscientemente a ti mismo que todo es incierto, especialmente en lo que respecta a nuestros juicios. La mente dice, “Oh, eso es algo estupendo”. Y después dices, “No es una cosa segura”.

- Esto es terrible.
- Esto no es algo seguro.
- Voy de camino a un encuentro.
- Esto no es algo seguro.
- Las cosas van realmente bien.
- Esto no es algo seguro.
- Las cosas se están desmoronando.
- Esto no es algo seguro.

“No es una cosa segura” se puede aplicar a una variedad increíblemente amplia de experiencias durante el transcurso del día. A nuestras opiniones, nuestros juicios, nuestras memorias, nuestros gustos y disgustos; a cuando llamamos a algo “bueno” o cuando lo llamamos “malo”; a la forma que esté tomando nuestro mundo o cómo están siendo las cosas; simplemente

seguimos recordándonos a nosotros mismos que no son una cosa segura. Luang Por Chah solía decir a menudo que esa es la puerta de entrada a la sabiduría, es lo habitual entre las personas nobles, porque si siempre recordamos que todo es incierto, eso desconecta nuestros hábitos de apego. Así que, cuando estás tratando de mantener algo, la reflexión sobre la incertidumbre te recuerda que no puede ser mantenido. Cuando tenemos temor de que algo nos afecte o tememos que algo se nos va a imponer, pensar “no es una cosa segura” nos recuerda que no va a ser tan insoportable; que no puede ser una dificultad permanente.

Cuando construyes un dique, necesitas tener una esclusa o un aliviadero para liberar la presión si el lago llega a llenarse. Luang Por Chah solía comparar la reflexión sobre *anicca* con este tipo de aliviadero. Cuando nuestros corazones se sobreexcitan sobre lo que nos gusta o lo que tememos, la reflexión sobre *anicca* es la válvula de seguridad que mantiene los sentimientos de la atracción y la aversión en equilibrio; es el aliviadero que libera la presión, para que así las pasiones no puedan descontrolarse.

Todo cambia. Puede que no parezca gran cosa, pero es extraordinario cuánto nos puede ayudar esta reflexión cuando la aplicamos. La reflexión del cambio hace que nuestro mundo esté equilibrado y sostiene un medio propicio para el Dhamma, sea cual sea la situación en la que nos encontremos. Por supuesto, tienes que acordarte de mantener esto en la mente. Puede ser útil simplemente establecer la intención al comienzo del día. Dite a ti mismo:

“Durante el transcurso del día, siempre que vea algo, que escuche algo, huela, saboree, toque algo, siempre que haya una opinión, un juicio, un plan, algo que me guste o que me disguste, haré el esfuerzo de recordar que es incierto, que no es una cosa segura”.

Otra fase que Luang Por solía usar y que nosotros también podemos usar siempre que la mente haga una afirmación o formule una idea sobre cualquier cosa, es preguntarnos a nosotros mismos: “¿Es realmente así?”

- Bueno, voy a salir del retiro el miércoles.
- ¿Realmente es así?
- Este es el mejor retiro en el que jamás he estado.
- ¿Realmente es así?
- Esto ha sido realmente todo un reto.
- ¿Realmente es así?

En lo que nos gusta, en lo que no nos gusta, en lo que nos es familiar, en lo que no es familiar, en la aprobación, en la desaprobación, simplemente continúa diciendo: “¿Realmente es así? ¿Es eso un hecho?” Esto ayuda a mantener las cosas en contexto. De igual modo que sucedía con el maravillosamente extraño y misterioso idioma de la tribu Pirahã, con su concepto de los objetos y las cosas, de la forma, el color y otras cosas así, que son totalmente diferentes de las nuestras. Cuando decimos: “Esto es un micrófono”; o: “Esto es sábado”, podemos recordar la pregunta: “¿Es realmente así? ¿Es esta toda la historia?” Esto nos ayuda a recordar que

esta es simplemente mi versión de la realidad, mis patrones percibidos; que este es el lenguaje que uso, el conjunto de convenciones que estoy usando, pero no es toda la historia. Recordar esa simple cuestión toca esa parte del corazón que sabe que esa no puede ser la historia completa.

Así que desarrollar la comprensión profunda [*insight*], desarrollar sabiduría, no es solo debido al silencio y la calma de la sala del altar; o de andar arriba y abajo por los bellos cielos azules y ralas nubes del verano inglés en Amaravati. La oportunidad de desarrollar sabiduría siempre está ahí, no importa lo atareado u ocupado que pueda estar el mundo. El sonido *nada* no termina en los lindes del monasterio. [El sonido] *Nada* continúa. Sigue incluso cuando estás en el Metro de Londres o en un avión.

El Buda señaló que cuando somos conscientes de la cualidad de *anicca*, cuando el corazón se abre y está atento a la percepción de la transitoriedad, eso facilita directamente la visión penetrante del “no-yo”. Cuando ves que todo es incierto, eso también incluye el concepto de quién y qué eres – este cuerpo, esta personalidad. La comprensión profunda del *anicca* cambia directamente los hábitos de la identificación, lo cual favorece la comprensión profunda de *anattā*, del “no-yo”. Y cuando la verdad del “no-yo” es reconocida, directamente socava y disuelve el engaño del “punto de vista del yo/ego” . Ayuda a que la cualidad de la sabiduría vea más allá del punto de vista del ego y de la arrogancia de la identidad. Como dice el Buda en su discurso a Meghiya (Ud. 4.1, A 9.3): “Cuando el corazón

despierta a la verdad del ‘no-yo’, eso lleva a la disipación, a la disolución de la arrogancia del ‘yo soy’. Y esto es Nibbāna, aquí y ahora”. Cuando se ve más allá del “yo soy” y se reconoce como algo transparente, vacío – cuando el yo/ego es soltado –eso es Nibbāna, aquí y ahora. Así que no penséis en Nibbāna como si fuese algún tipo de reino celestial espectacular que hay por encima de los arcoíris – Nibbāna está en el desayuno con tu familia, en el tren, en tu centro budista, haciendo alfarería en tu jardín o en la autopista. Nibbāna es esa cualidad de claridad y paz con todo lo que está siempre presente; está siempre que el aferramiento cesa, siempre que el corazón suelta el impulso del “llegar a ser” o “la obsesión por la existencia”. Siempre está a nuestro alcance.

Así que os animaría a que permitáis que esté presente esa intuición, a permitir que sea plenamente conocida y reconocida, que tenga vida, que sea fortalecida. Entonces no habrá ningún motivo por el cual el retiro tenga que detenerse cuando salgáis del monasterio – puede seguir adonde sea que estéis.







TOMAR  
DETERMINACIONES  
CADA  
DÍA

INSTRUCCIÓN  
DE  
MEDITACIÓN  
#10

LLEVA LA ATENCIÓN A ESTE MOMENTO  
 ¿Cómo te sientes? ¿Cuál es la textura de esta realidad presente? En lo que experimentamos no hay algo que sea correcto o erróneo, bueno o malo. No importa cuáles sean los patrones de las sensaciones y percepciones, llegan a un equilibrio a causa de nuestra actitud hacia ellos. La actitud de la sabia atención es el agente integrador que equilibra. Así es como sostenemos este momento de una forma diestra. Si nos estamos aferrando o estamos rechazando algo, estamos fuera de equilibrio. La práctica de atender, recibir, participar plenamente en este momento trae consigo una cualidad de equilibrio e integración. Sea lo que sea que estemos sintiendo, sea cómodo o incómodo, somnoliento o despierto, cuando la consciencia plena y la sabiduría reconocen las cualidades de este momento como simples patrones de la natura-

leza, atributos del Dhamma, el efecto es la paz, el bienestar y la claridad.

## CONSCIENCIA PLENA DE LA POSTURA

Conforme va pasando el día, hay muchas temáticas que podemos introducir en nuestra práctica, muchas direcciones hacia las que pueden ir encaminados los esfuerzos que estamos haciendo. Una dirección útil es tomar esta simple temática: nota la postura en la que estás en un momento dado, sea caminando, sentado, de pie o acostado. Simplemente date cuenta del cambio de una postura a otra. Cuando estés caminando: ¿Cuál es la intención al cruzar una habitación, de bajar al salón o de cruzar un camino? Siempre que estés caminando, lleva la atención a los pies. Durante todo el día haz de eso un hábito, un entrenamiento útil. Y cuando lles la atención a las sensaciones de los

pies y a la acción de caminar, reflexiona sobre esto: “¿A dónde pienso que estoy yendo? ¿Hay alguien que esté yendo a alguna parte?” Considera esa reflexión de Ajahn Sumedho – ateniéndonos a los hechos, no hay nadie yendo a ningún lugar, solo hay condiciones de la mente que están cambiando.

Coge una temática simple como esa para establecer tu intención al comienzo del día. Date cuenta siempre que estés caminando, y entonces sostén esa experiencia de caminar dentro del contexto de la sabiduría. Date cuenta de la percepción del cuerpo caminando, pero pregúntate: “¿Hay alguien yendo a alguna parte, o simplemente está la experiencia de las condiciones de la mente que vienen y se van, que cambian?” Tomamos ese simple acto de caminar, rutinario y anodino y lo transformamos en una oportunidad para despertar al

Dhamma; a la realidad fundamental que es el tejido mismo de este momento, de nuestras vidas y de todas las cosas, del principio universal que rige lo mental, lo espiritual y lo físico.

### DESARROLLAR LA PERCEPCIÓN DE ANICCA

Si deseamos coger una temática diferente está la reflexión de *anicca*, el desarrollo consciente de *anicca-sañña*, la percepción de *anicca*. Podemos usar el día para cultivar esa percepción, ese hábito de ver todas las cosas como inciertas. Sal al encuentro de cada percepción, cada juicio con una pregunta: “¿Es esto una cosa segura? No es segura...”

Desarrolla esta percepción, esa forma de ver; toma este simple ejercicio y cultívalo, desarróllalo justo donde estás sentado, caminando de una habitación

a otra, tomando tu desayuno, podando tus rosas, limpiando el baño. Sea lo que sea que experimentemos durante el día, ¿podemos seguir trayendo esta reflexión a la mente? ¿Podemos seguir investigando? ¿Podemos sostener el interés en medio de la incertidumbre? Date cuenta de cuántas cosas juzgamos, cuántas opiniones defendemos, como si fueran absolutamente reales: “Esto es erróneo, esto es correcto, esto está bien, esto está mal, yo lo apruebo, yo lo desapruebo, me gusta, no me gusta, esto es bonito, esto es feo. De modos pequeños y sutiles, cientos de veces al día, la mente salta sobre sus percepciones y las transforma en valores absolutos – recordando el pasado, esperando el futuro, planeando, reflexionando, aprobando, desaprobando, temiendo, arrepintiéndose, regocijándose. Cuando piensas: “Eso fue tan maravilloso”,

pregúntate a ti mismo, “¿De veras estás tan seguro?”

- Eso fue horrible.
- ¿Estás seguro?
- Realmente espero...
- ¿Estás seguro?
- Realmente temo...
- ¿Por qué es esto? ¿Estás seguro de que eso va a ser tan malo?

Esto no significa usar *anicca* como un tipo de mantra repetitivo – *anicca, anicca, anicca* –, sino hacerse realmente estas preguntas, cambiar el punto de vista. Cuando das vida a eso, cuando cambias ese punto de vista y de veras te cuestionas: “¿Estás seguro? ¿Es eso una cosa segura?”, trata de ver lo que pasa en el corazón cuando esa incertidumbre es contemplada, cuando esa flexibilidad es reconocida: “Por supuesto, todo lo que surge cesa; todas las cosas

son transitorias, vacías, inciertas; esta es la naturaleza de todas las cosas, todo el tiempo”. Al desarrollar *anicca-saññā* estamos haciendo que nuestro punto de vista esté en sintonía con la realidad, al establecer el Punto de Vista Correcto. El Buda dijo (S 56.37): “De igual modo que cuando el cielo se aclara y ello antecede a la salida del sol, de igual modo el Punto de Vista Correcto es el predecesor de todos los estados sanos”. De igual modo que el cielo se ilumina cuando va a llegar el amanecer, el Punto de Vista Correcto es el predecesor de todo lo que es sano en nuestro interior.

El núcleo del Punto de Vista Correcto es el reconocimiento de que todas las cosas son inciertas. Es por su misma realidad de ser cosas, que hay incertidumbre en toda experiencia; hay cambio, trascendencia. Podemos tomar esta

incertidumbre como tema para todo el día, para hacer de ello una tarea: ¿Con cuánta frecuencia, con cuánta regularidad puedo acordarme de ver *anicca* – la incertidumbre de todas las cosas – en mis acciones, mis juicios, mis planes, mis memorias? ¿Puede ser esto sostenido, y cuál es su efecto? ¿Qué sucede en mi corazón? ¿Cuál es el resultado cuando ese punto de vista correcto es establecido? Explora. Entonces, podremos ver por nosotros mismos.

No necesitamos convertirlo en algo demasiado complicado o exigente para con nosotros mismos. No tenemos por qué aplicar toda una amplia gama de diferentes temas o reflexiones durante el día. Toma un único tema que te atraiga, que tenga significado, que sea interesante y sea valioso. Desarrolla ese simple tema durante un día; hazlo

de corazón, como darse cuenta del acto de caminar o de darse cuenta de *anicca*. Simplemente toma un tema específico y simple, colócalo en el centro de tus preocupaciones durante el día y trata de ver cuál es el efecto, cómo te cambia, qué es lo que ofrece.

#### ESCUCHANDO EL SONIDO NADA

Una tercera sugerencia podría ser ver con cuánta regularidad y de forma completa podrías notar la presencia del sonido nada, no solo mientras todo está tranquilo y en silencio, sino cuando estás comiendo tu comida, cepillando tus dientes, podando las rosas. ¿Podemos notarlo? ¿Podemos adoptarlo? ¿Podemos entrenarnos a nosotros mismos para escucharlo, para oírlo en medio de la actividad de nuestro día a día? ¿Está

presente? Y del mismo modo podemos conscientemente desarrollar eso, convertirlo en un tema, en la pieza central de nuestros esfuerzos por ver con cuánta asiduidad, de qué forma tan completa podemos escuchar al sonido *nada*. ¿Qué nos distrae? ¿Cómo lo perdemos? ¿Cuán largos son los lapsos de tiempo que transcurren desde el momento en que nos distraemos hasta el momento en que nos acordamos de que nos hemos olvidado de escuchar?

Toma un tema simple como este, adóptalo, trabaja con este, desarróllalo y mira cuáles son los resultados. Si de veras nos entrenamos a nosotros mismos para atender este sonido interno, ¿cuál es el efecto de eso mientras llevamos a cabo nuestras tareas y vivimos nuestro día a día? ¿Cuál es el efecto de esa escucha interna?

¿Cuáles son sus bendiciones? ¿Cuáles son sus dificultades? ¿Qué es lo que trae consigo? No lo conviertas en algo complicado o te impliques demasiado en el proceso. Toma un tema simple como alguno de los anteriores o cualquier otro que sea de tu propio interés. De este modo desarrollamos habilidades y comenzamos a comprender qué es de ayuda, qué obstruye, qué es difícil, qué es fácil, qué reporta beneficios, qué causa confusión o complicación. Vemos por nosotros mismos. Aprendemos por nosotros mismos. Este es realmente el único tipo de aprendizaje efectivo que podemos tener. Escuchar y reunir información del mundo de afuera es una cosa, pero lo que produce cambios efectivos es ponernos manos a la obra, así como el aprendizaje que se produce dentro de nosotros mismos que proviene de llevarlo a cabo.

## PERFECTO EN CONOCIMIENTO Y CONDUCTA

En todos estos diferentes enfoques de la práctica del Dhamma hay una mezcla de dos cualidades particulares: atención y acción. Cuando recitamos los atributos del Buda, uno de ellos es *vijjā-carana-sampanno*. *Vijjā* es atención despierta, saber o conocer. *Carana* es conducta, acción. *Sampanno* significa ser diestro o consumadamente experto, que ha sido completamente perfeccionado. *Vijjā-carana-sampanno* significa uno que es perfecto en conocimiento y conducta, o uno cuyas acciones y facultad de sabiduría se han fundido por completo. *Vijjā* es el elemento trascendental, sin aferramiento, el elemento que no se mezcla con nada, eso que ha ido completamente más allá. *Carana* es el elemento que está completamente en sintonía, completamente en

armonía con la vida, participando, perteneciendo al mundo, encarnado completamente en el mundo de los cuatro elementos y los seis sentidos, completamente acompasado con la realidad material y con las leyes del mundo natural; inmanentemente presente, completamente aquí.

Así que en estos tipos de prácticas – desarrollar consciencia del cuerpo, escuchar el sonido nada o cualquier otra práctica simple que queramos elegir – hay atención a la acción (*carana*: la cualidad de acompasarse y participar) y también está presente la cualidad de la atención (*vijjā*, conocimiento trascendente), eso que hace que lo sueltes todo. Estas dos trabajan juntas; eso que está completamente atento a lo que está siendo hecho, y el cuidado que se está poniendo al hacer las cosas, *vijjā* y *carana*.

*Vijjā*: es eso que es completamente trascendente, eso que suelta y que no está apegado a las cosas. *Carana*: eso que está completamente en sintonía, que participa, que pertenece, eso que ama el mundo y lo sostiene de forma hábil. El equilibrio y la integración de estas dos cualidades es el Camino Medio mismo. Hace muchos años Luang Poh Chah dijo al recién ordenado Bhikkhu Sumedho: “Sumedho, debes encontrar bastante confuso el hecho de que el Dhamma consiste en ‘dejar ir’ o ‘soltar’; y el *Vināya* (la disciplina monástica) consiste en ‘adherirse’”. Y este dijo: “Sí, de hecho, estoy confundido”.

Desde el punto de vista de la práctica del Dhamma, todo consiste en renunciar, abandonar, soltar, no tener apego. La parte del *Vināya* en el entrenamiento monástico tiene que ver con los diez mil “debes” o “no debes” a la hora de

cuidar tu toga, cómo comer y cómo relacionarte con la gente y las pertenencias. Cuando Luang Poh dijo eso, Ajahn Sumedho pensó: “Muy bien, ahora va a explicarme cómo sucede eso”. Pero todo lo que Luang Poh Chah dijo fue: “Cuando comprendas cómo esas dos cosas se combinan para trabajar juntas, estarás bien encaminado”.

Así que es un acertijo. ¿Cómo coexiste lo inmanente con lo trascendente? ¿Cómo *vijjā* y *carana* trabajan juntos? Pero de hecho lo hacen, y he aquí la naturaleza misteriosa del Camino Medio: cómo preocuparte por cada detalle, pero a la vez no sentir absolutamente ninguna carga; cómo honrar y respetar cada convención; cómo prestar una cuidada atención a cada matiz de lo que es correcto o incorrecto con sinceridad e integridad, y no obstante al mismo tiempo estar completamente sin afe-

rramiento. ¿Cómo podemos hacer esto? Y no obstante lo podemos hacer. Que nos preocupemos y a la vez que no nos importe, sin hipocresía, sin confusión – podemos hacer esto. Esta es una habilidad que tenemos la oportunidad de desarrollar, la habilidad para ser sinceros en cada esfuerzo, y a la vez no crear estrés en lo que estamos haciendo.

Cuando descubres ese misterioso punto de equilibrio, ese Camino Medio, esa maravillosa centralidad que se llama *tatramajjhatatā* – “la cualidad de estar en el centro” – cuando descubres ese maravilloso equilibrio, date cuenta de cómo puedes sentir eso. Permite que sea plenamente reconocido, plenamente atendido. Date cuenta de la cualidad de ese equilibrio. No tenemos por qué crear un concepto sobre ello.

Es como aprender a montar en bicicleta; no es un concepto, sino un aprendizaje con todo el cuerpo. El Camino Medio no es una idea, sino que es un modo de ser. Así que cuando encuentres esos momentos de equilibrio,

permítete a ti mismo esta completamente consciente de ese sentimiento, completamente atento a esa sensación. ¿Cómo se siente esa cualidad de equilibrio? ¿Cómo es? Permite que sea completamente conocida.







AMOR  
POSESIVO  
Y  
AMOR  
LIBERADOR

CAPÍTULO 9

CUANDO REFLEXIONAMOS SOBRE LAS COSAS que tienen influencia en nuestras mentes y hacen que nuestros corazones se vean confundidos y en un estado de estrés y dificultad, para la mayoría de nosotros sucede que el área más difícil y potente de nuestras vidas es el que guarda relación con las relaciones y las familias. Este podría ser el territorio donde nos perdemos con mayor facilidad. Tal vez os hayáis dado cuenta de que puede que estéis trabajando muy duro para soltar el punto de vista del ‘yo/ego’, y hayáis penetrado con claridad la ilusión de la identidad, pero vuestros hermanos o hermanas no han tenido esa experiencia. Ellos no han visto vuestra “iluminación”, y de forma regular os recordarán vuestras antiguas historias de vuestras extrañas y traviesas actividades, de vuestras crisis, vuestros momentos bajos y de en qué momentos habéis perdido los estribos. Mi hermana mayor acaba de cumplir sesenta años; nos reunimos todos juntos para celebrarlo, y con toda seguridad, las viejas historias comenzaron a circular. No importa lo duro que estés trabajando en soltar el punto de vista del “yo/ego”, la familia – padres, madres, cónyuges, ex-cónyuges, hermanos/as, parejas – puede ayudar activamente a que el punto de vista del “yo/ego” se rehaga, se mantenga y se regenere. Así que es útil e interesante reflexionar sobre los miembros de la familia y sobre nuestra relación con ellos.

Los aspectos de la mente relacionados con la familia, las relaciones, ex-parejas o las futuras parejas son áreas potentes en las que la mente con mucha facilidad se queda atrapada. Quizá nuestros sentimientos han sido

heridos, o hemos sido rechazados, o quizá amamos fuertemente a un amor no correspondido o nos preocupamos por un conflicto que no podemos arreglar. Estos sentimientos pueden ser muy estresantes, difíciles y acarrear cargas para nosotros. Esta es un área tensa y con muchos nudos para el punto de vista del “yo/ego”, donde con toda seguridad se siente como si hubiese un “yo”, un “yo” que se está arrepintiendo, un “yo” que está anhelando, un “yo” que está queriendo vengarse.

“¡Que todos los seres puedan ser felices excepto él! (o ella)”

Podemos tratar de ser gente espiritual, vivir una vida sana, buscar guiar nuestras acciones de forma beneficiosa. Podemos poner mucha energía, esfuerzo y trabajo tratando de enmendar esas relaciones que se rompieron con mucho dolor, o pensar en cómo vivir relaciones beneficiosas los unos para con los otros; con nuestras hermanas y hermanos, con los compañeros de trabajo, hijos y familiares. Con gran sinceridad y esfuerzo podemos hacer que vayan bien las cosas; podemos tratar con todas nuestras fuerzas crear en nuestras vidas relaciones buenas, sanas y beneficiosas. Pero la realidad de nuestras relaciones puede ser muy dolorosa, frustrante y entristecedora; porque a veces, no importa lo mucho que lo intentemos, no podemos hacer que vaya bien; no podemos hacer que se establezca una cualidad de armonía y beneficio mutuo. Esto puede ser misterioso para nosotros. Puede que pensemos: “Lo estoy haciendo lo mejor que puedo. Realmente lo estoy intentando con todas mis fuerzas, pero no puedo conseguirlo. No parece

que pueda ser capaz de volver a tender un puente que estaba roto, de ser comprendido o de poder comprenderlos a ellos”.

Hace muchos años, en los primeros días del monasterio de Chithurst, antes de que la ordenación de los 10 Preceptos fuese restablecida para las monjas, una de las hermanas estaba planificando visitar a sus padres. Ellos tenían una particular aversión hacia el hecho de que ella fuese monja y con ella eran muy críticos y estaban muy enfadados y molestos. Ellos pensaban que estaba echando a perder su vida y que había tomado una opción espantosamente errónea. Eran tan hostiles a toda esta historia que llegaron a no permitir que su cabeza afeitada fuese vista merodear por su casa, así que cuando ella iba a visitarlos tenía que llevar puesto un gorrito de lana. Era una relación tensa y de algún modo, había mucha angustia.

El día anterior a su partida para visitar a la familia, le pidió a Ajahn Sumedho consejo sobre cómo podría ser capaz de establecer una cualidad de armonía entre todos ellos. Fue una pregunta muy sincera y de corazón. Ajahn Sumedho dijo algo como respuesta que me impactó muy profundamente en ese momento, y que ha permanecido conmigo desde entonces. Dijo: “La cosa más amable que puedes hacer por tus padres es no crearlos”.

Aquí va una reflexión. “La cosa más amable que puedes hacer por tus padres es no crearlos” – era una frase que nunca le había escuchado usar. De hecho, no creo que él se hubiese escuchado a sí mismo usándola con anterioridad. Surgió del completo vacío, y él también parecía sorprendido

al escucharla. Pero dio justo en la diana. La Hermana estaba tratando con todas sus fuerzas de que saliese bien. Ella era muy sincera y estaba estresada sobre lo mal que iban las cosas en esos momentos. Y sin embargo no estaba viendo que la mente había creado un ‘yo’ aquí, un ‘ellos’ ahí fuera, y un “estoy tratando de que las cosas vayan bien entre nosotros”. El comentario de Ajahn Sumedho apuntaba justo al hábito del punto de vista del “yo/ego”, que creaba un ‘yo’ y un “otro”, y después trataba de que el “yo” y el “otro” funcionasen con armonía. Pero esa dinámica no puede funcionar nunca realmente, ya que el punto de vista del “yo/ego” está basado en algo que no es real; no funciona realmente de acuerdo con el Dhamma, que es el orden natural de las cosas. De modo que, si erróneamente pensamos que hay un “yo” sólido aquí y un “tú” sólido ahí, nunca podremos conseguir que las cosas vayan bien entre nosotros. Es solo cuando dejamos pasar al punto de vista del “yo/ego”, al pensamiento auto-centrado, y la mente no vuelve a crear un “tú” y un “yo”, que la comunicación real puede suceder.

Esto son solo pensamientos que comparto para reflexionar. No tenéis por qué tomarlos como la verdad, pero sí que os animaría a que los consideraseis. La cosa más amable que podéis hacer por vuestros seres queridos es no crearlos.

Cuando te enfrentes a una dificultad en tu vida con tus padres o hijos, tus hermanos, pareja o ex-pareja, o la que será tu ex-pareja en el futuro,

permítete a ti mismo hacerte consciente de cómo te fabricas a ti mismo y a otros, de cómo creas una imagen mental de ti mismo y del otro.

Date cuenta de cómo te podrías decir a ti mismo: “Ella está pensando así, y él es así, y cuando hablemos él va a decir esto y debería decirle a él esto otro, y cuando le diga eso a él, va a responder con esto, y cuando él diga esto entonces yo voy a decir...” Ciertamente, a mí me pasó esto mucho con mis padres, cuando era un adolescente; y después también, en mis primeros años como monje. Solía pasar una gran cantidad de tiempo componiendo diálogos con mis padres que nunca llegaron a ocurrir realmente.

Te pasas todo ese tiempo componiendo esos escritos y resulta que después ¡las otras personas no se aprenden su guión! Estás preparado con lo que vas a decir y cómo vas a responder, y después ellos siguen un guión diferente al que habías establecido.

Te das cuenta de que estás lleno de anticipaciones, memorias, miedo o esperanza. Te creas una imagen mental del “otro” de tal modo que cuando te encuentras con otras personas, realmente no te encuentras con las personas mismas. Realmente no estás con tus padres, tu madre, tu hija, tu hijo, tus hermanos; estás con tus creaciones mentales, estás hablando a tus propias proyecciones. Y cuanto más hablas a tus propias proyecciones, tanto más habitas en tus imágenes internas de cómo ellos se van a comportar, de cómo ellos te van a atacar, o cómo van a tener una opinión extraña que no vas a

saber qué hacer con ella, o una emoción difícil, o cómo ellos van a volver a tener un ataque de nervios o van a conseguir que tú explotes...

Tomamos nuestras memorias, proyecciones, imaginaciones y construimos un cuadro a partir de ellas. Después incluso cuando estamos juntos en el mismo lugar, o hablando por teléfono o estando conectados de algún otro modo, todavía hay una barrera, porque hay un ‘yo’ aquí y una imagen proyectada de ‘ti’ fuera. Esto es lo que Ajahn Sumedho quería decir cuando hablaba de “no crear a tus padres”, o a tus hijos, hermanos o cualquier otra persona. Date cuenta de esos hábitos de creación y proyección, admiración, inspiración y miedo – date cuenta de si hay amor y aferramiento, miedo a la pérdida, irritación o ansiedad, o lo que quiera que sea.

Sentimos un espectro de emociones, pero a medida que surgen, trata de verlas como simples patrones de emociones que están surgiendo, tanto con relación a ti mismo como respecto al “otro”. No es necesario ver “a una persona aquí” y “una persona ‘ahí’”. No es necesario crear un ‘yo’. Todo esto es impersonal. Todo esto es solo sensación, percepción, formaciones mentales, consciencia; simples patrones de los cinco *khandhas* que surgen y pasan.

Obviamente, si estás teniendo una conversación en profundidad con tu madre, no sería muy sabio decirle: “De hecho, tú solo eres cinco *khandhas* surgiendo y cesando”. Eso no sentaría muy bien. Ella pondría el ceño fruncido y diría: “¡Por favor, a mí no me hagas esas cosas budistas!” Tú no

estás tratando de crear un conjunto adicional de proyecciones budistas. Esta práctica va más de soltar y de acompasarse con el momento, lugar y situación; hablar en el idioma que tus hijos, padres u otros seres queridos son capaces de comprender, soltar tus pre-conceptos, preocupaciones y pre-condicionamientos, sintonizando con el momento, el lugar y la situación. Entonces te das cuenta de que se ha producido una verdadera comunicación. Hay de hecho una comunión, un encuentro de verdad.

Esto es algo difícil de hacer. Como dije, otros se encargarán de sostener tu punto de vista del “ego/yo” por ti; la gente lo proyectará sobre ti. Te verán como un hermano, hija, hermana, padre o madre. Recibirás un montón de proyecciones de otros, puede que sea un montón de proyecciones que no te gustan, o con las que te sientes incómodo. Pero una parte de la práctica que es realmente muy significativa y que es muy avanzada y profundamente desafiante, es aprender a cómo no ser bien entendido y a ser malinterpretado sin que tengas la sensación de tener que saltar para arreglar las cosas. Cuando alguien no te comprende o malinterpreta tus acciones y motivaciones, es importante no saltar y tratar de dar explicaciones: “¡No! ¡No! ¡No es así!” Puede ser de un gran beneficio permitirte a ti mismo ser malinterpretado. Hay un breve aforismo de Lao Tse que me gusta mucho: “Esos que se justifican a sí mismos no convencen”. El mismo acto de saltar precipitadamente y decir “¡No! ¡No! ¡No! ¡Realmente, no estoy pensando de ese modo!” – esa precipitación a saltar y tratar de arreglar las cosas crea una

sensación de división y solidifica la ausencia de una comunicación genuina. Como Lao Tse dice, el otro no se queda convencido.

Mediante este modo de soltarnos el uno al otro, irónicamente, estamos encontrando una conexión del uno con el otro. Estamos encontrando una comunión con los demás mediante la práctica de dejarlos ir. Nos estamos dando a nosotros mismos el espacio para ser quienes somos, y también damos a otros el espacio para ser del modo en que son. A veces, puede que reconozcamos que hay cosas en nuestras relaciones que no pueden ser arregladas, que simplemente no funcionan. Puede que sean cosas que sostenemos como ideales o esperanzas: “Realmente quiero que mis padres acepten que soy un monje budista”. “Realmente quiero que las cosas vayan bien con mi ex-pareja”. “Realmente quiero ser capaz de entender a mis hijos, para que podamos ser buenos amigos y tener una relación bonita y colaborativa”. Todos esos son ideales admirables, pero es importante reconocer que a veces las cosas se rompen y no pueden arreglarse. Eso podría sonar un tanto desmoralizante o depresivo, pero también es realista. Y si eso es así, el mismo esfuerzo por tratar de apresurarnos y hacer que todo vaya bien, puede que incluso empeore las cosas.

Obviamente, tienes que tener discernimiento y estar atento, pero hay que considerar que a veces en esta misma vida no es posible arreglar ciertos asuntos. Nunca va a estar bien, siempre va a estar torcido.

Siempre va a haber una memoria dolorosa. Siempre va a haber un sentimiento dolido sobre algún suceso del pasado o algún malentendido. Algunas personas en nuestras familias nunca se van a llevar bien entre ellas, y nada de lo que hagas va a poder cambiar eso.

Puede que encontréis que esto es una actitud negativa o que hace que nos sintamos abatidos, pero si la miras y trabajas con ella también te darás cuenta de que hay una sensación de profundo alivio: “¡Ahhhh, cuánto tiempo he pasado tratando de hacer las cosas de forma correcta, y no obstante, eso es algo que nunca voy a poder conseguir!” No puedes conseguir hacerlo bien. Ese “hacerlo bien” es algo que no se puede alcanzar. Pero cuando soltamos y tratamos de cejar en el empeño de que todo vaya de acuerdo con nuestras expectativas, cuando tratamos de aflojar nuestro empeño por arreglar las cosas, de una forma misteriosa puede que a veces, estas traten de arreglarse por sí mismas. Permitimos que las cosas tengan más espacio y justo esa espaciosidad hace el trabajo de arreglar las cosas. Hemos estado juzgando todo el lienzo de acuerdo con nuestras propias percepciones, preferencias y esperanzas y cuando dejamos de tratar de arreglar las cosas a la vez que no ignoramos la situación (pues no le damos la espalda a la situación y seguimos atendiéndola), encontramos un extraño ajuste a un nivel profundo.

En el arte japonés está el principio del *wabi-sabi*, la belleza de la imperfección. En la alfarería, la pintura o la caligrafía, *wabi-sabi* son las pequeñas cosas que no están bien justo en la medida correcta. Eso que no

está bien se convierte en algo perfecto. Es la belleza de la imperfección. Puede que te hayas dado cuenta de que podemos invertir una gran cantidad de esfuerzo y energía, creando mucho estrés en nosotros mismos, cuando siempre tratamos de hacer las cosas de forma correcta, de hacer que las cosas sean perfectas. No es que nos convirtamos exactamente en alguien profundamente neurótico, pero desde luego podemos estresarnos a nosotros mismos tratando de hacer correctamente las cosas, tratando siempre de que sean perfectas, tratando de arreglar las cosas y hacer que estén bien. Pero ese mismo esfuerzo por hacerlo bien, por hacerlo perfecto, por estar haciendo siempre las cosas de la mejor manera posible – esa misma ansiedad puede causar distorsión, desarmonía y dificultad. Si observamos esa actitud ansiosa, fastidiosa y entonces nos relajamos y bajamos un escalón, podemos poner la quinta marcha – estamos yendo a la misma velocidad, pero con muchas menos revoluciones. Simplemente relájate un poco y abre la mente para permitir que haya imperfección. Permitimos que haya allí algo que no es ideal, ni perfecto y entonces descubrimos esa extraña cualidad de una perfección más profunda.

Hay una bella estrofa en los versos del Tercer Patriarca Chan – *Hsing Hsing Ming* – sobre la fe en la mente:

“Vivir en esta realización [la realización de soltar todas las dualidades] significa no tener ansiedad acerca de la imperfección”.

La menciono porque yo solía ser uno de esos que puede llegar a sentirse extremadamente ansioso sobre la imperfección, a toda hora. Tenía un carácter muy ansioso y preocupado. Siempre estaba tratando de ser perfecto, siempre tratando de hacer las cosas de forma correcta y sintiendo siempre que las cosas no eran lo suficientemente buenas. Estaba tratando siempre, en toda situación, de conseguir la perfección al 100 por 100. Esta estrofa del *Hsin Hsin Ming* saltó sobre mí durante la época en la que me estaba trabajando mis hábitos ansiosos: “Vivir en esta realización significa no tener ansiedad acerca de la perfección”.

“¡No debería ser de este modo!”

“¡Madre mía, ella está enfadada!”

“Él está enfadado otra vez. Yo tengo que... yo debería... ¿qué voy a hacer?”

He debido leer esa estrofa muchas, muchas veces, hasta que finalmente ha llegado a penetrar en mí. Entonces un día, simplemente me di cuenta: de pronto supe qué era lo que significaba estar libre de la ansiedad sobre la imperfección. Incluso aunque había leído la estrofa muchas veces, la realidad de estar sin ansiedad sobre la imperfección nunca se me había ocurrido, nunca me había dado cuenta de ella, no la había considerado como una posibilidad. Pero cuando somos capaces de encontrar el espacio que rodea a la imperfección, eso cambia el mundo de una forma radical.

Al ver esa imperfección, al ver que las cosas no están del todo bien, al ver que las cosas están fuera de orden, la mente da un salto y se mete en la

situación y se produce un vuelco en el corazón. Esto no sucede solo con las relaciones; puede pasar incluso cuando buscamos un sitio adecuado para los muebles, o al escuchar a alguien cantando fuera de tono: “¡Oh dios mío, ha vuelto a cantar fuera de tono!”

Date cuenta de cuándo la mente recrea una situación y genera tensión y estrés. Reconoce ese movimiento. Reflexiona sobre él.

Libérate de la ansiedad sobre lo que no es perfecto.

Esto no significa defender la pereza o ser poco cuidadosos en el modo en que nos relacionamos con los demás. No es eximirnos de toda responsabilidad, poniéndonos excusas a nosotros mismos por no comprometernos: “Oh, bueno, es imperfecto. No necesito arreglarlo. Mala suerte. Te dejo a tu suerte. Cuida de ti mismo”. No es animar a la insensibilidad, a la dureza del corazón o al descuido. Es un aflojar esa tensión, esa inquietud, esa rigidez ansiosa en el corazón en lo que refiere a las relaciones y las situaciones. Trata de ver esa tensión con claridad y date permiso a ti mismo para relajarte.

## DOS TIPOS DE AMOR

Al considerar las relaciones, ¿por qué tienen un impacto tan grande en nosotros? Es importante comprender que hay distintas maneras de amarnos. En inglés, la palabra “amor” tiene un significado con muchos matices. En la filosofía budista hay dos ramas muy claras, dos modos muy diferentes de amar.

Hay un par de *suttas* muy significativos en los que el Buda habla de las relaciones. Uno se llama el *Piyajātika Sutta*, número 87, en los Discursos de Extensión Media. *Piyajātika* significa “nacido/a de aquellos que se quieren”. Comienza con una persona que ha perdido a su único hijo. Acababa de morir y esta persona estaba en el parque de su localidad, llorando y lamentándose, muy triste y angustiado, muy infeliz a causa de la muerte de su hijo. Se encuentra con el Buda y le explica que se siente muy miserable, triste y deprimido porque su hijo ha muerto. El Buda dice: “Sí, de hecho la pena, el dolor y la angustia nace de aquellos que nos son queridos”. El hombre se queda atónito y discrepa: “¡¿De qué estás hablando?! La felicidad y el gozo nacen de aquellos que queremos. Nuestros seres queridos son la fuente de gran felicidad y de todas las bendiciones de nuestra vida. Eres tonto. ¡No sabes de que estás hablando!”

Se marcha y a poca distancia se encuentra con personas que estaban jugando a los dados y apostando. Les dice: “Acabo de encontrarme con este monje realmente estúpido que dijo que la pena, la angustia y el dolor provienen de aquellos a quienes queremos. No estoy para nada de acuerdo. ¡Pienso que la felicidad y el gozo proviene de aquellos a quienes queremos!”. Los jugadores dicen entonces: “Sí, por supuesto tienes razón. Todo el mundo sabe que el gran gozo en nuestras vidas proviene de aquellos a quienes amamos”. Esta diferencia de opiniones comienza entonces a extenderse por

toda la ciudad de Sāvatti hasta que al final llega a palacio. Allí se produce un diálogo entre el Rey Pasenadi y la Reina Mallikā sobre estos dos puntos de vista diferentes.

REY PASENADI: Bien, para mí es obvio que nuestros hijos y quienes nos son queridos, y tú, Reina Mallikā, son una gran fuente de felicidad en nuestra vida. Yo te quiero mucho. Tú eres una fuente de felicidad y gozo. No veo que tenga ningún sentido cualquier otra perspectiva sobre este tema.

REINA MALLIKĀ: Bueno, el Bendito ha dicho que la pena, el dolor y la angustia proviene de aquellos que queremos, así que pienso que debe estar en lo cierto.

REY PASENADI: ¡Fuera de aquí, Mallikā, vete! Siempre que el Buda dice algo, tú siempre estás de acuerdo con él, incluso si no tiene sentido. ¡Vete! Ya he tenido bastante, ¡sal de aquí!

La echa de la habitación en el modo característico de los monarcas – así que las relaciones maritales no han cambiado mucho en los últimos dos mil años, con estas discusiones menores sobre la forma de ver las cosas.

REINA MALLIKĀ: Tienes derecho a opinar, Gran Rey, pero tú ya sabes que el Bendito normalmente está en lo cierto en estas cosas y tú tienes fe en él, en tanto que maestro. Puede que haya mucho más en esta afirmación de lo que parece a simple vista.

REY PASENADI: ¡GRRRR!

Refunfuñando, el Rey Pasenadi acepta que cuando vuelvan a encontrarse con el Buda le preguntarán sobre ello. Entonces le invitan a palacio, él llega y le formulan esta pregunta.

REY PASENADI: Venerable Señor, escuché algo que debe haber sido un mal testimonio de algo que tú has dicho. Escuché que dijiste que la pena, el dolor y la angustia proviene de aquellos a quienes amamos. Y no obstante, eso no puede ser cierto, porque la otra opinión es que la felicidad y la alegría proviene de aquellos a quienes amamos. A mí me parece esto bastante obvio. Seguramente no han informado bien de lo que has dicho y esta, mi reina tonta, ha comprendido mal lo que en realidad dijiste.

BUDA: No, Gran Rey, la Reina Mallikā lo ha reportado exactamente tal y como lo dije. De hecho, dije que la pena, el dolor y la angustia provienen de aquellos a quienes amamos.

REY PASENADI: ¿Y cómo puede ser eso?

BUDA: Bueno, Gran Rey, ¿Amas a la Princesa Vajirā?

REY PASENADI: Sí, ella es la hija que más quiero. Ella es muy especial para mí. La amo mucho.

BUDA: Así que, Gran Rey, si algo le sucediese a la Princesa Vajirā, si se enfermara o fuese dañada o asesinada, ¿cómo te sentirías?

REY PASENADI: Quedaría muy molesto. Quedaría muy enfadado. Sería muy infeliz... ;aaaaahhh!

Entonces cae en la cuenta; en primer lugar con la Princesa; pero el Buda, siendo el Buda, lo presiona un poco más para persuadirlo.

BUDA: ¿Y que pasaría si algo le ocurriese a la Reina Mallikā? ¿Qué pasaría si se lastimase o fuese dañada? ¿Qué pasaría si muriese?

REY PASENADI: Me molestaría mucho. Quedaría muy triste.

BUDA: ¿Y qué pasaría si sucediese lo mismo con la Princesa, el ministro y la ciudad de Sāvātthi y con el Reino de Kosala?

El Buda prosigue con una larga lista de gente y de cosas, una tras otra, logrando convencerlo. Todas las veces admite el Rey Pasenadi que se sentiría muy infeliz, afligido y triste.

Finalmente, luego de una docena de este tipo de ejemplos, el Buda dice: “Este, Gran Rey, es el motivo por el que dije que la pena, el dolor y la angustia surgen de aquellos que nos son queridos”.

En otra ocasión el Buda estaba en el monasterio del Parque Oriental. Visākhā, que fue una gran discípula laica del Buda, era conocida como “la gran madre de la ciudad de Savatthi”. Se decía que tuvo veinte hijos, diez hijas y diez hijos y cada uno de ellos tuvo diez hijas y diez hijos. Podéis hacer la suma total – veinte veces veinte es igual a cuatrocientos nietos y nietas. Un día llegó al monasterio a mediodía y el Buda vio que su pelo y sus ropas estaban mojadas debido a un baño ritual.

BUDA: ¿Qué te trae al monasterio en medio del día, Visākhā? Tu pelo y tus ropas están todas húmedas – debes haber participado en algún ritual religioso.

VISĀKHĀ: Sí, en efecto, Venerable Señor. He venido directamente desde el funeral de mi más querida nieta. Acaba de morir, era solo una joven niña, así que estoy muy triste e infeliz. Vine aquí a verte porque estaba tan dolida sobre la muerte de mi nieta.

BUDA: ¿Qué piensas, Visākhā, te gustaría tener tantos hijos y nietos como gente hay en la ciudad de Sāvatti?

VISĀKHĀ: Bueno, claro que sí. Cuantos más, tanto más feliz.

BUDA: Así que te gustaría tener tantos hijos y nietos como gente hay en Sāvatti. Pero Visākhā, cada día al menos diez personas en Sāvatti mueren. Si no diez, nueve. Si no nueve, ocho. Si no ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos o una. No hay día que pase sin que haya muerto alguien en Sāvatti. Así que, Visākhā, no habría día en el que tu pelo y tus ropas no estuviesen mojadas debido a las ceremonias de los funerales.

Ella lo pilló más rápido que el Rey Pasenadi.

VISĀKHĀ: Ya basta de tener tantos hijos y nietos. Es cierto – si tuviese tantos, estaría siempre de funeral.

BUDA: De hecho, si tienes cien seres queridos, tienes cien dolores. Si tienes cincuenta seres queridos, tienes cincuenta dolores. Si tienes veinte seres queridos, tienes veinte dolores, diez seres queridos, diez dolores – nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno. Si tienes un ser querido, tienes un dolor. Si no tienes seres queridos, no tienes dolores.

Ahora bien, una vez más, esto podría sonar muy deprimente – puedes llegar a no tener dolor alguno, pero solo a costa de no tener seres queridos. Pero aquí el Buda está usando la palabra Pali *piyāyati*, que significa “querer con aferramiento”. La palabra denota un tipo posesivo de amor. En este tipo de amor hay un sentido del “yo” aquí y del “tú” ahí. ‘Yo’ te quiero a ‘ti’. Tú me perteneces y yo te pertenezco. Yo dependo de que tú estés cerca y tú dependes de que yo esté cerca. Nos pertenecemos el uno al otro. La posesividad lleva consigo, de forma intrínseca, la angustia de perder eso que se siente que es poseído. Eso es parte de la química que el Buda señala. Cuando tienes diez seres queridos, tienes diez dolores. Cinco seres queridos es igual a cinco dolores. Las matemáticas son brutales. Es crudo, pero esa es la regla para esto. Si nos atamos a otro ser humano, si amamos de un modo posesivo, esa es la química que estamos creando. Hay una sensación de pérdida que está intrínsecamente impregnada en esta dinámica.

Hace muchos años, en la aldea de Stedham, cerca de Chithurst, había una pareja muy anciana y querida que en ocasiones solíamos visitar cuando íbamos haciendo la ronda de limosnas. Habían estado casados durante sesenta años y nunca habían discutido. Una pausa para la reflexión – sesenta años casados sin tener ninguna discusión. Raro, pero cierto. Se querían con mucho afecto. Ella tenía una artritis terrible, así que sufría siempre a toda hora de un dolor muy agudo. Solía apostillar cosas como: “Oh, ya he tenido suficiente. Estoy preparada para el fin. ¿Cuándo va a acabar? Esto

es tan doloroso, tan horrible”. Siempre que ella hablaba de ese modo, su marido solía decir: “No digas eso. Por favor, querida. No deberías desear la muerte. Qué mala suerte terrible”. Él sentía mucha angustia sobre esto. Ella simplemente estaba cansada de tener tanto dolor, todo el tiempo.

Al final, acabó muriendo y el hombre se quedó solo. En aquel momento, solíamos ir a verle de forma regular. Era muy infeliz. Un día cuando fuimos a visitarle y estábamos charlando con él, le preguntamos qué tal le iba. Dijo: “Bueno, soy tan infeliz que hace unos pocos días fui al doctor y le pregunté si me podía dar algo para hacerme sentir bien. El doctor era un joven chaval y dijo: “No te voy a dar nada. ¿Sabes cuál es tu problema? Que tu matrimonio iba demasiado bien”. “¡Qué descarado este pequeño cachorro!” Pero mientras decía esto, él sonreía y sacaba una risita para sí: “Tu problema es que tu matrimonio era demasiado bueno. Os amabais el uno al otro tanto, dependíais tanto el uno del otro – por supuesto, cuando tu mujer muriese, eso se iba a sentir como si hubieses perdido un brazo o una pierna. ¿Qué esperabas? Es completamente normal que sientas este tipo de pena. No hay nada mal en ti. No necesitas medicina. Lo que estás experimentando en una pena muy natural”.

Así que no penséis que el Buda está tratando de convertirnos en un montón de pescado frío, que se supone que no deberíamos tener sentimientos y que solo debemos observar nuestros *sañkharas* de un modo insensible, sin emoción. Cuando tu esposa de sesenta años muere, el Buda

no espera que simplemente te encojas de hombros y digas: “Oh, bien. Todos los *saṅkharas* surgen y cesan y este es uno más. Supongo que mejor debería llamar al monasterio para que le dediquen algunas oraciones”. No estamos tratando de congelar nuestros corazones.

Estamos cambiando la perspectiva.

*Piyāyati* se refiere a la cualidad de lo que nos es querido; siempre conlleva un elemento de dolor con ella porque hay posesividad. Es una relación de separación; hay un “yo” aquí y un “tú” allí. “Yo” te necesito “a ti” para hacerme sentir que lleno el agujero. Cuando se produce la inevitable separación, sentimos que falta un pedazo, como el sentimiento del hombre anciano [que antes hemos mencionado], que es como si hubiese perdido un brazo y una pierna.

En cambio, el Buda apunta a un tipo diferente de amor, un amor como se describe en los *brahma vihāras* (las moradas celestiales). Estas son: *mettā* (benevolencia), *karunā* (compasión), *muditā* (alegría compartida, es decir, alegría por el éxito ajeno) y *upekkhā* (ecuanimidad). Este tipo de amor, particularmente la benevolencia de *mettā*, es abundante, exaltado, inconmensurable, brillante, radiante, pero no es posesivo. No es un amor que dependa de la otra persona. Puedes amar a otra persona con *mettā*, pero cuando ella no esté presente no tendrás un sentimiento de pérdida. Tu amor no es un amor posesivo o un amor que esté basado en un sentimiento de separación, sino en una relación de totalidad o completitud. Cuando hay *mettā* entre un padre o madre y su hijo, o entre hermanos o compañeros, o incluso en un monasterio entre monjas y monjes, entre *anaḡārika* y *anaḡārikā*, y entre

la comunidad de laicos, este es un amor que está libre y es independiente. Es una relación de plenitud. La presencia del otro te recuerda tu propia plenitud. Amas estar rodeado de otras personas, disfrutas con la presencia de otros, pero no necesitas a los otros para sentirte completo. La presencia del otro te ayuda a recordar tu propia plenitud, y tu presencia le recuerda al otro su propia plenitud.

Hace muchos años, asistí a una bendición de un matrimonio en el que monje tailandés dio un consejo muy bueno. Puso sus dos dedos índices apuntándolos entre sí y dijo que estos dos se pasaban todo el rato mirándose el uno al otro; y que si el marido pensaba que la labor de la mujer era tratar de hacerle a él feliz, o que si la mujer pensaba que la función del marido era hacerla feliz, entonces la pareja sería infeliz, porque nadie te puede hacer feliz. Tú eres quien se tiene que hacer feliz a sí mismo. En vez de fijaros el uno en el otro, si estáis el uno al lado del otro – y en ese momento él puso sus dos índices de forma paralela – apuntando hacia eso que está más allá de vosotros dos; entonces realmente podréis trabajar juntos. Entonces no estarás simplemente fijándote en tu propia personalidad, en tus propias necesidades individuales o perspectivas; estarás mirando hacia eso que está más allá de los dos, eso que es más profundo, más real y profundo. Esta realidad dentro de cada uno de vosotros está más allá de vuestras personalidades, más allá de vuestros cuerpos, más allá de vuestras historias personales. Estarás mirando hacia la naturaleza espiritual dentro de ti

mismo y dentro del otro. En esencia, estás yendo más allá del “punto de vista del ego”. Estarás mirando más allá del hábito de estar centrado en uno mismo. Cuando os asistáis el uno al otro, habrá un sentido de apoyo mutuo y colaboración, pero sin generar dependencia.

Cuando reconocéis estas cualidades y desarrolláis ese tipo de relaciones de totalidad, disfrutáis de la presencia de los demás, pero la ausencia de ellos es algo que también podrás disfrutar. No necesitas tener a los demás a tu alrededor para que te hagan sentir completo. Esta transformación del modo en que nos relacionamos con los demás, realmente nace gracias a las *brahma vihāras*. A medida que desarrollamos estas formas más elevadas de amor, la naturaleza emocional se purifica. Las emociones toman la forma de la benevolencia, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad. La benevolencia es la relación global que hay entre nosotros mismos y todos los demás seres y cosas, estando presente una cualidad de aceptación y bondad. Dentro de eso, si los seres están sufriendo, lo que surge es la compasión (*karunā*); si los seres están disfrutando, les va bien o se han encontrado con el éxito, generas *muditā*, alegría compartida; y la ecuanimidad es esa estabilidad del corazón, esa firmeza e imperturbabilidad que surgen cuando se está en contacto con la agitación, cuando hay muchas cosas por hacer o por la perturbación de los demás.

Desarrollar el corazón de este modo, desarrollar nuestras relaciones emocionales basándonos en los *brahma vihāras*, no es un proceso clínico:

“necesito cuatro unidades de *mettā*, cinco y media de *karunā*, no necesito ninguna de *muditā*. Él está llorando, él se siente infeliz, por tanto, nada de *muditā* - ahora estoy pensando en siete medidas de *upekkhā*”. No es un cálculo. Es la respuesta natural del corazón a una situación. Cuando otros se encuentran con el éxito, el corazón sin aferramiento y sin apego se dirige de forma bastante natural en la dirección de *muditā*. Cuando otro coche se mete en el lugar donde pretendías aparcar, ¿surge inmediatamente *muditā*? “¡Oh, ¡qué maravilloso! Deben estar tan felices por haber conseguido ese hueco que había para aparcar, me siento tan feliz por ellos”. *Muditā* es una cualidad muy poco frecuente en el mundo. Pero cuando alguien se siente molesto o ha sido dañado, no te da por pensar: “¿Debería ahora ser compasivo o tendría que decirles que deberían superarlo?” No es un cálculo. El corazón simplemente se mueve hacia ese sentido de cuidado y preocupación respecto el sufrimiento de otros. De igual modo sucede con *upekkhā*; si hay una sensación de estar muy ocupados, agitados o perturbados, hay algo en el corazón que se mueve naturalmente hacia la serenidad y hacia estar templado; tiene la capacidad de cuidar, pero no se ve perturbado en medio de la perturbación.

Así que eso es una respuesta natural, un sentido de nuestra naturaleza emocional que se pone en completo equilibrio con el Dhamma, con la forma en que son las cosas. Cuando transformamos el modo en el que nos relacionamos a nosotros mismos, cuando dejamos ir el modo que tenemos de relacionarnos con los demás que está basado en la separación, la división y la posesividad, y cultivamos los *brahma vihāras*, se produce una sensación

natural de sintonía. Surge naturalmente la compasión, la amabilidad o *muditā*, de acuerdo con el tiempo y al lugar.

Podríamos decir muchas más cosas sobre las relaciones, pero también reconozco plenamente que nunca he practicado como un budista laico. Mi encuentro con el budismo se produjo dentro de un monasterio, así que nunca he tratado de vivir según los Cinco Preceptos. Llegué al monasterio de Tailandia buscando un lugar barato en el que quedarme y no me di cuenta de que iba a quedarme en el monasterio durante el resto de mi vida. Así que admito completamente que no tengo experiencia directa a la que pueda recurrir cuando tengo que ofrecer consejo a la gente laica sobre relaciones, matrimonios y parejas. He tenido padres, pero nunca he tenido hijos. He vivido en una comunidad durante más de treinta años, así que en ese sentido tengo una familia de padres, hermanos y hermanas, hijos a quienes les he transmitido los Preceptos, y así sucesivamente. Por tanto, ofrezco estos temas para que los consideréis. Explora en tu propia experiencia las relaciones y observa dónde tienen lugar esos puntos de estrés. Reflexiona sobre eso. Date cuenta de cuánto cambia ese estrés cuando se suelta el “punto de vista del ego”, cuando reconocemos esas relaciones de separación y parcialidad y de cómo estas crean las causas para la tensión. Cuando la posesividad se suelta, podemos llegar a conocer una relación de plenitud. Cuando nos soltamos el uno al otro, cuando dejamos de crearnos el uno al otro, lo que surge de forma natural es el flujo de la benevolencia, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad, la serenidad.





FRACASO  
Y  
PERDÓN

CAPÍTULO 10

ES NATURAL QUE EN LA VIDA ESPIRITUAL HAYA MUCHO IDEALISMO. Creamos una imagen de como deberíamos ser, del mejor modo de vida posible y de las actitudes que debemos tener, que han de ser de mucha ayuda y muy bonitas. Los ideales religiosos son definidos e ilustrados; aparecen descritos muchas veces en distintos lugares: en las charlas de Dhamma, en libros, en nuestras mentes y nuestras memorias. Podemos crear ideales sobre nosotros mismos que sean muy claros y fijos. Pero por citar a T. S. Eliot: “Entre la idea y la realidad cae la sombra”.<sup>8</sup> El ideal de “cómo yo debería ser”, o “el yo perfecto”, o “a qué debería parecerse la vida espiritual” es simplemente eso, un ideal.

Una estatua de Buda no ha tenido que ajustar su postura ya que ha sido fabricada. No se ha tambaleado en el transcurso de su existencia. Las rodillas de un Buda-*rūpa* nunca duelen, la espalda nunca se cansa y no necesita comer o respirar. Es un ideal. Es una forma fija. Cuando el Buda estaba vivo tuvo que comer, respirar, caminar y estar con gente y de este modo estuvo sujeto a las limitaciones del mundo físico y de las leyes de la naturaleza.

Cuando miramos nuestras vidas es bueno tener ideales. Esta es la razón por la cual una estatua ocupa el lugar central de un templo. Cuando lo miramos, nos muestra cómo deberíamos ser – deberíamos sentarnos todos completamente derechos, con una espalda que no esté ni demasiado tensa ni demasiado rígida o curvada, completamente calmados y serenos, “irradiando benevolencia a toda

8. Ajahn Amaro sintetiza una estrofa de la parte V de “Los Hombres Huecos” de T. S. Eliot. La estrofa en cuestión, completa, dice: “Entre la idea / y la realidad / entre el movimiento / y el acto / cae la Sombra”. [N. del T]

la faz de la tierra”, “como el sol que despierta al loto”. Los ideales son útiles. Los ponemos en el centro. Los sostenemos. Usamos el ideal como principio que nos guía, del mismo modo que usamos la estatua como un recordatorio de la cualidad de la atención despierta. Necesitamos ser recordados de la capacidad, el potencial y la oportunidad que tenemos como seres humanos de llegar a estar completamente liberados, de llevar nuestras vidas al máximo logro espiritual. Podemos hacer eso. Eso es lo que el ideal nos está sugiriendo; nos recuerda nuestro potencial y nuestras capacidades.

Pero tenemos que movernos, ¿acaso no es cierto? Tenemos el ideal, la imagen del Buda en el centro, pero tenemos que ir y venir, tenemos que ir a comer, respirar y relacionarnos con otras personas. Están los matices kármicos con los que hemos de lidiar en nuestras vidas. Estos matices emergen de nuestras relaciones familiares, nuestra historia particular, nuestra educación, las memorias de los acontecimientos de nuestras vidas, las responsabilidades que tenemos, las decisiones que hemos tomado, y así sucesivamente. Tenemos que lidiar con muchos detalles de nuestras vidas. La estatua de Buda no tiene porqué preocuparse de dar de comer a la Sangha, o sobre si tiene que establecer algunas normas extra o sobre lo que ha de decir en la charla de Dhamma de esta tarde.

Cuando usamos los ideales para que sirvan de apoyo a nuestras experiencias vitales, nos damos cuenta de que fallamos mucho en tanto que seres humanos. Seguimos fallando. Seguimos sin estar a la altura del ideal. No tenemos una concentración perfecta. Nuestra atención divaga; la mente se ve arrastrada

por las distintas tendencias de *papañca*, hacia las diferentes elaboraciones sobre el pasado y el futuro, desviándonos hacia ideas, fantasías y ansiedades, reescribiendo la historia de conversaciones que mantuvimos en el pasado, esbozando futuras conversaciones, y así sucesivamente.

No podemos vivir un ideal. Si tratamos de hacer eso, nos daremos cuenta de que seguimos sin llegar a nuestro objetivo. Tenemos emociones aleatorias. Nos vemos arrastrados por sentimientos de ira, pena, euforia, codicia, miedo o celos. En tanto que seres humanos, así somos. No podemos sostener esa forma ideal porque no somos ideales. Somos personas. Eso no significa que ese ideal no sea útil; solo significa que, si no nos relacionamos con él de un modo hábil, podemos desarrollar una percepción negativa, una tipología del “punto de vista del yo/ego” basado en la negatividad. Si creemos que el ideal es como realmente deberíamos ser y no cumplimos con ese ideal, puede que pensemos que de algún modo somos malos, estúpidos, débiles o que no tenemos remedio. Damos un mal uso al ideal. En un altar tenemos la imagen del Buda como ideal que guía nuestra práctica, pero reconocemos que a veces necesitamos cambiar nuestra postura. Necesitamos irnos y después venir. Esto no es una debilidad o algo que va mal. Es la condición humana; es sentido común. De hecho, si viésemos a alguien sentado en la sala del altar durante una semana tan quieto como un Buda-*rūpa*, creo que la mayoría de nosotros nos preocuparíamos un poco. “No ha respirado desde Agosto ¡creo que algo va mal por aquí! ¿Hay en la sala algún doctor?”

## EL ARTE DE FALLAR

De modo que es importante aprender a errar bien; aprender a errar de un modo adecuado, a manejar nuestra tendencia a perdersnos, a quedar atrapados y a perder de vista lo fundamental. Es importante aprender a trabajar con eso de un modo hábil. Me gusta usar la frase: “Necesitamos aprender a fallar de forma perfecta” o “saber cómo ser unos perfectos fracasados”. Esto no significa que no lo intentemos, o que seamos informales o descuidados con las cosas que hacemos. Significa que trabajamos con las cosas tal y como son – trabajamos con nuestros esfuerzos y nuestras aspiraciones y trabajamos también con nuestras limitaciones.

Cuando el Buda estableció las reglas monásticas (el *Vināya*), él no se sentó y comenzó a elaborar todo el código para después entregárselo al resto de la Sangha. Cada regla fue pensada para atender las necesidades de la comunidad y surgió a partir de sucesos concretos, acciones y comportamientos de distintos miembros de la Sangha. Cada norma proviene de una circunstancia concreta. Cuando un *bhikku* se comportaba de un modo hiriente, destructivo o demasiado radical, se establecía una nueva regla. El Buda entonces solía criticar a esa persona diciendo, “Hombre [o mujer] tonto, ¿cómo diantres pudiste hacer eso?” Y entonces la persona que se había portado de forma incorrecta puede que reconociese su falta y dijese: “Sí, lo siento mucho, fui muy estúpido. Pensé que hubiese sido una buena cosa castigar a ese novicio cortándole las orejas. Pensé que ese sería un buen modo para asegurarme que no se le olvidaría la lección”.

Y el Buda respondería: “Esto no es sabio. Mutilar a los novicios por el bien de dar una enseñanza es algo que no se puede hacer”.<sup>9</sup>

El transgresor entonces reconocía la falta y el Buda decía: “Bien, está bien que reconozcas tu mal comportamiento y que puedas ver la falta”. (Esta frase es crucial). “Poder ver tus transgresiones tal y como son y después esforzarte para hacerlo mejor en el futuro; esto es lo que se llama mejorar en el entrenamiento espiritual, en el Dhamma y disciplina del *Tathāgata*”.

“Está bien que reconozcas tu mal comportamiento y que veas la falta”. Esta es una frase corta que es de mucha ayuda. Nos sitúa ante la mejor actitud posible con la que relacionarnos con nuestros fallos. Cuando haces algo estúpido, tu propio equivalente de cortarle las orejas a alguien, tú reconoces tu fallo como lo que es, un fallo. Tú reconoces la transgresión. No finges que no ha pasado. No te pones excusas a ti mismo. Reconoces tu transgresión como transgresión y después te esfuerzas para hacerlo mejor en el futuro. Tú reconoces el defecto y lo tomas como ejemplo para que puedas guiar tus acciones futuras de un modo distinto.

Esto tiene mucho que ver con lo que se llama *hiri-ottappa* o sensibilidad moral. En las puertas del templo de Amaravati hay un *devata* pintado a cada lado. Estos *devatas* representan a *hiri* y *ottappa*, los dos elementos de la sensibilidad moral. *Hiri* es el sentido de la consciencia moral. Cuando hacemos algo que es

9. Curiosamente, es tan solo una ofensa menor cortar las orejas de un novicio, incluso a pesar del hecho de que por hacer eso en nuestros días te llevarían a prisión.

dañino, cuando decimos una mentira o actuamos de algún modo que es burdo o indulgente, o somos egoístas o crueles con alguien, y somos conscientes de esa acción, *hiri* es la sensación de daño, esa sensación dolorosa en nuestro corazón que reconoce que hemos sido crueles, egoístas, codiciosos, inapropiados o indulgentes. Es la consciencia moral, nuestro sentido del honor. Si decimos una mentira o somos egoístas, codiciosos o destructivos, eso se siente como una pérdida de nuestro honor, de nuestro sentido de la integridad.

Y después está *ottappa*. (Podéis encontrar diferentes traducciones de estas palabras, pero este es el mejor modo en que soy capaz de describirlas). *Ottappa* tiene que ver más con cuando ves a otra persona que está actuando de forma dañina. Ves a alguien que es cruel o que no es amable; por ejemplo, alguien que está golpeando la cabeza de su hijo en el supermercado; *ottappa* es eso que te hace tener revulsión hacia lo que no es beneficioso. Esta sensación puede surgir también cuando lees en el periódico noticias desafortunadas, como las de los terroristas suicidas matando a personas. El Buda (por ejemplo, en A. 4.76) comparó este tipo de revulsión o de dar un paso atrás, con el tendón de un animal que ha sido arrojado al fuego – de forma natural se enroscará y se separará del fuego. Se apartará. Del mismo modo, cuando el corazón noble se encuentra con que no es beneficiosa la forma en que la gente está mintiendo, engañando o comportándose de manera inadecuada, *ottappa* es lo que nos lleva a apartarnos, diciendo: “No gracias, no quiero tener nada que ver con eso” o “¿Cómo puede hacer la gente eso?” o “Es muy doloroso saber que eso pasa”.

Al relacionarnos con nuestras propias conductas y nuestros propios fallos, estamos tratando de desarrollar estas cualidades de *hiri* y *ottappa*. En inglés a veces traducimos *hiri* como “vergüenza” y en ciertos círculos psicológicos occidentales la palabra “vergüenza” esta considerado como algo muy negativo –“¡no, no!... ¡no debes sentir vergüenza!” Pero yo diría que no te engañes con esa actitud. La vergüenza tiene su lugar. Cuando vemos que hemos hecho algo que no es beneficioso – que hemos dicho una mentira, o engañado o actuado en formas que son dañinas, codiciosas o inapropiadas – ¡sentirse mal está bien! Esa vergüenza es un buen dolor. Están *hiri* y *ottappa* de pie en la puerta del templo. Ellos son los guardianes del mundo. Su trabajo es proteger. Protegen al mundo y protegen a tu corazón. El dolor que pueden causar es lo que protege nuestro corazón de ser arrastrado hacia acciones que no son beneficiosas.

El dolor físico protege nuestro cuerpo. Si fueseis completamente insensibles, sin ningún tipo de dolor, sería mucho más fácil para vosotros cortaros o dañaros a vosotros mismos. Hay una condición médica muy extraña en la que la gente nace sin la habilidad para sentir ningún tipo de dolor. Hasta donde yo tengo conocimiento, la gente que tiene esa condición en muy pocos casos llega a vivir más allá de los veinticinco años porque se hacen mucho daño a sí mismos, rompiéndose los huesos, teniendo infecciones o cosas por el estilo; se le ha hecho tanto daño al cuerpo que no puede sobrevivir por mucho tiempo. A pesar de que el dolor físico es desagradable, es útil porque nos protege. Eso que

es desagradable es bueno, es útil, porque es lo que protege nuestros cuerpos. *Hiri* y *ottappa* protegen el corazón.

Por eso, cuando tus acciones y tu conducta se queden cortas respecto a tus ideales y tengas una sensación de fracaso, no tengas miedo de ese sentimiento de arrepentimiento o de pena. Es una cosa útil, de ayuda. Se convierte en algo problemático cuando el “punto de vista del ego/yo” se agarra a él fuertemente y lo convierte en un viaje hacia el sentido de culpa. Así que, si bien el honor o la sensibilidad moral es una cosa sana, cuando el ego se agarra a estos y el “punto de vista del ego/yo” le infunde esa cualidad [de la culpa], se convierte en algo tóxico y problemático. Cometemos el error de amplificar esos sentimientos y de agarrarnos fuertemente a ellos; nos miramos a nosotros mismos y creamos mucha negatividad y autocrítica, diciendo: “Soy una persona mala y estúpida. Soy una persona horrible”. Esto se convierte después, realmente, en una carga sobre el corazón. Nos vemos oprimidos por nuestros sentimientos de culpa y odio a nosotros mismos. Y una vez que hemos caído en la culpa y el desprecio de sí mismo, podemos dejarnos llevar por distintos tipos de comportamientos que no son sanos. Puede que nos justifiquemos a nosotros mismos y lleguemos a no tener vergüenza, evaluando nuestras acciones mediante una mente terca y egoísta, diciéndonos a nosotros mismos: “¡Pasa de eso! ¡Es su problema! ¡Se lo han ganado!” O puede que nos odiamos a nosotros mismos todo el tiempo. O que nos insensibilicemos cogiendo una borrachera para tratar de olvidarnos por completo de toda la historia.

No recomiendo ninguna de esas estrategias porque realmente no funcionan. Es de mucha más ayuda aprender a relacionarnos con ese sentido del arrepentimiento, remordimiento y dolor en el corazón. Aprende a relacionarte con ello del mismo modo en el que el Buda lo describió; trata de ver las transgresiones como transgresiones y después permite que el dolor sea una inspiración para hacerlo mejor en el futuro. El dolor nos enseña; puede convertirse en una guía y en un recurso. Incluso en relación con las cosas del día a día – nuestra eficacia en tanto que padre, madre o estudiante, o si somos buenos o no en nuestro trabajo – es importante ser capaces de reconocer nuestras faltas sin que nos veamos desviados, bien hacia la justificación de uno mismo, bien hacia el odio de sí mismo. Es importante que seamos capaces de mirar nuestras imperfecciones sin engañarnos a nosotros mismos pensando que son bonitas, o que tratamos de convencernos a nosotros mismos de que está bien hacer un trabajo de mala calidad después de haber estado trabajando en algo que era muy desagradable.

A medida que practicamos el Dhamma aprendemos a ser capaces de reconocer nuestras debilidades, en vez de tratar de convencernos de que realmente no necesitamos ni la concentración ni la comprensión profunda o introspección [*insight*] para que podamos llegar a ser felices. Esto sucede a menudo. Es porque sientes que no eres muy bueno en un determinado aspecto de la práctica que tratas de reescribir el guión del orden natural de las cosas para que así pueda casar con tus preferencias. En vez de esto, tratamos de evitar el engaño y la justificación

de sí mismo y reconocemos simple y claramente: “No soy muy bueno a la hora de concentrarme”; o “No tengo mucha comprensión/introspección, pero puedo ver que sería útil si ese aspecto pudiese ser desarrollado. ¿Cómo podría ahora comenzar a desarrollarlo?” o “Tengo la sensación de que me he quedado corto ya que me estoy distraendo y quedando atrapado, así que, ¿qué puedo hacer para trabajar ese aspecto? ¿Qué puedo hacer para guiar mi mente hacia una mayor calma y desarrollar un base más profunda y sólida para la cualidad de la concentración? ¿Qué puedo hacer para desarrollar más sabiduría en mi vida?” No te desvíes hacia la justificación de ti mismo y el odio de ti mismo. Asume esa falta, esa caída o esa imperfección como una señal que te muestra cómo lo puedes hacer mejor, para ver así qué medios hábiles puedes desarrollar para poder traer más cualidades beneficiosas y útiles a tu vida, y así ser más bien una bendición para ti mismo y para los demás.

## EL ARTE DEL PERDÓN

En muchos sentidos, estamos aprendiendo a perdonarnos a nosotros por no ser el Buda o por no ser perfectos y también aprendiendo a perdonar a otros por no ser perfectos. En la práctica budista, particularmente desde el lado social, viviendo en una comunidad, el perdón conforma gran parte de cómo nos relacionamos los unos con los otros. En un monasterio existe la costumbre de pedir perdón cuando una persona ha estado residiendo en dicho monasterio durante unos pocos meses. Cuando un miembro de la comunidad se marcha,

existe una ceremonia formal en la que el miembro dice: “Por cualquier cosa que haya hecho a través de las tres puertas del cuerpo, la palabra y la mente que haya sido dañina o inapropiada y que te haya causado malestar o sufrimiento [esto se le dice al maestro, maestra o a cualquier otra persona a quien se le esté pidiendo perdón], te pido perdón”.

Cualquier cosa que haya sido hecha de forma intencionada o no y que ha causado dolor, mediante el cuerpo, la palabra o la mente, pedimos disculpas por ello. Incluso si no puedes pensar en nada malo que hayas podido hacer, es un modo de dejar en blanco la pizarra. O puede que te des cuenta de algo dañino que has hecho – por ejemplo, durante los últimos tres meses, quizá te has sentado a meditar irradiando irritación, echando la culpa o criticando al profesor. Pero incluso si no has hecho nada a sabiendas que haya causado dolor o haya sido negativo, este es un modo de volverte humilde y de reconocer que cuando vivimos todos juntos con otras personas en el mismo lugar y en el mismo puesto de trabajo, nos solemos hacer daño los unos a los otros, frecuentemente incluso sin tener el más ligero indicio de que realmente lo estamos haciendo.

“Cualquier cosa que haya hecho que te haya causado dolor, por favor perdóname”. Y después el profesor o la persona más antigua, es decir, la persona a quien le estás pidiendo disculpas, responde: “Te perdono, y por favor, perdóname a mí también”. Al hacer esto ambos están reconociendo que incluso si están ocupando el rol de la persona más antigua en tanto que maestro, o bien alguno es una autoridad, también ellos pueden fácilmente causar dolor, ofender

o poner en dificultades a otros. Esta es una parte muy bella e importante de la ceremonia. El maestro y otros con antigüedad reconocen que, incluso aunque no hayan tenido ningún tipo de intención negativa, es muy fácil que también ellos puedan causar dolor o dificultades en quienes estén a su alrededor. Incluso si dicha persona es alguien que se considera que es un ser completamente despierto o que fue ordenado hace cincuenta años, y las otras personas implicadas en la ceremonia son laicas o monásticos recién ordenados, esta persona dirá: “Te perdono, por favor, perdóname a mí también”. Incluso el Buda reconoció que algunas cosas que él dijo fueron desagradables o dolorosas para otras personas, y que no siempre eran fáciles de soportar. Así que esto es un modo muy bello y útil de reconocer cómo todos nosotros podemos causar dolor y dificultad los unos a los otros y cómo, cuando termina nuestra estancia juntos, está bien hacer “borrón y cuenta nueva” para que no tengamos que cargar nada con nosotros.

Ahora bien, esto es un intercambio formal, así que puede ser simplemente una recitación verbal vacía. Pero también es una buena oportunidad para observar tu propia mente. Cuando te estás postrando y recitando estas palabras, si hay algo que no quieres perdonar – quizá estás resentido, un rencor que has estado alimentado sobre “ese tipo”–, ese resentimiento saldrá a la luz cuando estás recitando las palabras: “Te perdono, por favor, perdóname por cualquiera de mis faltas”. Incluso si te resulta difícil soltar ese resentimiento, al menos te darás cuenta: “Oh, bien, todavía tengo una piedra en mi zapato. Todavía hay algo que estoy arrastrando”.

Esta forma ritualizada de perdón es una formalidad, pero también apunta a una práctica constante de centrarnos en cómo nos relacionamos los unos con los otros – la gente con la que trabajas, la gente de vuestras familias, la gente que nos encontramos cada día. Muchos de nosotros guardamos resentimientos contra nuestros vecinos o la gente que vive en el terreno de la puerta de al lado, esa parcela que está más allá de nuestras lindes. Cada uno de nosotros tenemos nuestras tendencias nacionales. En nuestros propios vecindarios puede que acarreemos un resentimiento contra esa persona que vive en la siguiente puerta que acaba de cortar un seto sin pedirnos permiso. Acarreamos mucho resentimiento, ya sea por razones nacionales, familiares o relativas al vecindario en el que vivimos, o bien contra la gente con la que trabajamos.

Hace algunos años leí una historia en las Crónicas de San Francisco sobre dos grupos diferentes de astrónomos que estaban tratando de establecer diferentes mediciones sobre varios fenómenos astronómicos, con el objetivo de llegar finalmente a identificar con exactitud el ritmo al que el universo se está expandiendo. Uno de los grupos de astrónomos se estableció en el Pacífico y el otro grupo en Sudamérica. Estos dos grupos estaban en disputa. Trataban de dar por finalizados sus experimentos y poder ser los primeros en publicar, para que pudiesen ser los primeros en dar detalles sobre la “verdadera” naturaleza del Big Bang y la expansión del universo. En el artículo, uno de esos científicos hizo un maravilloso comentario que se me ha quedado grabado con el paso de los años. Él dijo: “Dicen que se supone que la gravedad es la fuerza más poderosa del

universo, pero yo no lo comparto. Es el recelo profesional el que establece esa posición distinguida”. Pensé que eso fue muy sabio. Él se merecía ganar.

Arrastramos con nosotros sentimientos polarizados de “ese terreno”, “esa empresa” o “esa familia”; arrastramos resentimientos, negatividad y dolor. Y constantemente nos contamos a nosotros mismos historias, continuamente estamos reiterando y reviviendo la negatividad y el resentimiento. Es por esto que desarrollar perdón es crucial. Aprender a perdonar es aprender a soltar todo ese dolor, aprender a no arrastrar con nosotros rencores y resentimientos. Eso puede ser difícil, porque nuestras negatividades pueden ser algo muy preciado para nosotros. Sostenemos fuertemente nuestra insatisfacción y resentimiento o un rencor que hemos albergado durante años y años, culpando al otro, culpando a un miembro de nuestra familia, o a nuestros jefes, al gobierno o al país de al lado. Pero si queremos crecer espiritualmente, necesitamos aprender a soltar, a perdonar y a dejar estar las cosas.

Hace años, cuando Mr. Gorbachev estaba en el poder en la antigua Unión Soviética, mientras trataba de dismantelar la influencia comunista, también trataba de convencer al mundo de que era sincero. Los americanos estaban extremadamente recelosos de su *glasnost* y *perestroika* y se preguntaban cuál era de veras el plan de los rusos, porque hasta ese punto las relaciones EE. UU.-URSS estaban principalmente definidas por la carrera de armas nucleares y la estrategia de la Destrucción Mutua Asegurada. Gorbachev, con una gran visión, se había dado cuenta de que eso era algo totalmente ridículo, una pérdida sin

sentido de los recursos nacionales de ambas partes. Pero los americanos no confiaban en eso. Pensaron que los rusos tenían algo más debajo de la manga. Concretamente, en un encuentro en Washington DC, el ministro de asuntos exteriores soviético Mr. Shevardnadze se dirigió a una habitación repleta de oficiales americanos. Cogió el micrófono, miró alrededor de la mesa con cierto grado de teatralidad y dijo con mucha contundencia: “Os vamos a hacer algo horrible”. Los oficiales americanos pensaron para ellos mismos: “Okay, aquí lo tenemos. Tienen un arma secreta que van a revelar. Nos tienen arrinconados”. El ministro soviético hizo una pausa muy profunda para que pudiera conseguir el efecto teatral adecuado, y después dijo: “Os vamos a privar de vuestro enemigo”.

“Os vamos a privar de vuestro enemigo”. Esto no era lo que los americanos estaban esperando.

Lo que dijo el ministro fue pronunciado muy diestramente. Era verdad que los americanos derivaban gran parte de su identidad nacional de vivir en oposición a la amenaza comunista. Sé que esta es una afirmación muy generalizadora, pero ¿os habéis dado cuenta que el “comunismo” ha dejado de ser un gran problema, sin embargo, el “terrorismo” sí lo es? La amenaza de los musulmanes radicales se ha convertido en esos temidos “ellos” que amenazan nuestras vidas desde que el comunismo dejó de interpretar ese papel. No quiero entrar en política aquí, pero simplemente mirad la facilidad con la que desarrollamos ese sentido de la identidad tanto a un nivel nacional y personal cuando cargamos con nuestras

formas favoritas de odio – odio hacia “el sistema”, hacia nuestros jefes, hacia los miembros de la familia o quien quiera que sea; son nuestras molestias favoritas.

Hecha un vistazo a tu molestia favorita: “ellos”, “ella”, “él” o “ello”. Cuán contraídos y dolidos nos podemos sentir al llevar a cuentas estas cosas. Es mucho más bonito soltar, es mucho más útil perdonar y no alimentar esos odios, incluso si estos nos dan un sentido de la propia identidad. Esta identidad es tan solo el confort de un particular “punto de vista particular del ego” por el que nos hemos decantado. En vez de esto, estamos aprendiendo a soltar el “punto de vista del ego”. Estamos tratando de soltar ese hábito de la identificación con el “ego/yo”. No necesitamos un tipo específico de odio para que nos podamos sentir más vivos o para que nos pueda dar un sentido de la identidad. Nos estamos separando de esa dimensión, estamos soltando todo eso. Así que perdonar, dejar pasar y soltar nuestros odios y resentimientos es una gran bendición para nosotros mismos, una libertad para nuestro propio corazón y también una bendición para la gente que nos rodea.

En tailandés la palabra para el perdón es *aphay*, que proviene de la palabra Pali *abhaya*, que significa “sin miedo”. Yo viví en el Monasterio Abhayagiri en California; de hecho, incluso le di su nombre. Mucha gente tailandesa solía pensar que el nombre del monasterio era “la Montaña del Perdón”, en vez de “La Montaña Sin Miedo”, pero la intención de ponerle este nombre era para que significase “La Montaña sin Miedo”.

Ahora bien, puede que te estés preguntando cuál podría ser la relación entre perdonar y no tener miedo. El Buda solía hablar de varios tipos diferentes de generosidad. *Āmisadāna* es el don de los bienes materiales, pero *abhayadāna* es el don de la ausencia de miedo. Haces el regalo de la ausencia de miedo cuando dejas de ser una amenaza para otros. Ofreces a otros la oportunidad de estar libres del miedo cuando no tienes agresividad hacia ellos, cuando no actúas de un modo que va a dañarlos o que va a amenazar sus propiedades o su bienestar de alguna u otra forma. Al perdonar a otros, al no albergar ningún resentimiento hacia ellos, les estás dando una tremenda cantidad de espacio. Ellos no tienen por qué tener miedo de ti, ya que no andas cargando con sus aspectos negativos. ¿Tiene esto sentido? Así es cómo la ausencia de miedo y el perdón se unifican – no estoy cargando con ningún tipo de resentimiento ni negatividad hacia ti, así que no tienes porqué tenerme miedo. Entonces no estarás pensando: “Yo no le gusto. La tiene pillada conmigo. Él tiene esa visión sobre mí. Él realmente es una persona resentida. No le gusta mi forma de ser”. No hay ningún tipo de resentimiento, ningún sesgo, ningún prejuicio. Cuando entras en contacto con una persona que no está cargando con ese tipo de cosas, ¿cómo te sientes? Te sientes feliz de ver a una persona así. Estás contento. Te sientes sin miedo. No tienes que estar protegiéndote a ti mismo o armándote de un modo u otro.

Este aspecto de las enseñanzas del Buda es algo de lo que no se habla mucho. *Abhayadāna*, ese don de la ausencia de miedo es un modo muy bello de funcionar en el mundo, para que de este modo puedas enviar hacia fuera señales, hacia tu

familia, hacia la gente con la que trabajas, la gente de la calle, diciéndoles que no es necesario que te tengan miedo. No necesitan estar preocupados por todo lo que llevas arrastrando durante un tiempo. Les estás ofreciendo la oportunidad de vivir libres del miedo, libres de la negatividad o del daño que proviene de ti. Y el Buda dijo que *abhayadāna* es una forma superior de dar. Es una forma más noble y beneficiosa de dar que la donación de bienes materiales. Dar a otros la bendición de la seguridad, de que se sientan a salvo y de la libertad del miedo es una bendición mayor que cualquier otro tipo de ofrecimiento material que puedas ofrecer.

Perdonar a otros y no cargar con resentimientos puede parecer una labor ardua. Es difícil dejar pasar la negatividad, las opiniones, los juicios y el encasillamiento de aquellos que tienen diferentes orientaciones políticas o nacionalidades o cualquier otro sesgo hacia el que nuestra mente tenga tendencia. He estado hablando mucho de perdonar a otros y de soltar, pero perdonarnos a nosotros por no ser perfectos, perdonarnos a nosotros mismos por nuestros propios fallos, perdonarnos a nosotros mismos por no ser tan sabios, buenos, nobles y con una apariencia tan buena como la del Buda – esto es más difícil de conseguir, particularmente con nuestro condicionamiento cultural occidental, que puede tender viciosamente hacia la autocrítica.

De un modo extraño, aprender a perdonarnos a nosotros mismos es más importante que aprender a perdonar a otros, ya que es mucho más difícil perdonarnos a nosotros mismos. Estamos constantemente acusándonos

a nosotros mismos de no ser perfectos, de no ser un padre o madre ideal, el meditador perfecto, la monja o el monje perfecto. Podemos ser realmente duros con nosotros mismos. Probablemente tengas pensamientos de autocrítica, que te culpan a ti mismo, que te critican a ti mismo por ser un gandul o estúpido, o egoísta y avaro, culpándote de todo tipo de defectos. Es importante observar esa dureza en el corazón, la ferocidad de esa autocrítica que casi llega a ser viciosa. Y es muy importante ofrecernos a nosotros mismos esa cualidad de perdón y no resentimiento, ni negatividad.

Os voy a enseñar un pequeño ejercicio que podéis utilizar si tenéis el hábito de la autocrítica; si te culpas a ti mismo, te criticas y te odias, o te sientes culpable por no ser un buen padre, una buena madre, un buen hijo, un buen amigo, un buen estudiante o maestro. Imagina que tienes un amigo que viene a ti y te dice: “Tengo este problema terrible del odio a mí mismo. Siento que soy tan horrible. Soy tan malo. No sirvo para nada y soy una persona tan perezosa, egoísta, avariciosa, enfadadiza, celosa, cruel y horrible. Realmente me odio a mí mismo”. Si un amigo viniese a ti y dijese eso, ¿cómo responderías? Imagina cómo te sentirías con relación a un amigo que viniese a ti y te dijese lo malo y terrible que fue. ¿Qué es lo que haría de forma inmediata tu corazón? Según mi propia experiencia, el corazón inmediatamente tendería hacia el perdón y la compasión. Dirías: “No te preocupes, no eres tan malo. Eres una persona agradable. ¿Cómo puedes albergar esa idea y crear ese tipo de negatividad y odio? No te preocupes por ello. Ven aquí, nos tomaremos una taza de té. Pon la

tetera en marcha”. (En Inglaterra el modo principal de lidiar con el sufrimiento es encender la tetera para preparar un té. Si hay *dukkha*, pon la tetera.)

Este pequeño ejercicio es muy simple, pero es tremendamente efectivo. Imagínate a ti mismo en esta situación y date cuenta de cómo, de forma inmediata, la mente se inclina hacia la compasión. Es algo incuestionable. Si un amigo viniese a ti y abriese su corazón, revelando las profundidades del desprecio de sí mismo; ¿dirías entonces: “¡Eso es terrible! ¡Cómo pudiste hacer eso! ¡Pienso que no quiero volver a ser tu amigo nunca más!” ¿Cuántos de nosotros realmente haría eso? Si alguien reaccionase de ese modo sentirías que esa persona está trastornada. ¿Cómo alguien podría pensar de ese modo? Y no obstante pensamos de ese modo sobre nosotros mismos. Pero cuando estamos pensando sobre otra persona, nos damos cuenta cómo de forma automática se activa el perdón en nuestra mente: “No sobredimensiones el tema. Tú eres bueno. Eres una persona adorable. Eres muy amable y no eres egoísta. No te preocupes por eso. Suéltalo. Déjalo estar”.

## EL ARTE DE LA ESCUCHA

Creo que esta es una importante lección para todos nosotros: aprender a ser capaces de escuchar esas voces interiores, las voces del crítico interior. Sed muy pacientes y respetuosos respecto al crítico interior. El crítico interior trabaja realmente duro, dedica muchas horas durante el transcurso del día a categorizar todas nuestras faltas. El crítico interior está muy activo. Escúchalo

muy educada y respetuosamente y después dile, “Gracias por compartir” (tal y como dicen en California) y educadamente deja la crítica a un lado. De este modo no permitimos que nuestras acciones o palabras estén dominadas por el crítico interior y los sentimientos de odio de sí mismo. Aprendemos a actuar desde un lugar de atención plena y sabiduría, sintonizados con la situación actual. Soltamos la preocupación por uno mismo y ya nunca más somos guiados por lo que “ellos” piensan – “ellos” son los compañeros externos del crítico interior, son sus representaciones externas, ese misterioso “ellos”: “¿qué van a pensar ‘ellos’ de mí como monje, o como profesor, como madre, padre o hijo?” Poco a poco aprendemos a no estar tan preocupados por lo que “ellos” piensan o “ellos” dirán, porque “ellos” realmente no existen. Al igual que el crítico interior, todo ello no son más que creaciones fantasmales de la mente. De forma gradual aprendemos a no sentir que siempre tenemos que justificarnos a nosotros mismos, dar explicaciones o ser manejados por la ansiedad, la culpa o la negatividad causada por otros.

Justo en la misma época en la que solía poner mucho esfuerzo en trabajar con mis hábitos relacionados con la ansiedad, me di cuenta de que tenía una completa adicción a la aprobación y el rechazo, y a agradar a la gente. Siempre quise hacer feliz a todo el mundo. Quería agradar a la gente todo el tiempo. A menudo sucedía que, si yo decía o hacía algo que a la gente no le gustase, me sentía completamente destrozado. Solíamos tener un encuentro matutino

todos los días en la *sālā*<sup>10</sup> y mientras nuestro té se enfriaba, Ajahn Sumedho solía improvisar algún tema sobre el Dhamma durante media hora o cuarenta minutos. Aquellos eran tiempos gloriosos. Toda la comunidad solía reunirse. Comencé a darme cuenta durante este periodo que, si yo decía algo que era sabio, ingenioso y que había dado en el clavo, todo el mundo solía reír y sonreír, y entonces podía sentir este increíble fulgor: “¡Oh, sí! ¡El gato ha conseguido su crema!<sup>11</sup> ¡Amaro ha conseguido un punto! ¡Bien! ¡Un día feliz!” Pero si yo decía algo que se supone que debía ser sabio o ingenioso y pasaba completamente desapercibido y todo el mundo comenzaba a mirar hacia la alfombra, o daba un sorbo a su té mirando hacia otro sitio, yo me sentía como si me estuviese rompiendo en un millón de pedazos. De este modo, me di cuenta de que tenía mucha dependencia de la aprobación y tenía terror hacia no obtener aprobación. Habiendo visto esto, me di cuenta de que había creado una compleja estructura en mi mente que estaba basada en preocuparme sobre lo que “ellos” pensaban, sobre lo que “ellos” sentían.

Una parte de soltar el punto de vista del “ego/yo” tiene que ver con soltar también los puntos de vista de los demás. Y de este modo, en ese desarrollo de la liberación del corazón respecto a la ansiedad, trabajé de forma deliberada en el soltar las opiniones de los otros. Obviamente trataba de ser sabio y plenamente

10. El término Pali *sālā* hace referencia a cualquier tipo de habitación o sala [N. del T.]

11. Expresión inglesa que hace referencia a sentirse muy satisfecho con uno mismo por haber hecho o dicho algo que ha tenido éxito.

consciente y vivir de un modo honorable, pero solía decirme para mí mismo: “Simplemente haz lo que tienes que hacer y permite que el mundo haga con ello lo que quiera. No te preocupes por cómo vas a ser juzgado. No te veas arrastrado por las opiniones de lo que la gente se pueda imaginar y sus puntos de vista de aprobación o rechazo”.

Todo esto forma parte del permitirnos a nosotros mismos no ser bien comprendidos. Es una práctica muy profunda, permitirte a ti mismo no ser adecuadamente comprendido o malinterpretado de tal modo que no estés siempre “a las que salta” tratando de dar explicaciones sobre ti mismo, o tratando de “arreglar” las cosas; más bien permite que la gente tenga una opinión negativa de ti y no tengas la sensación de que tendrías que interrumpir en seguida para corregir esa opinión sobre ti. Si tienes indicios de que no le gustas a alguien o que no te aprueba, o no está completamente feliz con algo que has hecho o dicho, no tienes por qué saltar ansiosamente para tratar de arreglar las cosas. Supuso un esfuerzo tremendo para mí dejar las cosas estar y reflexionar: “Bueno, esa es su opinión. Está bien”. Había una parte en mí que se sentía muy incómoda, pero continué haciendo esto: “Si ellos quieren creer eso, está bien. Puede que sus opiniones cambien, o puede que no, pero no tengo por qué cargar con ellas”.

Esta es una forma de dar. Te estás dando a ti mismo espacio y también estás dando espacio a los demás. Hay una tremenda libertad en eso. Requiere mucho esfuerzo, mucho trabajo, pero nos lleva a un lugar que es muy espacioso

y pacífico. Se produce una cualidad de contentamiento. Así que os animaría a perdonaros por vuestros fallos. No hay necesidad de recrear en tu mente toda la imagen completa de lo que otros piensan de ti. Aprende a confiar, a tener fe y confianza en tu propia bondad de corazón. Trata de ser plenamente consciente y sabio, lo mejor que puedas y después deja estar las cosas. Haz lo que tengas que hacer y permite que el mundo haga con ello lo que quiera. Esta no es una forma de insensibilidad o indiferencia. No estás despreciando a nadie. Simplemente no estás cargando con las opiniones de todo el mundo. Te estás dando a ti mismo más espacio y le estás dando más espacio a los demás para tener sus propias opiniones. La gente tiene toda la libertad del mundo para que no les gustes. El Buda no gustaba a bastante gente. A lo largo de su vida el Buda y sus enseñanzas se toparon con fuertes objeciones. Estadísticamente, es imposible gustar a cada persona de este planeta. Nadie ha logrado nunca eso, así que, ¿por qué piensas que tú deberías ser el primero? Es de locos, ¿verdad? Siempre van a haber unas pocas personas a las que no les gustaremos y muchas otras para las que seremos completamente indiferentes, pero no tenemos porqué cargar con eso. Si no le gustamos a la gente, está bien. Esa es su historia.





OBSERVANDO  
EL  
ESPACIO  
DE  
DENTRO  
Y  
DE  
FUERA  
DEL  
“YO”

INSTRUCCIÓN  
DE  
MEDITACIÓN  
#11

LLEVAMOS NUESTRA ATENCIÓN A LA sensación presente: el cuerpo está sentado aquí, las sensaciones de peso, de calidez o frescor, sensaciones de alerta o de aturdimiento; el estado de humor de la amabilidad, ansiedad, inspiración, entumecimiento. Sentimos el cuerpo y la respiración. Somos conscientes del estado de ánimo. Escuchamos el sonido del silencio. Aquí está toda la diversidad de nuestra experiencia, aquí y ahora.

Así que, gran parte de esta práctica consiste en llevar nuestra atención a esta cualidad simple, presente e inmediata de la forma visual, el sonido, el olor, el sabor y el tacto; forma, sensación, percepciones, formaciones mentales, consciencia. Simplemente eso. Y reflexionamos sobre el hecho de que es de este modo. Es esto. Tal cual, *tathatā*. Está esa cualidad de la talidad. Es simplemente de este modo. Es así. No ne-

cesitamos añadir ninguna otra palabra más que esa. Simplemente reflexionamos: “es así”.

El cansancio “es así”.

La inspiración “es así”.

Sentir calor “es así”.

Sentir frescor “es así”.

Se produce el simple reconocimiento de esta experiencia presente. Esto es suficiente para establecer atención plena, claridad y sabiduría. La atención plena es la cualidad que integra toda nuestra experiencia, incluso las sensaciones de las cosas que son dolorosas o incorrectas, que están rotas, que no funcionan, que no están bien. En medio de la incomodidad hay el reconocimiento: “Esta es la sensación de que algo no está bien. Esta es la sensación de que algo no tiene arreglo. Esta es la sensación. Este es el sentimiento de

que algo no está funcionando". Justo aquí se está produciendo esta simple comprensión. En esta recepción del patrón sentido de esta experiencia, justo aquí, de un modo más profundo sí que está arreglado, sí que es completo. "Reflexionar" o "reflejar" significa experimentar la sensación: "La no perfección se siente 'así'". Es más profundo, más real que simplemente recitar estas palabras. Realmente usamos las palabras, pero solo para hacer que el corazón se abra y permita por completo experimentar la no perfección.

Le ponemos a algo la etiqueta de "roto", "imperfecto", "fracasado", sin embargo, estos son solo juicios subjetivos. Desde su propia perspectiva una "taza rota" no está "rota"; solo es exactamente lo que es. Cualquier tipo de "rotura" [es decir, la cualidad de estar rota] proviene completamente de nuestra propia

perspectiva humana. Con lo que un animal desprecia por ser "basura" otro animal se alimenta con mucho gozo; una secuoya "muerta" alberga mucha más vida que una "viva".

Cuando nuestros juicios subjetivos son abandonados, palabras como "imperfección" o "rota" son percibidas como ficciones convenientes y el corazón puede descansar, espacioso y adaptable. Es en esta experiencia del permitir donde subyace la perfección. Esto es refugiarse en la atención, refugiarse en el Buda. Este es el modo en que son las cosas, la estructura de la realidad; ver claramente esa estructura de la realidad es refugiarse en el Dhamma. Por tanto, se produce una sintonía con el corazón, un dejar pasar el punto de vista del "ego/yo". Armonizar el corazón con esa realidad es el refugio en la Sangha. Ese es el lugar seguro, el refugio triple, la

Triple Gema. Este refugio siempre está accesible para nosotros, indistintamente del tiempo, el lugar o la situación. La Triple Gema es nuestra riqueza real, nuestra verdadera seguridad – sabiduría, realidad y no egoísmo o desinterés.

Según nuestra agenda, este es nuestro último día entero aquí; el barco se está moviendo hacia el puerto de destino, la línea de playa aparece allá en el horizonte. Pronto todos nosotros estaremos despidiéndonos de nuestra compañía, tomando caminos separados. Los distintos elementos que han conformado el cuerpo de nuestro retiro tomarán caminos distintos. Se dispersarán en el viento. Así que es natural que la atención se dirija hacia las programaciones, los planes, los aviones, las cosas que hay que hacer, lugares a los que ir. Todo se siente como una “obsesión por existir” [*becoming*] o un “llegar a ser algo”

que es bastante razonable: “Tengo que planificar”, “Tengo que coger un avión”, “Tengo que...” Esta es una oportunidad única para atestiguar esa compulsión del corazón a moverse a la siguiente cosa, a inclinarse hacia delante, hacia el futuro imaginado, hacia las posibilidades que han sido proyectadas. Permítete a ti mismo sentir ese impulso de la “obsesión por la existencia” o por “llegar a ser algo”, *bhava-taṇhā*, hacia planificar, tener expectativas, temer, tener esperanza, anticipar. Trata de ver si lo puedes sentir en el cuerpo. Trata de ver si puedes sentir ese impulso, esa hambre que tiene la mente por pasar a la siguiente cosa, por deleitarse en tener una buena excusa para verse envuelta en algún plan, en algo que va suceder. Siéntelo. Conócelo. Siéntelo en el cuerpo y reflexiona – la sensación de la “obsesión por la existencia” es *dukkha*.

La paz llega cuando se deja ir todo ese movimiento. Cuando la atención no se adhiere a todo lo que va y viene, lo que queda presente es la realidad atemporal, una atención que es atemporal, que no tiene límites, que todo lo abarca. Esa cualidad de simplemente conocer es brillante, vasta y sin fronteras. Esta consciencia no tiene forma, es infinita, radiante, clara. Tan pronto como la atención se cierra en torno a una cosa, un pensamiento, un plan o un sentimiento, justo ahí se produce el nacimiento en el reino de las idas y venidas, las ganancias y las pérdidas, las aprobaciones y los rechazos, del éxito y el fracaso. Cuando la mente comienza a anticipar y planificar, esta es una oportunidad de oro para ver, sentir y conocer ese impulso a adherirse, a quedarse atascada en las cosas y en torno a las cosas. Un reloj se está moviendo inexorablemente hacia delante,

los días y las noches pasan incesantemente. El tiempo pasa sin que haya ninguna pausa, sin ningún descanso. Hay cosas por hacer, espacios por ordenar, taxis que reservar.

En efecto, hay de hecho cosas por hacer en el plano material. Hay cosas por hacer en el plano sensorial. Pero date cuenta de qué sientes cuando el corazón queda atascado en esa espiral sensorial, en esa actividad frenética y en los compromisos. Hay gratificación, hay placer en ello, pero observa lo que viene con ello. Cuando estés en medio de todo eso, observa si el corazón puede soltar y ser la atención espaciosa que no proporciona ningún tipo de asentamiento para lo que es largo o corto, burdo o sutil, ganancia o pérdida, ir o venir, aquí o allí. Sé ese lugar atento, abierto, despierto y espacioso al que las cosas no se pueden adherir. Siente

este descanso fundamental cuando no tratamos de “llegar a ser algo”, del corazón que no está atrapado por ese flujo de actividad, por los comienzos y los finales, por los nacimientos y las muertes. Hay un soltar, un no aferramiento. Y hay momentos en los que no hay adherencia, en los que no hay enredo. Permítese ser consciente de cómo se siente. Siente la presencia del corazón que está libre de todo aferramiento, no ligándose él mismo a los ciclos del nacimiento y la muerte y quedando así fuera de esa rueda. Siéntelo. Permite que sea conocido. Permite que realmente se asiente. Siente cómo eso se siente, es como estar libre de una adicción, libre de una deuda, libre de estar encerrado. Siente lo gozoso que es, cuán naturalmente pacífico y placentero.

Durante el día las percepciones irán cambiando, desde hacer planes hasta

anticipar el futuro, temerlo o esperarlo con mucha excitación. Cualquiera que sea el tono emocional, siempre que nuestra mente forme el pensamiento: “Haré ...”, “Voy a...”, “Tengo que...”; siempre que te des cuenta de esa forma de pensamiento, congélala, separa o aísla cada una de sus partes, dale algo de espacio para que pueda ser visto con claridad y distinción y así ser discernido. Toma esa frase y congélala. Repítela firmemente en el espacio de la mente.

“Tengo que...”

“Voy a...”

“Necesito...”

“Debería...”

“He de...”

Cuando tomamos estas simples frases cotidianas y las aislamos, cuando dejamos que sean claramente conocidas y escuchadas, comenzamos a verlas de

un modo diferente. El corazón las sostiene de un modo diferente. Date cuenta de ese cambio. Mira una frase simple como: "Tengo que confirmar mi billete". Cuando la congelas, le das algo de espacio, la escuchas, la clarificas y resaltas el "tengo que...", se da el reconocimiento de que estamos asumiendo que el universo es incompleto a no ser que tomemos alguna acción, la ilusión de que mi vida no está completa hasta que alguna labor sea completada. El corazón sabe lo ridículo que esto es. ¿Cómo podría ser la naturaleza incompleta justo ahora? ¿Cómo podría el universo no ser algo absolutamente completo justo ahora? ¿Qué podría faltar?

Sin embargo, con tanta facilidad nos sentimos abrumados por la lista de cosas que tengo que hacer, mensajes que tengo que responder, lugares donde tengo que ir – todo parece tan real, tan

importante, tan convincente. Esta es una oportunidad de oro, una oportunidad ideal, para ver ese tipo de cosas y compulsiones tal y como son. Cuando ese impulso surge en la mente, date cuenta de él. Preocúpate por detenerlo y clarificarlo. Trata de ver el cambio que se produce en el corazón cuando tomas una frase simple como: "yo habría de", "yo debo de" o "yo tengo que" y realmente te pones a escucharla. Déjala que se asiente ahí, suspendida en el espacio de la mente.

Después, para desarrollar esto aún más, cuando notes ese extraño y liberador cambio de perspectiva, refina esa afirmación incluso aún más: simplemente di la palabra "Yo". Siente la cualidad de esa palabra – tan ordinaria, que pasa tan desapercibida. Y no obstante, cuando introducimos esas palabras que son de lo más simple en el espacio claro de

la atención, qué raro nos resulta. Algo en el corazón, nuestra propia sabiduría intuitiva, se pregunta: “¿Qué diantres tiene eso que ver con algo real? ¿Qué es el “yo”? Qué extraño y fuera de lugar puede parecer eso. Qué extraño conjunto de suposiciones vienen junto a esa palabra. “Yo”. Permite que tu atención permanezca con esa extrañeza, ese sentimiento de ligero desequilibrio. En ese momento, esa sensación difícil está proviniendo del “punto de vista del ego/yo” que está siendo desinflado, desestabilizado y destronado.

Aquí hay otro modo en el que podemos desarrollar esto. Primero permite que la mente se calme, esté serena y clara tanto como nos sea posible y que la atención esté clara en el momento presente. Céntrate en el sonido del silencio y después deja que tu nombre flote en ese espacio abierto. “Amaro”, “John”,

“Sue”, “David”, “Jane”, o cualquier otro; introducimos nuestro nombre habitual dentro del espacio, en el silencio de la mente. Simplemente piensa tu propio nombre, sin ninguna historia, sin ningún “debería” o “no debería”, tan solo tu nombre. Y una vez más, date cuenta de la extraña y desestabilizadora reconfiguración que se produce ahí, cuando no hay ningún tipo de características añadidas a tu nombre; tu nombre a secas. La sabiduría del corazón reconoce: “Eso no es lo que yo soy. Eso no es nada real o sustancial”. En ese momento el punto de vista del ego/yo se desinfla. Se quita del asiento del conductor. Pierde su fuerza, su centralidad. Cuando el punto de vista del ego/yo se abandona, se desinfla, junto a esa sutil desorientación viene el brillo, la paz y la claridad. Este es el cese de la obsesión por existir o llegar a ser algo [*becoming*], del cese del aferramiento; el corazón sereno no

succiona las percepciones, o los hábitos del “punto de vista del yo-ego”, los pensamientos y los estados de ánimo. Está completamente vacío. Transparente.

Esta es la cualidad de la *talidad* – *ta-thatā*. En cierto modo, todo lo que podemos decir es: “Es como es” [*“It is like this”*]. No necesitamos dar ningún tipo de descripción más allá de esto. No hace falta que lo expliquemos o describamos o demos ningún tipo de forma conceptual. Incluso nombrarlo como un “algo” se desvía de la realidad. Esto es el corazón del no aferramiento, de la apertura, el brillo y la claridad.

Permite que esto sea conocido. Permite que el corazón conozca su propia talidad: “Es así”. No necesitamos crear más descripciones complicadas o explicaciones más allá de eso. Simplemente permítele que sea conocido. El corazón está abierto, claro, ya que lo que

está sucediendo ahí es simplemente el Dhamma que está siendo consciente de su propia naturaleza. Cuando el corazón está completamente libre del aferramiento, libre del enredo, lo que está siendo conocido es el Dhamma, la naturaleza fundamental del corazón y de todas las cosas; y lo que está llevando a cabo la acción de conocer es Dhamma también, es la naturaleza que está siendo consciente de lo que dicha naturaleza es; el Dhamma que es consciente de su propia naturaleza. Y del aroma de esa talidad.

Podemos permitir que eso se asiente y se impregne completamente de nuestra atención. Permite que sea completamente conocido, saboreado y realizado. Entonces será más fácil no quedarse atrapado por las diez mil “obsesiones por la existencia”, por las compulsiones y las urgencias, las opiniones y los jui-

cios. Su transparencia intrínseca, vacuidad e insustancialidad son más obvias. Cuanto más clara es la realización del no-aferramiento, de la talidad, más fácil y más fuerte es nuestra comprensión de las urgencias, las actividades, la ocupación y el clamor del mundo. Y la luz de nuestro corazón se hace más brillante, de tal modo que puede iluminar y brillar penetrando el polvo del mundo.







EL  
FINAL  
DE  
LA  
OBSESIÓN  
POR  
LA  
EXISTENCIA  
(BECOMING)

CAPÍTULO 11

DATE CUENTA DE CÓMO SE SIENTE estar reunidos todos juntos como grupo durante este periodo final. El sonido de un avión allá en lo alto ya nunca más es tan solo un ruido que sale del aeropuerto. Sé consciente de cómo puede provocar toda una cadena de asociaciones: “Oh, sí, hoy voy a subir en uno de esos [aviones] un poco más tarde – viajar”. De pronto el sonido del avión tiene una historia que contar. En vez de ser simplemente un sonido que ha venido a participar en la meditación, es una señal de viaje y cambio, de atravesar distancias, incluso si la distancia que tenemos que viajar tan solo es al otro lado del monasterio o a una casa que está muy cerca. Date cuenta de esta sensación de nuestro periodo final juntos – los ecos de la tarde de ayer, escuchándonos los unos a los otros, escuchando los poemas de cada uno, las historias, las experiencias. Date cuenta de cómo eso nos ha cambiado, de qué modo tan diferente nos vemos los unos a los otros. Date cuenta de los sentimientos de imperiosa euforia, de la anticipación por el retorno al mundo de la palabra, de volver a cenar, ver las noticias, etc; de *hacer* algo, *ir* a algún lugar, de participar en actividades, y de toda la euforia o temor que surge en base a esas expectativas. En palabras de Bob Dylan, “¿Cómo se siiiieeeeeente?”

Esta es la sensación del “final del retiro”. El gran navío se acerca al puerto, los pasajeros y la tripulación se preparan para desembarcar. Puedes ver la línea de playa, la gente reunida en el muelle; ya están organizadas nuestras mochilas y nuestros pasaportes han sido revisados. Hay un sentimiento de finalizar, de cerrar, de completar. No es un sentimiento bueno o malo, no

es agradable o desagradable; en sí mismo y por sí mismo es “simplemente así”. Continúa abriendo tu corazón a esta realidad presente, a esta talidad, al hecho de que este mismo momento “es”, con sus sentimientos de amenaza, irritación, emoción e inspiración.

Practicar el camino del Dhamma es sintonizar el corazón con su propia realidad presente, permitirle que esté despierto, abierto; no es rechazar las cosas, pero tampoco agarrarse a ellas. Al permitir que el flujo de los cambios la atraviesen, permitimos que nuestras respuestas surjan de esa sintonía. De este modo, lo que toma nuestras decisiones no es el hábito del punto de vista del ego/yo, que usurpa la centralidad del control; más bien, la fuente de nuestra decisión es *sati-paññā*, la atención plena y la sabiduría que nos guía en lo que hay que hacer en cada momento.

Este es un universo que se ajusta por sí mismo. Si te pones fuera del camino, el “universo”, también conocido como tu *citta*, tu propia mente, se ajusta en concordancia. El punto de vista del ego/yo y del orgullo son abandonados y nuestra vida, nuestras acciones, nuestras palabras se sincronizan naturalmente ellas mismas a lo que es apropiado y beneficioso en el momento presente.

Es importante a este respecto pensar que tus intenciones, acciones y decisiones son todo parte del modo en que las cosas son. Como T.S. Eliot dijo, no perturbamos al universo con las decisiones que tomamos. Nuestras opciones son parte del universo, parte del modo en que son las cosas. Cuanto más frecuentemente tomemos esas opciones y decisiones desde la

atención plena y la sabiduría, desde la armonía con la realidad presente, más frecuentemente llevarán a la claridad, la paz y la ausencia de miedo; a un corazón que está libre de ansiedad y compulsiones, un corazón que comprende lo que le gusta y lo que no le gusta, lo dulce y lo amargo. Este logro llega a su culminación cuando no hay adherencia a los patrones de este mundo cambiante, cuando no hay adherencia a la mente cambiante. Cuando no hay aferramiento a eso que surge y pasa, hay paz. Pero cuando la atención queda atrapada en eso que nace y muere, que va y viene, naturalmente “nacemos”, y la mente se ve llevada a rastras, arrastrada por ese ciclo, como una planta de erizo que se ha quedado pegada a nuestros calcetines. Quedamos enganchados y enredados.

La sabiduría de la atención abierta no tira de nada, no se asienta, no proporciona ninguna fuente de adherencia a las formas visuales y los sonidos, los olores y los sabores, a lo dulce o lo amargo, ni tampoco a la aprobación o el rechazo, la ganancia o la pérdida. Eso es la gran paz. Eso es la gran belleza de la vida, el establecimiento de ese corazón que está libre de compulsiones, libre de reacciones. En vez de ser arrastrado por el deseo, el odio o el miedo, este corazón comprende la naturaleza de lo que gusta y lo que disgusta. No se ve engañado por las historias y las mentiras que le son contadas. Este corazón verdaderamente comprende que, cuando consigues eso que quieres, ya nunca más lo quieres. Como cantaba Marilyn Monroe: “Si te diese la luna, pronto te cansarías de ella”.

Algo en nuestro corazón sabe con absoluta certeza que cuando conseguimos lo que queremos, ya nunca más lo queremos.

Sobre esta comprensión se cimienta todo nuestro ser. Qué simple y qué directa es esta realización. Una vez que le hemos permitido penetrar es la puerta de entrada a la liberación. El deseo nos está mintiendo. *Tañhā* (el anhelo, ansia o deseo) dice: “Si consigues esto, serás feliz por siempre. Estarás realmente satisfecho”. Pero el corazón sabio, que es algo en lo que se debe confiar, reconoce que cuando obtenemos lo que queremos, entonces eso cambia. Este es el reconocimiento de *anicca*. La satisfacción no puede ser sustancial. No puede perdurar. Nos aferramos a un objeto del deseo y después simplemente queremos algo distinto y después otra cosa distinta y otra cosa... Esto es *bhavacakka*, el ciclo de la “obsesión por la existencia” o del “llegar a ser”.

Cuando el corazón conoce esta cualidad fundamental de la incertidumbre, lo transitorio, hay un soltar radical, un no apego, un no enredo. El corazón penetra la ilusión; ve más allá de la mentira, ve más allá de la falsa promesa. Sin aversión, sin quejarse, el corazón ve más allá de la trampa. Y en esos momentos en los que esto verdaderamente se percibe, cuando está presente esta claridad, permite que se asiente esa certidumbre y obviedad. Permite que sea plenamente conocida su pura obviedad: “¡Por supuesto! ¡Cambia! ¡Cómo podría eso ser mantenido o poseído?” Es como escribir tu nombre en una cascada con la luz de una linterna – no hay nada ahí a

lo que te puedas agarrar. Todo está en un estado de movimiento, “¿Qué me pensaba al comienzo que había ahí? ¡Aaah!, es totalmente obvio”.

Cuando permitimos que esa obviedad, que esa simplicidad se asiente en el corazón y lo informe, nuestros hábitos de distracción encuentran un profundo descanso. Al quedar enganchados por los esquemas, la familia, la alabanza y la crítica, la ganancia y la pérdida, lo dulce o lo amargo, por debajo de todo ello el corazón reconoce que todo esto no es más que espuma, humo y espejos; espuma sobre el agua; nada por lo que uno habría de excitarse o entristecerse. Este es un reconocimiento simple y directo de *anicca*, la incertidumbre. Esta es la puerta de acceso a la sabiduría, a la gran verdad. Este es el momento crucial en lo espiritual.

Permite que esta realización se asiente en el corazón, que sea verdaderamente conocida, reconocida y comprendida y entonces el mundo será diferente. Todo será distinto. Verás al mundo, a ti mismo y a los otros de un modo completamente diferente, sostenido con espaciosidad y bienestar. Esta libertad es incomparable, completamente gozosa y siempre está accesible a nosotros. Si nos acordamos de aplicar esa comprensión y de percibir de ese modo, esa posibilidad, esa libertad va a estar siempre aquí, completamente independiente respecto a cualquier circunstancia.

Está siempre aquí.



GLOSARIO

**abhaya** sin temor, sin miedo

**abhayaḍāna** “el regalo de estar libre de temor”, ser inofensivo

**Abhidhamma** la doctrina analítica del Canon Pali

**acinteyya** imponderable, inconcebible

**āgata** venir

**ahaṃkāra** “Yo-idad”, literalmente “hecho de ‘Yo soy’”

**Ajahn** (palabra tailandesa) maestro o maestra; proviene de la palabra Pali *ācariya*: en la comunidad de Amaravati se otorga a cualquier *bhikkhu* (monje) o *sīladharā* (monja) que ha completado diez retiros de lluvias (*vassa*)

**akālika** atemporal

**āmisadāna** ofrecimientos materiales, regalos

**anagārikā** (f) una mujer que está haciendo su entrenamiento monástico viviendo según los Ocho Preceptos

**anagārika** (m) un hombre que está haciendo su entrenamiento monástico viviendo según los Ocho Preceptos

**anattā** literalmente “que no es el yo/ego”; es decir, impersonal, sin ningún tipo de esencia individual; que no es una persona y que no pertenece a una persona; una de las tres características de los fenómenos condicionados

**anicca** lo transitorio, cambiante, inestable, que tiene la naturaleza de surgir y cesar; una de las tres características de los fenómenos condicionados

**anicca-saññā** la percepción reflexiva de la transitoriedad

**anurakkhana** mantener, proteger; el cuarto de los “cuatro fundamentos para el éxito”

**aphay** (palabra tailandesa) perdón; proviene del pali *abhaya*

**arahant** una persona completamente despierta; de acuerdo con el Canon Pali, el cuarto y último estadio del Camino.

**Arahant, estado de** el estado de liberación completa

**asura** los “Dioses Celosos”, los titanes de la cosmología budista

**attā** (palabra tailandesa y Pali) o **atman** (sánscrito), literalmente el “yo”, es decir, el ego, la personalidad.

**avijjā** ignorancia, no saber, engaño o ilusión

**avijjā paccayā sankhārā** ignorancia como condición para las formaciones mentales

**āyatana** facultad sensorial o esfera del ser

**baht** (palabra tailandesa) unidad monetaria

**bhava** [becoming] obsesión por la existencia, por llegar a ser algo; ser o existencia

**bhava-cakka** la rueda de la obsesión por la existencia, por llegar a ser algo; los ciclos del nacimiento y la muerte

**bhāvanā** meditación o cultivo mental

**bhava-tanhā** deseo por la existencia, deseo por llegar a ser algo, alcanzar u obtener algo

**bhikkhu** un monje budista plenamente ordenado

**Bodhisatta** literalmente “uno que aspira al logro de la Budeidad”

**Brahmā** un ser de los reinos celestiales más altos

**brahmāloka** los reinos celestiales más elevados

**brahma vihāras** las “Moradas Sublimes”: benevolencia, compasión, alegría compartida (es decir, alegría por el éxito ajeno) y ecuanimidad

**Buda, imagen de** una estatua que representa al Buda

*citta* mente, corazón, psique

*dāna* generosidad

*devata* ser celestial, ángel

**Dhamma** la enseñanza de Buda tal y como está contenida en las escrituras, que no tiene un carácter dogmático, sino que es más bien como una barca o vehículo que lleva al discípulo hasta la liberación; también es la verdad o la realidad hacia la que las enseñanzas apuntan; eso que está más allá de las palabras, los conceptos o la comprensión intelectual

*dhamma* cualidades mentales, perjudiciales o beneficiosas, que corresponden al proceso del Despertar

*dhammatā* algo natural; un aspecto de la realidad

*dukkha* literalmente “que es difícil de soportar”. Malestar, descontento o sufrimiento, angustia, conflicto, insatisfacción; una de las tres características de los fenómenos condicionados

*dukkha-nirodha* cese de *dukkha*

*ehipassiko* que anima a la investigación, que invita a que [otros] vengan y vean [por sí mismos]

**el que entra en la corriente** alguien cuya realización ha ido más allá de los primeros tres “grilletes” o estructuras mentales que bloquean el despertar. Estos son: la identificación con nuestra personalidad; el apego a las costumbres y los sistemas y tener incertidumbre respecto al Dhamma. Habiendo trascendido estos, se dice que uno que ha “entrado en la corriente”, inevitablemente logrará el completo despertar en un máximo de siete vidas. De los cuatro estados de iluminación que hay, los otros tres son: *sakadāgāmi*, *anāgāmi*, *arahant* (uno que vuelve una vez, el que no vuelve y la persona completamente despierta)

**el que no retorna** el tercer estadio de iluminación

**el que retorna solo una vez** el segundo estadio de iluminación

*gata* ir

*glasnost* (palabra rusa) apertura

*gluay hom* (palabra tailandesa), plátano aromático

*gotrabhū* “cambio de linaje”; otro término para quien ha entrado en la “entrada en la corriente”

*hiri* consciencia moral, un sano temor por las consecuencias de nuestras acciones

*hiri-ottappa hiri* combinado con la sensibilidad moral

*jāti* nacimiento, renacimiento

**jhāna** absorciones meditativas; estados profundos de éxtasis, gozo y unificación mental. Hay ocho tipos con diferentes grados de profundidad

**kāma-tanhā** deseo sensual

**kamma/karma** Acción o causa que es creada por impulsos habituales, voliciones, intenciones. En el uso popular (karma) también quiere decir el resultado o efecto de las acciones, aunque en ese caso el término adecuado sería *vipāka*

**karunā** compasión; una de las Moradas Sublimes

**khandha** grupo, agregado, montón – el termino que el Buda usó para referirse a cada uno de los cinco componentes de la existencia psicofísica (forma, sensaciones, percepciones, formaciones mentales, consciencia)

**lokavidū** conocedor del mundo”, un epíteto del Buda

**lokapāla** “protector del mundo”, un sinónimo de *hiri-ottappa*

**Luang Poh** literalmente, “reverenciado padre”, un título de respeto y afecto hacia un monje anciano y maestro

**Mahā-Brahmā** una deidad excelsa de la cosmología budista

**mamaṅkāra** la cualidad de ser “mío”, literalmente “hecho de lo mío”

**mettā** benevolencia; una de las Moradas Sublimes

***mettā-bhāvanā*** meditación sobre la benevolencia

***my naeh*** (palabra tailandesa) algo incierto, una cosa que no es segura; sinónimo de *anicca*

***nada*** (palabra sánscrita) literalmente “sonido”; el sonido interior que se usa como objeto de meditación

***nāma*** mente

***nāma-khandhā*** los cuatro “grupos” que comprenden el mundo mental: sensaciones, percepciones, formaciones mentales y consciencia

***nāma-rūpa*** mente-y-cuerpo o mentalidad-materialidad; ver ‘*khandha*’

***namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*** la expresión más común de respeto hacia el Buda; literalmente “Homenaje al Bendito, Noble y Perfectamente Iluminado”

***Nibbāna*** literalmente “frescor”; libertad respecto a los apegos, paz perfecta

***nippapañca*** libertad respecto a cualquier tipo de proliferación conceptual

***ottappa*** sensibilidad moral

***paccuppanna*** lo que ha surgido ahora, que está presente

***pahāna*** renuncia; el segundo de los “cuatro fundamentos para el éxito”

**Pali** el idioma indio antiguo en el que está escrito el Cánón Pali; idioma similar al sánscrito

***paññā*** sabiduría discriminativa, discernimiento

***papañca*** proliferación mental, proliferación conceptual, complicación

***pāramī/pāramitā*** literalmente “medios para cruzar/ir a través de”, perfección. Las diez perfecciones del Budismo Theravāda para poder lograr la budeidad son: generosidad, moralidad, renuncia, sabiduría, energía, paciencia, veracidad, determinación, benevolencia y ecuanimidad.

***paticca-samuppāda*** “origen dependiente”. Explica el modo en que los fenómenos psicofísicos llegan a existir dependiendo los unos de los otros.

***perestroika*** (palabra rusa) reestructurar

***phassa*** contacto sensorial

***piyāyati*** predilección por alguien, amor posesivo

***pūjā*** una ofrenda devocional, cantos, postraciones devocionales.

***rūpa*** forma o materia; frecuentemente se refiere a los elementos físicos que componen el cuerpo, es decir: tierra, agua, fuego y aire (solidez, cohesión, temperatura y movimiento/vibración)

**rūpa-khandha** la forma como parte de un complejo mente-cuerpo (ver *khandha*)

**saddhā** fe

**sādhū** “¡Muy bien!”

**sakkāya-ditthi** [self-view] “punto de vista basado en el ‘yo/ego’”; identificación con el cuerpo y con la personalidad

**sālā** una sala, generalmente donde los monásticos comen y donde se llevan a cabo otro tipo de ceremonias

**salāyatana** las seis facultades sensoriales: ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente

**samādhi** concentración meditativa, recogimiento interior

**sammā** “correctamente”, de igual modo que en el Noble Sendero Óctuple: *sammā-ditthi*: punto de vista correcto; *sammā-saṅkappa*: intención correcta; *sammā-vācā*: habla correcta; *sammā-kammanta*: acción correcta; *sammā-ājīva*: modo de vida correcto; *sammā-vāyāma*: esfuerzo correcto; *sammā-sati*: atención plena correcta; *sammā-samādhi*: concentración correcta

**saṃvara** abstenerse; el primero de los cuatro aspectos del “Esfuerzo Correcto”

**saṃyojana** “yugo” o “cadena”; conforma una lista de diez cualidades que obstruyen el despertar

**sanditthiko** “que se manifiesta aquí y ahora”

*saṅkhārā* formaciones mentales; fenómenos condicionados en general

*saṅkhārā paccayā viññānaṃ* “las condiciones mentales condicionan a la consciencia”

*saññā* percepción

*sati* atención plena, presencia mental

*sati-paññā* literalmente “atención plena y sabiduría”

*sati-sampajañña* literalmente “atención plena y comprensión clara”; también significa atención intuitiva o apercepción

*sawang, sa-aht, sangoup* (palabra tailandesa) pureza, brillo, paz

*sīla* virtud, también se usa para referirse a los preceptos de la conducta moral

*sīlabbata-parāmāsa* apego a los ritos y rituales, apego a los preceptos y las prácticas

*sīladharā* “aquella que mantiene la virtud”, un término usado para referirse a las monjas budistas que “han dado el paso” (que han tomado los hábitos) bajo la guía de Ajahn Sumedho

*soka parideva dukkha domanassa upāyāsā* literalmente “pena, lamentación, dolor, agonía y desesperación”

*sukha* felicidad

**sutta** discurso dado por el Buda o por uno de sus discípulos

**tamadā** (palabra tailandesa) “ordinario”

**tanhā** anhelo, ansia, deseo

**tatramajjhatatā** literalmente, “la cualidad de estar ‘en-el-centro-de-lo-que-es-eso’” [“*in-the-middle-of-that-ness*”], centralidad

**tathā** así, de este modo, tal cualw

**Tathāgata** un término para el Buda, “Uno que ha llegado o se ha ido de este modo”

**tathatā** talidad, “así-idad”

**Tāvatiṃsa, Cielo de** El cielo de las Treinta y Tres Deidades, uno de los reinos celestiales, de acuerdo con la cosmología budista

**Theravāda** literalmente “El Camino de los Ancianos”; el Budismo del Sur de Asia

**Tipitaka** literalmente “Las Tres Cestas” – el Canon Pali o enseñanzas de la escuela Theravada

**tudong** (palabra tailandesa) del Pali *dhutanga*; la práctica de caminar durante semanas o meses por lugares remotos sin que haya garantías de obtener comida u hospedaje

**Tusitā, Cielo de** uno de los reinos budistas, según la cosmología budista

***upādāna*** apego, aferramiento, agarrar

***vedanā*** sensaciones o sentimientos de placer, dolor o neutralidad

***vibhava-tanhā*** deseo de no llegar a ser, de no convertirse en, de aniquilación; querer deshacerse de algo

***vicikicchā*** duda escéptica

***vitakka*** pensamiento

***vijjā*** atención despierta, conocer, conocimiento con introspección, comprensión genuina

***Vinaya*** la disciplina monástica, o la colección de escrituras que las contienen, así como los comentarios sobre las mismas

***viññāna*** consciencia discriminativa, cognición

***vipassanā*** meditación de comprensión profunda o introspección, “mirar al interior de las cosas” y la cualidad de la comprensión que surge a partir de ese mirar

***virīya*** energía, persistencia

***wabi-sabi*** (palabra japonesa) la belleza de la imperfección

***Yāmā, Devas*** uno de los reinos celestiales, según la cosmología budista

***yankiñci samudaya dhammaṃ sabbantaṃ nirodha dhammaṃ'ti*** “Todo lo que está sujeto al surgimiento, está sujeto a cese”

**D:** *Dīgha Nikāya*, Los Discursos Largos del Buda

**M:** *Majjhima Nikāya*, Los Discursos Medianos del Buda

**A:** *Anguttara Nikāya*, Los Discursos Agrupados Numéricamente

**S:** *Samyutta Nikāya*, Los Discursos Agrupados por Temas

**SN:** Una colección de enseñanzas del Buda, en forma de verso.

**Dhp:** *Dhammapada*, Una colección de enseñanzas del Buda, en verso

**Iti:** *Itivuttaka*, Dichos del Buda

**Ud:** *Udāna*, Exclamaciones Inspiradas

**MV:** *Mahāvagga*, El Gran Capítulo, uno de los libros de la disciplina monástica

**CV:** *Cūlavagga*, El Capítulo Pequeño, uno de los libros de la disciplina monástica

**Vib:** *Vibhaṅgha*, La Exposición, las reglas principales de la disciplina monástica

**Thig:** *Therīgāthā*, Los Versos de las Monjas Ancianas

**Thag:** *Theraḡāthā*, Los Versos de los Monjes Ancianos

**Jat:** *Jātaka*, Las Historias de los Nacimientos anteriores del Buda

**Vin:** *Vinaya Pitaka*, El Código monástico de Conducta

**Vsm:** *Visuddhimagga*, El Camino de la Purificación, un compendio de la tradición de los comentarios





NACIDO EN INGLATERRA EN 1956, EL **VENERABLE BHIKKHU AMARO** RECIBIÓ UN TÍTULO UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA Y FISIOLÓGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE LONDRES. LA BÚSQUEDA ESPIRITUAL LO LLEVÓ A TAILANDIA, DONDE RESIDIÓ EN WAT PAH NANACHAT, UN MONASTERIO DE LA TRADICIÓN DEL BOSQUE ESTABLECIDO PARA LOS DISCÍPULOS OCCIDENTALES DEL MAESTRO TAILANDÉS DE MEDITACIÓN AJAHN CHAH, QUIEN ORDENÓ COMO *BHIKKHU* EN 1979. POCO DESPUÉS, RETORNÓ A INGLATERRA PARA JUNTARSE CON AJAHN SUMEDHO EN EL RECIENTEMENTE ESTABLECIDO MONASTERIO DE CHITHURST. RESIDIÓ MUCHOS AÑOS EN EL MONASTERIO BUDISTA AMARAVATI, VIAJANDO A CALIFORNIA CADA AÑO DURANTE EL PRINCIPIO DE LOS AÑOS 90.

EN JUNIO DE 1996 ESTABLECIÓ EL MONASTERIO ABHAYAGIRI EN EL REDWOOD VALLEY, CALIFORNIA, DEL QUE FUE CO-ABAD JUNTAMENTE CON AJAHN PASANNO, HASTA 2010. EN ESE ENTONCES, REGRESÓ A AMARAVATI PARA CONVERTIRSE EN EL ABAD DE ESTA LARGA COMUNIDAD MONÁSTICA.

AJAHN AMARO ESCRIBIÓ UNA CANTIDAD DE LIBROS, INCLUYENDO UN RELATO DE DE UNA CAMINATA DE 830 MILLAS DESDE CHITHURST HASTA EL HARNHAM VIHARA, LLAMADO *TUDONG* — EL LARGO CAMINO HACIA EL NORTE, PUBLICADO NUEVAMENTE DENTRO DE UN LIBRO MÁS EXTENDIDO, BAJO EL TÍTULO DE LLUVIA SILENCIOSA (UN EXTRACTO DE LOS CAPÍTULOS DE ESE LIBRO SE INCLUYÓ EN LA VERSIÓN EN ESPAÑOL, DEL LIBRO TITULADO SOLO LO MARAVILLOSO PERMANECE). SUS OTRAS PUBLICACIONES INCLUYEN PEQUEÑO BOTE, GRAN MONTAÑA (2003), LLUVIA EN EL NILO (2009) Y LA ISLA —UNA ANTOLOGÍA DE LAS ENSEÑANZAS DEL BUDA SOBRE NIBBĀNA— ESCRITO JUNTAMENTE CON AJAHN PASANNO; UNA GUÍA DE MEDITACIÓN LLAMADA LA PRÁCTICA DE LA PAZ INTERIOR Y OTROS TRABAJOS QUE TRATAN DE VARIOS ASPECTOS DEL BUDISMO.



ESTE LIBRO SE ENTREGA COMO UNA OFRENDA DEL DHAMMA. HA SIDO HECHO POSIBLE MEDIANTE LA FE, EL ESFUERZO Y LA GENEROSIDAD DE GENTE QUE DESEA COMPARTIR LA COMPRENSIÓN QUE CONTIENE CON QUIEN SEA QUE ESTÉ INTERESADO. ESTE ACTO DE OFRECIMIENTO LIBRE ES EN SÍ MISMO PARTE DE LO QUE HACE ESTA 'PUBLICACIÓN DEL DHAMMA', UN LIBRO BASADO EN VALORES ESPIRITUALES. POR FAVOR, NO VENDA ESTE LIBRO DE NINGUNA MANERA, NI TAMPOCO LO USE PARA PROPÓSITOS COMERCIALES.

SI USTED QUIERE AYUDAR A QUE PUBLICACIONES COMO ESTA CONTINÚEN HACIÉNDOSE DISPONIBLES, PUEDE HACER UNA CONTRIBUCIÓN, SEA GRANDE O PEQUEÑA, CONTACTANDO A UNO DE NUESTROS MONASTERIOS (VER LA LISTA EN [WWW.FORESTSANGHA.ORG](http://WWW.FORESTSANGHA.ORG)) O VISITANDO LOS SITIOS [AMARAVATI.ORG](http://AMARAVATI.ORG) O [FORESTSANGHA.ORG](http://FORESTSANGHA.ORG)



## LA REVELACIÓN

HACIA LA OTRA ORILLA DEL CAMINO ESPIRITUAL  
DE AJAHN AMARO

2022 © AMARAVATI PUBLICATIONS  
AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY  
ST MARGARETS  
GREAT GADDESSEN  
HEMEL HEMPSTEAD  
HERTFORDSHIRE HP1 3BZ

ISBN 978-1-78432-191-8

AMARAVATI PUBLICATIONS ES PARTE DE LA ENGLISH SANGHA TRUST LTD.  
ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO N° 231310  
PRIMERA PUBLICACIÓN DE AMARAVATI PUBLICATIONS EN 2017  
ESTA EDICIÓN FUE PUBLICADA EN 2022  
EDICIÓN DIGITAL 1.1

DISEÑO DE LA CUBIERTA: NICHOLAS HALLIDAY  
DISEÑO DEL TEXTO Y FORMATO: NICHOLAS HALLIDAY

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  
[HTTP:// CREATIVECOMMONS.ORG/LICENCES/BY-NC-ND/4.0/](http://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 trabajo esta bajo Licencia Pública de Creación Intelectual.  
Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

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

Anuncios:

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

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

MEDITACIONES  
BUDISTAS  
COMO  
UN  
MEDIO  
PARA  
LA  
LIBERACIÓN