

Visión Amplia,
Corazón sin Límites



Ajahn Pasanno & Ajahn Amaro

VISIÓN AMPLIA, CORAZÓN SIN LÍMITES

AJAHN PASANNO & AJAHN AMARO



PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible
como eBook gratuito*



Criaturas de un día,
¿qué es cualquiera?
¿qué no son?

Somos solamente el sueño de una sombra.

Sin embargo, cuando un destello del brillo solar
viene como un regalo del cielo,
una luz radiante
reposa sobre el corazón
y, sí,
una vida leve.

Píndaro
(518-438 AC)

Dedicamos humildemente los méritos
de este ofrecimiento del Dhamma
a nuestros queridos padres

Que todos los seres puedan ser
liberados del sufrimiento

CÓDIGO DE ABREVIACIONES

A: *Anguttara Nikaya*

M: *Majjhima Nikaya*

S: *Samyutta Nikaya*

SN: *Sutta Nipata*

Ud: *Udana*

ÍNDICE

MORADAS SUBLIMES PARA EL CORAZÓN	9
ILUMINANDO EL POLVO: BRAHMAVIHARAS EN ACCION	22
MEDITACIÓN GUIADA	33
EL BUDISMO THERAVADA EN POCAS PALABRAS	35
EL PUNTO DE VISTA DE AJAHN CHAH SOBRE “LA VISIÓN”.	56
LOS MONASTAERIOS ABHAYAGIRI Y AMARAVATI, Y LOS AUTORES	80

MORADAS SUBLIMES PARA EL CORAZÓN

Texto adaptado de un taller que tuvo lugar en mayo de 1999, en el Monasterio Budista de Abhayagiri con el 'Centro Sati para Estudios Budistas'.

LOS BRAHMAVIHARAS SON LAS CUALIDADES de afecto-bondadoso, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad. Lo que no se enfatiza suficientemente a menudo, es que los *brahmaviharas* son fundamentales en las enseñanzas y prácticas del Buda. Comenzaré con el canto llamado La Impregnación de las Moradas Sublimes. Creo que este canto es muy hermoso. Es la forma más frecuente en la que los *brahmaviharas* se mencionan en los discursos del Buda. Este es el canto de las Moradas Divinas (o Sublimes):

Permaneceré difundiendo a un cuarto con una mente imbuida con benevolencia; igualmente al segundo cuarto, igualmente al tercero, igualmente al cuarto; al igual arriba y abajo, alrededor y en todas partes; y para todos como para mí mismo. Permaneceré difundiendo a todo el mundo, y a todo lo que comprende, una mente imbuida de afecto-bondadoso; abundante, exaltada, inconmensurable, sin hostilidad ni animadversión.

El canto continúa en forma similar con las otras tres cualidades:

Permaneceré difundiendo a un cuarto con una mente imbuida con compasión... Permaneceré difundiendo a un cuarto con una mente imbuida con alegría... Permaneceré difundiendo a un cuarto con una mente imbuida con ecuanimidad...

El pasado mes de febrero, me pidieron que actuara como consejero espiritual de un hombre tailandés (Jay Siripongs) que iba a ser ejecutado en la prisión de San Quintín, por lo que pasé con él sus últimos días hasta su muerte. Jay se relacionó con muchas personas y tuvo un gran número de visitantes, pero en mi condición de consejero espiritual fui el único autorizado a permanecer con él las últimas seis horas de su vida. Algunos de sus amigos me preguntaron qué deberían hacer para ayudar tanto a Jay como a sí mismos en esas horas finales. Les pedí que cantaran este canto sobre las Moradas Sublimes. Eso es lo que hicieron en las últimas horas de la vida de Jay, enviando pensamientos de afecto-bondadoso, compasión, alegría apreciativa y ecuanimidad. Son emociones poderosas para evocar en tiempos en que uno puede estar trabado en sentimientos de furia, remordimiento y autocompasión. Es muy liberador poder convocar estas cualidades del corazón, alejar la mente de la negatividad y acercarla a aquello que es saludable y positivo.

LOS DISCURSOS DEL BUDA ACERCA DE LOS BRAHMAVIHARAS

La palabra *brahmavihara* es traducida en muchas formas diferentes – moradas divinas o sublimes, estados divinos, actitudes sublimes-. *Brahma* significa grande, sagrado, supremo, sublime, exaltado y divino. *Vihara* es un lugar, una residencia, y también una actitud o estado mental. Cuando se los pone juntos, *brahmavihara* significa el estado psicológico permanente de la persona espiritualmente desarrollada, de aquellos que son ejemplares. En los ‘Comentarios’, la vida religiosa, la vida santa, es llamada *brahmacariya*. Una de las explicaciones de este término es que la vida santa o sagrada es una vida dedicada al cultivo de los *brahmaviharas*.

Estas cualidades de la mente y del corazón son cualidades que el Buda mismo cultivó y en las que se establecía. En un discurso (A 1.182), el Buda se dirige de este modo a un brahmán: “En esto brahmán, dependo de un cierto pueblo. Fijando la atención plena frente a mí, me establezco difundiendo

a un cuarto del mundo con el corazón poseído por bondad amorosa, del mismo modo a un segundo cuarto...” Y continúa así a través de las frases que acabamos de cantar:

a todo el mundo difundo con un corazón agrandado con bondad amorosa, libre de enemistad y sin preocupación alguna. Del mismo modo con un corazón poseído por la compasión, poseído por la simpatía y la alegría, poseído por la ecuanimidad. Si camino hacia arriba o hacia abajo, mi caminar es sublime; permanecer parado es sublime; estar sentado es sublime. A esto me refiero cuando digo que es una morada sublime.

De modo que el Buda, un ser completamente despierto, aun dirigía su atención a estos cuatro *brahmaviharas*.

Hay un discurso (M 55) dado a Jivaka, el médico del Buda, en el que el Buda habla sobre los deberes de un monje que vive dependiendo de la comunidad laica: “En esto Jivaka, un buscador espiritual que depende de las donaciones y vive en un cierto pueblo o ciudad, se establece difundiendo a un cuarto con su mente impregnada en bondad amorosa, de la misma manera a un segundo cuarto”, y así seguidamente. Concretamente, es una obligación para tal *bhikkhu*¹ vivir cultivando los *brahmaviharas* hacia la comunidad laica.

Y continúa: “Ese *bhikkhu* va al pueblo por limosna, y ¿qué es lo que piensas? ¿Cultivaría tal monje estas cualidades por sus propias aflicciones, por las aflicciones de los demás, o por ambas?” Jivaka contesta: “No, venerable señor”.

Quien cultiva estas cualidades de los *brahmaviharas* se sensibiliza en relación al sufrimiento que crea con respecto a sí mismo y a los demás.

Son cualidades que desarrollan el corazón, y cultivándolas y estableciéndose en ellas, uno se inclina hacia aquello que puede traer felicidad tanto a los demás como a uno mismo.

En otro discurso (A 5.294), el Buda apunta nuevamente al cultivo del corazón y al hecho de que estas cualidades sanas crean un corazón pleno. Dice: “Monjes, esos nobles discípulos, liberados de codicia, liberados de rencor, sin confusión; dueños de si mismos y concentrados, con el corazón poseído por la amistad [también traducido como afecto-bondadoso, benevolencia, amistoso, etc.] se establecen radiando un cuarto, y luego el segundo, el tercero y el cuarto con bondad amorosa, impregnando a todo el mundo con un corazón inconmensurable, que creció grande y sin límites, libre de enemistad y tranquilo”. Después de pasar a través del resto de los *brahmaviharas*, el Buda dice que se dieron cuenta de que “antes, este corazón mío estaba confinado, no estaba preparado para crecer, pero ahora mi corazón no tiene límites, está bien preparado para crecer. Más aún, mi corazón estaba limitado a un cierto rango, pero ahora no está confinado, no permanece en ese rango”. ‘Bien hecho para crecer’ es una traducción de la palabra en Pali que tiene la misma raíz *bhavana*, que significa meditación o desarrollo mental. Significa entonces que estas cualidades facilitan el cultivo de la mente.

También como resultado de esta práctica, sensaciones y pensamientos que antes estaban limitados y restringidos, se vuelven ilimitados. Los resultados impregnan todos los aspectos de nuestra vida. Igualmente, cuando uno hace algo de modo mezquino, los resultados son limitados. Así es como funciona.

El Buda termina su discurso así: “La liberación del corazón a través de la benevolencia conduce al no-retorno del monje que tiene introspección perspicaz (*insight*), pero que aún no ha penetrado la verdad”. Los estadios del despertar son: “entrada en la ‘corriente”, “retornar una vez”, “no-retorno” y “*arahant*”.²

Aquí el Buda dice que aun para aquellos que están todavía practicando y formándose, el cultivo de los *brahmaviharas* conduce a alcanzar más altos niveles en el Sendero.

LOS BRAHMAVIHARAS: SU NATURALEZA Y CARACTERÍSTICAS

Mientras uno continúa practicando y estudiando el budismo, resulta muy útil familiarizarse con algunos términos en Pali. Por ejemplo, cuando se trabaja con computadoras, hay que aprender algunos términos técnicos para poder manejar ciertos conceptos u operaciones, o cuando se estudia música, uno aprende los términos técnicos que se relacionan con eso. Con el budismo, hay una variedad de términos técnicos en Pali, relacionados con las cualidades del corazón que son útiles conocer.

Metta, por ejemplo, se traduce a menudo como “bondad amorosa”. Aunque se usan dos palabras para definirla, aún no son suficientes para darle su sentido preciso, de modo que también se usan otras palabras como benevolencia, amistad, cordialidad, en un esfuerzo por comunicar su sentido. *Metta* se caracteriza por estar conectada a la felicidad o el bienestar. Su función es generar bienestar. Se manifiesta como aquello que elimina el malestar o la irritación. Su causa inmediata es ver el lado amoroso de los seres o las buenas cualidades y aquello que es agradable en otros.

Metta tiene éxito cuando disminuye la hostilidad o el rencor y fracasa cuando provoca afecto. Usar la palabra *metta* es más útil, ya que no tiene las connotaciones de afección y apego que tiene la palabra amor bondadoso. *Metta* es un deseo desinteresado de felicidad y bienestar para los demás.

Los *brahmaviharas* tienen los así llamados ‘enemigos próximos’ y los ‘enemigos distantes’ –las obstrucciones para su correcto desarrollo–. El enemigo próximo de *metta* es la codicia o apego, ya que la felicidad y el bienestar pueden transformarse en avidez. Esto conduce al dolor y la lamentación, y puede aun transformarse en una impureza si no se lo entiende correctamente. Cuando experimentamos algo placentero, tendemos a querer tenerlo, a conseguirlo, pero la práctica verdadera de *metta* es el desear el bienestar de los demás en lugar de tratar de poseerlos. Lo mismo vale para el cultivo de *metta* hacia uno mismo, tratar de no aferrarse a los sentimientos de alegría y bienestar generados por la práctica

de meditación. De modo que el enemigo próximo de *metta* es cuando el corazón se aproxima mucho a algo y cambia de ser bondad-amorosa, a codicia y apego.

El enemigo lejano de *metta* es la cólera o la ira. Sentir cólera, rencor o aversión es, desde luego, contrario a la bondad amorosa; pero estas emociones están demasiado alejadas para poder reconocerlas. Los enemigos próximos, siendo más insidiosos, son más peligrosos. Cuando uno está enojado, trata de manejar o de deshacerse de ese enojo, pero cuando se deleita en algo, nuestra mente tiende a no tener suficiente claridad para ver que nos hemos aproximado demasiado al objeto. En términos del cultivo de *metta*, tenemos que conocer y ser conscientes de estos aspectos que están relacionados a –y definen– la cualidad de *metta*, con el objeto de usarlos como los límites dentro de los cuales nos movemos en la práctica.

Karuna es la cualidad de la compasión. Se caracteriza por el deseo de ayudar a aliviar el sufrimiento de los demás. Su función reside en la inhabilidad para tolerar el sufrimiento, de modo que motiva el deseo de ayudar cuando otros sufren. La compasión no permite la complacencia frente al sufrimiento. Uno se impulsa a la acción. La compasión se manifiesta como no-crueldad, y su causa cercana es ver el dolor y la indefensión en quienes están en desventaja o se encuentran abrumados por una desgracia. Entonces el corazón responde con el deseo de ayudar.

El enemigo lejano es la crueldad, y la compasión tiene éxito cuando disminuye tal sentimiento. La palabra crueldad suena muy fuerte, pero el deseo de lastimar, de herir, de ser cruel puede aparecer de muchas maneras. Uno puede ser muy cruel en su manera de hablar sin tener que –de hecho– golpear a alguien. Hacer un comentario cortante o que rebaja, es ser cruel. Cuando hay compasión, esta tendencia a soltar golpes disminuye.

La compasión fracasa cuando provoca tristeza. Cuando enfrentamos el sufrimiento, si uno está abrumado por la pena o el pesar en el corazón, eso no es ser compasivo. La cualidad de la compasión está entonces contaminada y no funciona adecuadamente. Cuando el corazón es atraído

hacia lo ilimitado, no se hunde en el sufrimiento. Al contrario, se levanta. Es importante reconocerlo. El corazón puede ser arrastrado hasta el fondo por la pena, el dolor y la tristeza en respuesta a un acontecimiento o situación trágicos, y uno puede pensar que está siendo compasivo. Pero eso no es compasión, aun cuando la etimología de la palabra es ‘sufrir con’, esa no es la manera en que el Buda definió la compasión. Si nuestra mente está afectada por la pena, entonces uno no es capaz de responder de una manera clara y con el corazón abierto. Es importante reconocer esto. Es por eso que la pena y el dolor se caracterizan como el enemigo próximo de la compasión. Ambas respuestas pueden ocurrir cuando vemos el sufrimiento en los demás, pero el dolor tiene un efecto depresivo, mientras que la compasión tiene una cualidad positiva y edificante.

Mudita se traduce como alegría en el canto de las Moradas Sublimes, pero el término comúnmente usado es alegría compartida o alegría altruista. [N del T: usamos también ‘alegría apreciativa’]. *Mudita* se caracteriza por la alegría relativa al éxito de los demás, un deleitarse por el éxito, lo bueno, y el bienestar de los demás. Su función es la de no sentir envidia o celos por la buena suerte de los otros. Muchos de nosotros, creo, encontramos que la benevolencia y la compasión son prácticas buenas y beneficiosas. Cuando se trata de la alegría compartida, no la consideramos mucho y tendemos a descartarla como algo difícil de comprender o irreal. Sin embargo, cuando comenzamos a observar nuestra mente, vemos una y otra vez la mezquindad. La falta de voluntad para regocijarse cuando alguien hace algo bueno se observa en el comentario tajante, o la pequeña y astuta síntesis sobre una situación o una persona, que son una parte de la vida corriente en nuestras interrelaciones con la gente, y tienden a basarse en la negatividad o el cinismo. Estas respuestas no provienen de un lugar de alegría, sino más bien de un sentido del ‘yo’. Uno trata de elevarse a sí mismo y, por ende, degradar a los demás.

Cultivando *mudita*, el sentido del yo se debilita. Se da un desprendimiento de la fijación o apego al yo, lo que nos permite deleitarnos en el bienestar

y la buena fortuna de aquellos a nuestro alrededor. Se genera una gran cantidad de alegría cuando uno puede acceder a esta cualidad. *Mudita* se manifiesta como no-aversión, y su causa próxima es ver el éxito de los demás. Tiene éxito cuando causa una sensación de serenidad en el corazón, de aceptación; y fracasa cuando provoca diversión y risas, un deleite frívolo en cosas que agitan la mente, que no son un deleite del corazón puro.

La ecuanimidad, en Pali, se llama *upekkha*. Se caracteriza como esa cualidad que aporta un sentido de neutralidad o uniformidad en el corazón hacia todos los seres. Su función es la de mantener la firmeza de la mente y no permitir diferencias –sean físicas, intelectuales, espirituales o de otra naturaleza– que influyeran o deprecien nuestra percepción de aquellos con quienes entramos en contacto. Su causa cercana es la comprensión de la naturaleza del karma –reconociendo que nuestras acciones tienen resultados que nos afectan y que, en efecto, crean nuestro propio mundo futuro de experiencias–.

Otro factor que tenemos que reconocer respecto al karma es que no nos es posible recibir los resultados de las acciones y hechos de otras personas. Ecuanimidad es entonces la comprensión de cómo funcionan las leyes básicas de la naturaleza, el reconocimiento de que nuestras vidas están gobernadas por la manera en que las conducimos. Cuando el sufrimiento de los demás está implicado, reconocemos que haciéndonos sufrir a nosotros mismos, no aliviarnos o ahuyentamos el sufrimiento de los demás. Podemos trabajar para aliviar el sufrimiento de los demás o deleitarnos en la buena suerte de los demás, pero hay un punto en el que uno tiene que ejercitar la ecuanimidad, enfocándose en el bienestar de uno mismo. Tratar de hacerse responsable de la vida de otro y andar cargándola a costas, no es ecuanimidad. Ecuanimidad es no tomar más de lo que es realmente necesario o beneficioso.

La ecuanimidad tiene éxito cuando tiene presente el movimiento de la mente –el querer y el no querer, el aprobar y desaprobar– y uno es capaz de establecer una constancia o regularidad, una claridad que ve las cosas

como son. La ecuanimidad falla cuando causa indiferencia, falta de cuidado. La indiferencia puede aparecer debido a una falta de atención o de claridad, o no tener la voluntad de enfrentar una situación porque requiere mucho esfuerzo. La indiferencia es el enemigo cercano de la ecuanimidad. La verdadera ecuanimidad no obstaculiza ni dificulta la compasión o la acción, sino más bien las mejora al desarrollar el discernimiento que sabe cómo y cuándo tomar parte. El enemigo lejano es la aversión y la codicia: el gustar o no gustar, aprobar y desaprobar que ocurre dentro de nuestras mentes. La ecuanimidad es la cualidad que no se altera con el movimiento de los *dhammas* (fenómenos) mundanos o las maneras y modos del mundo.

UNA BASE PARA LA PRÁCTICA PERSONAL

Cultivar los *brahmaviharas* significa traer estas cualidades (*metta*, *karuna*, *mudita* y *upekkha*) a la conciencia. Es como ejercitar músculos que no se han usado. A medida que uno desarrolla estas cualidades, uno tiene que evaluar si la mente se aclara o aumenta la confusión. La práctica correcta de los *brahmaviharas* siempre lleva a una mayor claridad y alegría. Esa es la naturaleza de estas cualidades de la mente.

El propósito de las enseñanzas del Buda es el cultivo de las cualidades mentales a fin de incrementar la felicidad en la mente. Y los *brahmaviharas* – una fuente primordial para crear felicidad – pueden de ese modo establecer los fundamentos de toda la práctica. La mayoría de los términos usados por el Buda sobre el cultivo de la práctica son aquellos que describen estados de bienestar; así lo podemos ver en esta secuencia por medio de la cual ilustra el desarrollo de la mente.

Anavajjasukha es el estado de la mente que resulta de respetar los preceptos morales –la felicidad de no tener culpa o remordimiento, la felicidad de ser inofensivo–.

Abhyasekhasukha es la felicidad que resulta de practicar la moderación de los sentidos –la compostura que encontramos cuando no nos inclinamos hacia la gratificación o la excitación de los sentidos–.

Pamojja significa el deleite que resulta de estar libre de los cinco obstáculos que dificultan la meditación (deseo sensual, rencor, somnolencia y sopor; agitación y preocupación, duda escéptica). También se refiere a la felicidad que los estados meditativos de tranquilidad pueden traer –una especie de felicidad pura–. También incluye el deleite que aparece con las reflexiones aptas sobre la verdadera naturaleza de las cosas. *Pamojja* conduce a *piti* (alegría). *Piti* conduce a *passadhi* (el estado de tranquilidad). Cuando hay tranquilidad, *sukha* (felicidad) aparece, y a causa de *sukha*, *samadhi* surge. *Samadhi* es el estado meditativo firme de la mente. El Buda dice en muchos discursos que la mente contenta se concentra fácilmente.

Vemos que la felicidad trae consigo *samadhi*, mientras generalmente nos aproximamos al tema al revés. A menudo pensamos: “Si solamente pudiera poner en orden mi meditación, entonces sería feliz”; mientras debería ser: “¿Cómo puedo alcanzar la verdadera felicidad de modo que mi corazón pueda estar a gusto?”. El Buda señala una verdad muy importante en esta secuencia sobre grados de felicidad que culminan en *samadhi* (concentración).

El resultado de *samadhi* es resumido en una frase recurrente: “ver las cosas como verdaderamente son”. Esta es una descripción del estado mental en el que la mente se distancia del sentido del yo. Este estado prepara la mente para permanecer verdaderamente quieta e inamovible. Cuando eso ocurre, la mente se mueve hacia *nibbida*. A veces esta palabra se traduce como aburrimiento, o disgusto o repugnancia, pero esas acepciones no captan el significado. Significa un serenarse del corazón y alejarse de las cosas, lo cual conduce a *vimutti* (liberación). La felicidad juega un gran rol en el desarrollo de toda la secuencia, y los *brahmaviharas*, que generan felicidad, pueden servir como una poderosa fundación para nuestra práctica.

En forma similar, las Cuatro Nobles Verdades, que a menudo son caracterizadas como un medio para investigar el sufrimiento, también resultan en el cultivo de la felicidad. Las cualidades de felicidad y alegría son necesarias para el cultivo mental. Esto se ve en muchos aspectos de

las enseñanzas del Buda. El Buda utiliza explícitamente las Cuatro Nobles Verdades como una herramienta. Una y otra vez dice: “enseño solo dos cosas: el sufrimiento y el cese del sufrimiento”. Algunos podrían decir que es una enseñanza miserable, pues pone énfasis en el sufrimiento. Pero cuando uno investiga las enseñanzas, se entiende por qué el Buda las expone de esa manera. El sufrimiento es una cualidad muy tangible. Podemos investigarlo. Es algo que conocemos, y no queremos. Toda la gama de la existencia en el mundo sensitivo está sujeta al sufrimiento, y el deseo de escapar del sufrimiento es universal.

Muchas cualidades positivas aparecen y son involucradas cuando uno se dedica al cultivo de las cualidades ilimitadas de los *brahmaviharas*. Conducen a un estado de natural comodidad, seguridad y valentía. La palabra en Pali que corresponde a coraje, valentía o intrepidez es *abhaya*. En tailandés, tiene también la connotación del perdonar. El desarrollo de los *brahmaviharas* engendra el perdón, particularmente con la práctica de la benevolencia y la compasión. Para abrir el corazón a estas cualidades, uno necesita ser capaz de perdonar. Aferrarse a las quejas del pasado –el constante estribillo de ‘él hizo esto; ella hizo aquello; yo hice esto; no puedo perdonármelo’– es barrido por completo. No hay lugar en las moradas sublimes para mantener rencores o enemistad hacia uno mismo o hacia los demás.

La generosidad, o *dana*, es otro resultado natural del deseo de promover la felicidad y aliviar el sufrimiento. Tres tipos de *dana* son mencionados: dar cosas materiales como la comida o dinero; el ofrecimiento del Dhamma, y dar perdón o coraje. A menudo no prestamos mucha atención a las cosas pequeñas, como nuestras percepciones de nosotros mismos o de los demás. Necesitamos aprender a perdonar realmente a fin de abrir nuestros corazones a estas cualidades ilimitadas.

Por ejemplo, durante esa experiencia que tuve con Jay Siripongs, le pregunté si había todavía alguien a quien no hubiera perdonado. Esto ocurrió durante las últimas seis horas antes de su ejecución. Habíamos pasado ya cuatro horas y media –más o menos– hablando, cantando, meditando,

riendo y pasando en general un momento alegre. Jay hizo una pausa por un momento, y en voz baja dijo: “No creo que me haya perdonado a mí mismo del todo”. Y no es solo él; todos estamos en la misma situación. De modo que es muy importante traer a la conciencia áreas en las que no nos hemos perdonado y en las que, por lo tanto, nos hemos creado limitaciones y restricciones a nosotros mismos.

PRACTICANDO LOS BRAHMAVIHARAS

Como hemos visto, los *brahmaviharas* son medios para animar la mente, haciéndola brillante y trayéndole alegría. No obstante, si la práctica causa confusión, entonces algo está mal en la práctica. Hay que revisarla y buscar la razón. Aquí es cuando se introduce la investigación.

Los ‘enemigos cercanos’ y los ‘enemigos lejanos’ son términos que ayudan cuando revisamos la práctica. Son líneas de orientación para reflexionar en la mente. El Buda nos instruye para examinar nuestras mentes y ver la naturaleza real de las cualidades y sentimientos. Por ejemplo, ¿es esto bondad-amorosa o cariño? Este cuestionamiento es fundamental en las enseñanzas del Buda. Usar esta capacidad reflexiva de la mente puede ser una manera enormemente útil e inteligente para penetrar y entender cómo funciona nuestra mente. Nos da las bases para la investigación –las Cuatro Nobles Verdades son una herramienta apta para la investigación–.

Cualquiera sea la práctica que uno está cultivando (desarrollo de la atención, los *brahmaviharas*, o cualquier otra meditación), pregúntese: “¿Hay sufrimiento o liberación del sufrimiento como resultado de mi práctica? ¿Cómo funciona para mí?”. Esto es siempre lo fundamental en las enseñanzas del Buda. “¿Soy más feliz, o sufro más? ¿Está mi mente más clara, o más confundida? ¿Está en paz o agitada?” Estas son las guías.

Estas cualidades (los *brahmaviharas*, *dana*, etc.) son entonces herramientas importantes de la investigación, en la reflexión y comprensión de lo que todavía queda por hacer en la tarea de purificar la mente. Las enseñanzas sobre los *brahmaviharas* es algo que el Buda enseñó a todos, sin tener en

cuenta las divisiones sociales. En el tiempo del Buda, la casta era un factor importante en la sociedad de la India. Señalando la universalidad de estas cualidades a un brahmán que vino a discutir con él, el Buda le pregunta: “¿Qué piensa, brahmán?, ¿Solo un brahmán puede desarrollar afecto bondadoso, sin hostilidad o rencor? Un comerciante o un trabajador, ¿no es capaz de hacerlo?”

“No, Maestro Gautama, un comerciante, un noble, un brahmán o un trabajador es capaz de desarrollar afecto bondadoso, sin hostilidad y sin rencor”. (M 93). Esta práctica es accesible a cualquiera, sin importar el género, la edad, la posición en sociedad o el estatus como monje ordenado o no.

El éxito de esta práctica depende de cómo uno dirige la mente, cómo experimenta y se relaciona con el mundo; depende también de la habilidad para determinar el beneficio o la falta de beneficio de esta práctica y luego usarla por sí mismo. No esperen que estas cualidades se desarrollen por sí solas. Tienen que investigar su práctica, reconocer los resultados que experimentan, y tomar las medidas para remediar lo que corresponda si es necesario. Esta práctica nos infunde el poder de cambiar y desarrollarnos. Los animo a todos ustedes a tomar estos *brahmaviharas* y experimentar con ellos, aprender de ellos y deleitarse en ellos.

1. Un *bhikkhu* es un monje budista. Literalmente, indica uno que vive de la caridad.
2. El primer estadio de la iluminación –la entrada en la corriente– resulta en un retorno al reino humano por no más de siete veces, y garantiza no nacer en el reino animal, como un fantasma, o en el infierno; el segundo estadio –el que retorna una vez– lleva a no más de un nacimiento humano; el tercer estadio –el que no retorna– implica el renacimiento solo en los reinos celestiales elevados; y el cuarto estadio es la iluminación, el estado de *arahant*, que resulta en el no renacimiento en ningún estadio de la existencia.

ILUMINANDO EL POLVO: BRAHMAVIHARAS EN ACCION

Adaptado de un taller realizado en mayo 1999 en el Monasterio Budista Abhayagiri con el 'Centro Sati para los Estudios Budistas'.

ME GUSTARIA CONSIDERAR la aplicación de estos *brahmaviharas*. La práctica budista es a veces criticada como si fuera inútil e inactiva –que básicamente la enseñanza del Buda es la de sentarse en un cuarto tranquilo para meditar, y pensar plácidamente pensamientos de amor-bondadoso–.

Pero eso no es todo lo que el Buda enseñó ni tampoco su ejemplo. El cultivo de los *brahmaviharas* condiciona la acción, así como también las intenciones y cualidades del corazón y de la mente inevitablemente coloran el modo en que uno interacciona con el mundo. De modo que los *brahmaviharas* abogan por la acción en las situaciones que requieren de esa intervención. Este es un aspecto importante de estas cualidades.

En uno de los *suttas* (A 3.194), Ananda permanece en silencio cuando un monje moribundo contradice –de manera errónea y empecinada– al erudito Sariputta, en un punto de la doctrina. Como discípulo, Sariputta era considerado la mano derecha del Buda, y solo superado por el Buda en sabiduría. Cuando el tema fue llevado a la consideración del Buda, él corrigió y amonestó al monje moribundo. Y también le dijo a Ananda: “Ananda ¿puedes considerar cuando un monje mayor [Sariputta] es incomodado? ¿Puedes no tener compasión cuando un monje mayor es incomodado?” La cualidad de la compasión nos pide una respuesta cuando enfrentamos

un hecho o situación de torpeza. Uno no debería dejar esos actos pasar sin una respuesta.

BRAHMAVIHARAS, PALABRA CORRECTA Y ACCIÓN CORRECTA

¿Qué tipo de acción generan los *brahmaviharas*? En un discurso (A 5.294), el Buda pregunta: “Ahora, ¿qué piensan ustedes, monjes? Si a partir de esta juventud, este joven liberara su corazón a través del amor-bondadoso, ¿podría luego cometer algún hecho cruel?” Habiendo cultivado estos estados, uno se abstiene de la acción perniciosa, y la acción saludable sería una consecuencia natural.

En el Noble Óctuple Sendero³ –que nos libera del sufrimiento– el pensamiento precede a su expresión. Visión Correcta e Intención Correcta son los dos primeros aspectos del Sendero que continúa luego con Palabra Correcta, Acción Correcta y Modo de Vida Correcto. Intención correcta es siempre delineada como incluyendo el no-rencor (es decir, amor bondadoso) y el no-daño (es decir, compasión). Las intenciones que forman los *brahmaviharas* son fundamentalmente las bases para Intención Correcta

A su vez, la Intención Correcta coloca directamente las bases para modos de conducta virtuosos.

Hay un conjunto de enseñanzas llamadas *sangahavatthu*. Estas virtudes se describen como las bases para la empatía, actos de generosidad, principios de servicio, y aquellos que favorecen la armonía del grupo y la integración. La primera de estas virtudes es la generosidad. La segunda es la palabra amable. La tercera es la conducta útil o de servicio y la última es la imparcialidad o serenidad en el trato con los demás. Uno puede imaginar cómo estas cualidades, si son implementadas verdaderamente en las interacciones con los demás podrían generar armonía y bienestar. En su obra, BUDADHAMMA, el eminente monje tailandés Phra Payutto ilustra cómo los *brahmaviharas* y *sangahavatthu* se sostienen mutuamente, y cómo su interrelación es la base de la Palabra Correcta y la Acción Correcta.

Este es un aspecto interesante de los *brahmaviharas*, siendo que las cualidades mentales de Entendimiento Correcto e Intención Correcta facilitan y alientan la Acción Correcta. La Acción Correcta nutre el Sendero, y el Sendero sostiene y refuerza las cualidades mentales. El Sendero contribuye al crecimiento de las cualidades espirituales de estos *brahmaviharas* en cuerpo, palabra y mente. Parecería complicado a primera vista, pero lo que es notable para mi es la interacción e interconexiones entre estas cualidades beneficiosas.

Similarmente, los *brahmaviharas* están íntegramente relacionados a una clasificación de las enseñanzas del Buda llamadas los *saraniya dhammas*, traducidos como ‘estados de conciliación’ o ‘virtudes necesarias para la vida en hermandad’. Son los *dhammas* o cualidades necesarias para que los seres humanos se lleven bien entre sí. Las primeras tres son afecto-bondadoso de cuerpo, palabra y acción mental. Estas son los fundamentos reales de estas virtudes. La cuarta es *sadharanaboghi*, la virtud de compartir con amigos y asociados los resultados de las acciones apropiadas de uno mismo. Cuando se comparten los frutos de las propias acciones, habrá también la tendencia a compartir los pensamientos y sentimientos con otros.

Silasamanyatta es la próxima virtud –mantener las normas de conducta con los asociados–. Cuando se observa esta virtud, hay una consistencia y armonía debida al mantenimiento de las normas de conducta y la virtud con quienes uno se asocia. A veces, puede haber mucho dolor y conflicto si uno forma parte de una unidad –como una familia o una situación de trabajo– y esto da lugar a la sospecha o estándares de conducta muy diferentes.

Ditthisamanyatta es la última virtud de este grupo. Es el poseer una similitud de puntos de vista.

Una de las razones por las que la vida en un monasterio o comunidad religiosa es propicia a la práctica espiritual, es el grado de confianza que se genera cuando se respetan las mismas o similares normas de conducta. También, hay generalmente una similitud de puntos de vista. Viviendo juntos, puede que en realidad no nos gustemos, pero al menos podemos

confiarnos mutuamente. Es una gran cosa. En los monasterios, hay una gran disparidad de caracteres que se juntan. Uno de los rasgos de carácter mas comunes es la obstinación. Uno no estaría en un monasterio si no fuese capaz de ir contra las expectativas y deseos de su familia, la sociedad, y a veces hasta de sus propias preferencias personales. Pero la similitud de conducta y propósito es un fundamento para la conciliación y la armonía. Hay una regularidad y consistencia de la conducta y los compromisos dentro del grupo, ya que están presentes la comunidad de objetivos y de integridad. No es algo forzado sino una virtud que se promueve a fin de vivir juntos armoniosamente. De modo que estos *saraniyadhammas* son fundamentos para vivir armoniosamente cualquiera fuese el tamaño de la unidad en la cual se comparte la vida.

METTA

Una función de *metta* es la de facilitar la determinación. Aun cuando hay conflicto, si una parte quiere mantener el corazón orientado hacia el amor bondadoso, eso tiende a llevar a una solución amistosa. Lo he visto ocurrir una y otra vez. Me acuerdo de un conflicto entre un par de monjes en Tailandia. Siendo yo el abad, ¡por supuesto que tenía razón! Pero eso no llevaba a ninguna parte. Sentí que tenía que confiar en la bondad amorosa, ya que no veía nada más que pudiera hacer y era efectivamente un sufrimiento para todos. Tomé la ruta más larga para la rueda de limosnas o donaciones de comida –una caminata de una hora y media– con estos dos monjes y lo hice como un ejercicio para generar *metta* durante todo el tiempo. Fue interesante ver que en pocos días la situación había cambiado. Vinieron separadamente a verme. Fuimos capaces de hablar, de sincerarnos entre nosotros, y de resolver el conflicto.

En uno de los discursos (M 36.48), un asceta desnudo desafía verbalmente al Buda. La historia dice: “Cuando Saccaka, el Nighanta⁴ escuchó esto, dijo: ‘Es maravilloso, Maestro Gautama, que cuando al Maestro Gautama se le habla ofensivamente una y otra vez, y se lo agrade con palabras duras e

irrespetuosas, el color de su piel se ilumina, el color de su cara se aclara, como uno esperaría de alguien que es iluminado””. Aunque se le hablara de manera descortés, el Buda se establecía en esta cualidad de amor-bondadoso y se iluminaba. Saccaka era alguien que trataba de provocar a varios maestros religiosos. En consecuencia, continúa: “Me recuerdo haber implicado a Purana Kassapa en un debate y él se evadía y mostraba su ira, odio y amargura...y lo mismo con Makkhali Gosala y Ajita Kesakambala”. Desde luego, el Buda no entró en la misma dinámica. Este es un ejemplo de la aplicación del afecto-bondadoso cuando uno se relaciona con el mundo y con los demás.

KARUNA

En todos los antiguos comentarios de la tradición Theravada, la perfección alcanzada por el Buda y los *arahants* se expresaba como la perfección de la sabiduría y la compasión. Estas cualidades eran vistas como sinónimos. La incomprensión en cuanto a la realidad y a la creación de sufrimiento ocurren cuando la verdadera naturaleza de las cosas no se ve, en tanto que la sabiduría es una clara visión de la verdadera naturaleza de las cosas. Observando la equivocación en otros, uno trata de aliviar el sufrimiento creado por esto. Cuando la sabiduría está presente hay acción compasiva. La respuesta natural de quien está libre de obstáculos es la compasión. Mientras la mente se aclara, el corazón está menos agobiado con apegos e impedimentos, y uno puede responder con compasión.

La renuncia al ‘yo’ es una función de la sabiduría. Mientras aprendemos a tener un concepto menos fijado de nosotros (no llevando a todas partes el “yo” y el “yo soy”), comenzamos a ver mas claramente. Entonces, cuando estamos confrontados con situaciones en las que la gente está actuando de una manera torpe, podemos responder con compasión en lugar de sentirnos atacados o amenazados a causa de nuestro sentido del ‘yo’. Renunciar al ‘yo’ no nos hace incapaces o disfuncionales, sino que abre la oportunidad de poner de relieve la relación entre sabiduría y compasión.

El Buda es visto como compasivo. Ananda es visto como compasivo. Aun Maha Kassapa, que tiende a aparecer como un asceta adusto –una especie de línea dura– es alabado por el Buda por esta cualidad en uno de sus discursos (S 16.3). Dice de Maha Kassapa: “enseña el Dhamma a los demás a causa de la excelencia intrínseca del Dhamma; enseña el Dhamma a los demás desde la compasión y la empatía, desde la tierna preocupación”. La enseñanza de una persona así es muy pura. Es decir, cuando el Dhamma lo enseña alguien con compasión, es muy eficaz y muy poderoso.

Hay un ejemplo hermoso del discurso compasivo del Buda en otro *sutta* (M 58). Un líder de otra secta religiosa empuja al Príncipe Abhaya a preguntar al Buda una cuestión que podría desacreditarlo, cualquiera fuese la respuesta.

La cuestión a preguntar era: “¿Daría el Buda un discurso que no es bienvenido y es desagradable a otros?” Si el Buda responde que lo daría, el príncipe podría decir: “¿Cuál es la diferencia entre usted y un ser ordinario no despierto?” Si el Buda responde que no lo daría, el príncipe podría responder:” Lo que dice no es cierto, porque le ha dicho a Devadatta [el primo del Buda] que estaba destinado al infierno, que era incorregible, y Devadatta estuvo furioso e insatisfecho con lo que usted estaba diciendo. De modo que no está diciendo la verdad”.

El príncipe le pregunta entonces al Buda: “Venerable señor, ¿daría el Tathagata⁵ un discurso inoportuno y desagradable a los demás?”

El Buda contestó: “No hay una respuesta unilateral a esa pregunta, príncipe”.

“Los Niganthas han perdido en esto”, le dice el príncipe.

“¿Por qué dice eso, príncipe?”

El príncipe le cuenta entonces la historia completa de cómo fue engañado por el líder religioso. En esa ocasión, un niño tierno y joven yacía postrado en la falda del Príncipe Abhaya.

El Buda le pregunta: “¿Qué piensa, príncipe? Si, mientras usted o su niñera no estuvieran atentos a este niño, se le pusiera un palo o una piedra en su boca, ¿qué haría usted?”

“Venerable Señor, yo lo sacaría. Si no pudiera sacarlo de inmediato, pondría su cabeza en mi mano izquierda, haría un gancho con un dedo de mi mano derecha, y lo sacaría afuera aun si tuviera que derramar algo de sangre”.

“¿Y por qué es así?”

“Porque tengo compasión por el niño”.

El Buda dice: “Del mismo modo, príncipe, ese discurso que el Tathagata sabe que es falso, no beneficioso, incorrecto y que además es inoportuno y desagradable para otros, el Tathagata no lo pronuncia. El discurso, que el Tathagata sabe que es verdadero, correcto, beneficioso –pero que es inoportuno y desagradable para otros– el Tathagata conoce el momento para usar tal discurso. El discurso que el Tathagata sabe que es falso, incorrecto, no beneficioso –aun cuando pueda ser bienvenido y agradable para los demás– el Tathagata no lo dirá. De la misma manera, el discurso que es verdadero, correcto y beneficioso además de oportuno y agradable, el Tathagata conoce el momento de usar tal discurso. ¿Por qué es esto así? Porque el Tathagata tiene compasión por los seres”.

Entonces, aunque fuese verdadero y benéfico, el Buda escogería el momento para tal discurso. Hablaría cuando fuese apropiado hacerlo aun si no fuese oportuno. La compasión es el factor condicionante.

MUDITA

La cualidad de *mudita* –alegría empática o compartida– no se menciona específicamente en los *suttas* tan a menudo como ocurre con el afecto-bondadoso o la compasión. *Mudita* es un antídoto para los celos, la envidia, la tiranía del ‘yo’. La manera en que nos relacionamos con otros está en gran parte gobernada por nuestro intento de apuntalar un sentimiento de auto estima o valor personal. Mucho de nuestra interacción con los demás ocurre en términos de comparación y, en consecuencia, los sentimientos de intimidación o inadecuación son componentes de nuestras relaciones. *Mudita* corta a través de estos sentimientos y nos permite tener una

sensación de placer o alegría con cualquier cosa que experimentemos a nuestro alrededor. Cortar a través de la ‘visión o perspectiva del yo’ es una contribución singular del Buda a la práctica espiritual. *Mudita* es la antítesis de la ‘visión del yo’ –que llevamos a todas partes con nosotros– y nos guía hacia un lugar de alegría ilimitada e inconmensurable. Ser capaz de regocijarse de los logros o sucesos de los demás es la antítesis de lo que es la norma en una sociedad moderna y competitiva. Parecemos estar habituados a encontrar fallas y criticar como una opción por defecto. *Mudita* nos da la oportunidad de dirigir la atención hacia algo que hace el corazón mucho más expansivo.

UPEKKHA

Ecuanimidad, o *upekkha*, se refiere a una virtud psicológica y estado mental. Ecuanimidad, como traducción de *upekkha*, tiene entonces un sentido diferente de la ética social de la imparcialidad. La cualidad de *upekkha* no excluye el depender de los otros tres *brahmaviharas* al relacionarnos con el mundo alrededor de nosotros o con nuestras responsabilidades. Ciertamente el Buda es un ejemplo o modelo de los *brahmaviharas*. Después de su despertar, enseñó por 45 años. Eso no es indiferencia hacia el mundo sino más bien el ejercicio de un tremendo esfuerzo para ayudar a los demás a través de su preocupación por ellos. Pero él era ecuánime, o establecido en *upekkha*.

Upekkha tampoco excluye el interés en los asuntos ordinarios del mundo. Además de sus enseñanzas y el entrenamiento de monásticos, el Buda mismo habló y enseñó a gente de todos los niveles en la sociedad. Sus preceptos y enseñanzas cubrieron todo tipo de actividades, como negocios e inversiones, el juego y las relaciones conyugales.

Al Monasterio de Wat Pah Nanachat se le dio la responsabilidad de organizar una biografía de Ajahn Chah⁶, antes de su muerte. Tomó mucho tiempo y esfuerzo compilar sus enseñanzas y entrevistas con monjes, monjas y laicos que lo conocían, a fin de tener toda la información posible

sobre su vida. Uno de los comentarios recurrentes de los laicos es que consideraban y respetaban a Ajahn Chah como alguien especial, porque él podía remitirse a sus experiencias al relacionarse con el mundo al nivel de ellos. Tenía un verdadero talento para sintonizar con la gente del pueblo y enseñarle a su nivel. Y era el mismo cuando enseñaba a personal militar, comerciantes de la ciudad y otros, incluyendo extranjeros que tenían un bagaje o formación cultural diferente.

En un cierto nivel, uno necesita poner de lado todas sus preferencias y sus propias perspectivas para abrirse a los demás. Eso es ecuanimidad y compasión trabajando conjuntamente. El cultivo de la ecuanimidad no transforma a uno en aburrido, estúpido o indiferente a los demás. Más bien resalta nuestra perspectiva sobre las cosas, de modo que podamos involucrarnos de manera apropiada.

Por ejemplo, algunos años atrás, la economía en Tailandia tuvo una caída desastrosa. La gente perdió toda la confianza en el gobierno y en ellos mismos. Ajahn Maha Boowa –considerado en aquel momento en Tailandia como el monje viviente más respetado– se implicó activamente en los asuntos cotidianos. Era un monje de la tradición del bosque, intransigente, y tenía 85 años en esa época. Su respuesta fue poner en marcha un programa para juntar dinero para ayudar al gobierno, en lugar de dejar a la gente hundirse en la preocupación, el miedo y las consideraciones personales. Puso su objetivo en un millón de *baht*, una suma considerable de dinero, especialmente para un país que sufría un colapso económico total. En el día del cumpleaños del Rey, le ofreció un millón de *baht* al Banco Central de Tailandia. Fue recolectado por él, donado por la gente de todas partes del país, y sirvió para mostrarles que la generosidad y la bondad eran el camino para atravesar las dificultades.

Hay una hermosa historia en los Jatakas sobre el poder de la ecuanimidad. En una vida previa, el Buda dedicó toda su vida, desde que era joven, al ascetismo extremo. En India, esta práctica era considerada como muy valiosa y eficaz, de modo que se lanzó a las más extremas prácticas ascéticas

de ese momento. Se creía entonces que ese ascetismo extremo permitía la expiación de cualquier karma negativo y que la recompensa al final de las vidas duras de los practicantes sería el cielo. Desde la perspectiva budista las cosas no funcionan de ese modo, por supuesto, pero esa era la creencia del momento. Cuando uno está por morir, puede aparecer un signo de su futuro nacimiento (*gati nimitta*). Luego de una larga vida, cuando este asceta estaba en su lecho de muerte, apareció una clara manifestación de que iría al infierno. Reconoció en ese momento que había pasado su vida entera en una tarea inútil e inmediatamente se estableció en la ecuanimidad. Con el poder de esa ecuanimidad, su mente se estabilizó, y tuvo su renacer en un mundo celestial.

Un incidente mencionado en los *suttas* ilustra la manera en que las moradas divinas se llevan a la práctica. Hubo una ocasión en que la Sangha estaba en discordia, y en palabras del *sutta*, estaban ‘hiriéndose unos a otros con flechas verbales’. El Buda supo de esto, y trató de mediar. Los monjes le dijeron algo como: “Sería bueno que el Señor reposara en un lugar agradable, y que nosotros nos cuidáramos a nosotros mismos”. Básicamente: “vete, y nosotros arreglaremos nuestros asuntos”. Luego de algunos intentos por mediar, el Buda, viendo que los monjes no tenían la predisposición para resolver sus peleas, se fue a pasar un tiempo de retiro en el bosque. (M 31).

Esta es una perspectiva interesante: ni el Buda podía arreglar las cosas. El Buda vio que no tenía sentido tratar de forzar nada y se fue a un parque donde tres monjes estaban viviendo juntos. Uno de ellos era su primo Anuruddha, quien era bien conocido por sus facultades meditativas y su naturaleza pacífica. Cuando el Buda les preguntó qué tal les iba, le contestaron que estaban viviendo en concordia, ‘como una mezcla de leche y agua’ –en otras palabras, que se llevaban muy bien–. Dijeron que siendo que consideraban una gran ventaja vivir juntos con otros practicantes religiosos, ‘mantenían actos, palabras y pensamientos de afecto-bondadoso hacia estas otras venerables personas, tanto en público como en privado. Es decir, teniendo amor-bondadoso, compasión, alegría apreciativa y

ecuanimidad entre ellos'. Anuruddha describe y representa esta cualidad mental cuando dice: “¿Por qué no pongo de lado lo que yo quiero hacer y hago lo que estas otras venerables personas quieren hacer? Somos diferentes en cuerpo, pero no en lo que hace a la mente”. Esto es afecto-bondadoso y compasión en acción –poner de lado lo que uno quiere a través del cuidado, el afecto y la solicitud hacia cada uno-. Estas han sido entonces algunas reflexiones sobre los *brahmaviharas*. Evam⁷

(3) El Noble Óctuple Sendero consiste en cultivar la Visión Correcta, la Intención Correcta, el Habla Correcta, la Acción Correcta, el Medio de Vida Correcto, el Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta.

(4) Nighanta es otro término utilizado para un Jain.

(5) Tathagata es el epíteto que el Buda usaba para referirse a sí mismo. Significa: “Uno que vino y se fue así”.

(6) Ajahn es la manera de dirigirse a un Maestro en Tailandia

(7) Evam es un término común utilizado para terminar una charla sobre el Dhamma Literalmente significa ‘así’ o ‘eso’.

MEDITACIÓN GUIADA

El afecto-bondadoso (*metta*) es usualmente el punto de entrada a los *brahmaviharas*. Tome tiempo para establecerse en la bondad amorosa. Ponga atención al sentimiento de bondad, suavidad, calor y amabilidad en el corazón, más que en las palabras o conceptos que usa para describir *metta*. Cultive y traiga esa cualidad a la conciencia como si el amor-bondadoso fuese un músculo que no haya sido usado.

Tenga presente la postura, asegurándose de que el cuerpo no esté tenso. Ablande y relaje el cuerpo. Ponga atención a la postura de modo que no esté muy tenso, o muy forzado. Si siente tensión, lleve esta sensación de amor bondadoso alrededor de esa tensión. Permita que la tensión desaparezca llevando *metta* alrededor suyo. Rodéese con bondad-amorosa y permita que la tensión desaparezca dentro de *metta*.

Inspire y piense: “que pueda ser feliz”. Déjelo asentarse y permear todo el cuerpo, todo el corazón. “Que pueda estar protegido”. Cuando espire, sostenga la atención en el corazón: “deseo estar bien, deseo estar seguro”. Establezca esta intención de bondad-amorosa. Siga retornando al foco en la base del corazón, llevando la intención de amor-bondadoso, y la intención de felicidad con ella.

La mente deambula o se distrae, pero su deber justo ahora, su esfera de trabajo, es traer la cualidad de afecto-amoroso al corazón. Ponga atención a esa intención, y dirija el corazón hacia la felicidad, el bienestar, la seguridad y la protección. Estas son las cualidades de *metta*. Ponga atención a lo que siente en el corazón, formulando en la mente: “que pueda ser feliz, que pueda estar seguro” pero ponga atención a lo que siente dentro del corazón.

Deje ese sentimiento resonar: “que pueda ser feliz”. Deje el pensamiento resonar dentro del corazón, dentro del cuerpo.

Sea consciente, esté atento a este momento, atento a la respiración. La sensación de la respiración es evidente. La sensación del cuerpo sentado aquí, es evidente. Pero el foco central es el sentimiento dentro del corazón: “que pueda ser feliz, que pueda reposar en bienestar. Que pueda estar seguro. Que pueda descansar protegido”. Permita a la mente experimentar la cualidad en el corazón como en el canto de las Moradas Sublimes, haciéndola abundante, exaltada e inconmensurable.

‘Que pueda ser feliz’. Permita a la mente ablandarse, y que ablande el corazón. La intención de afecto-amoroso es una intención de bondad. Pero es muy fuerte, muy poderosa. Llévela dentro del corazón, y déjela permear su ser. Ilumine la mente, ilumine el corazón con amor-bondadoso. La cualidad de amor-bondadoso es espaciosa y brillante.

EL BUDISMO THERAVADA EN POCAS PALABRAS

Adaptado de una charla dada durante un retiro en noviembre de 1997 en el Angela Center, Santa Rosa, California.

UN PAR DE DIAS ATRÁS, algunas personas me preguntaron: “¿Qué es el Budismo Theravada?” Es una buena pregunta. A menudo la gente se encuentra con *vipassana*, la meditación de introspección perspicaz (*insight*) y las enseñanzas relacionadas, en forma desconectada con sus orígenes. A veces ni siquiera saben que *vipassana* tiene que ver con el budismo y con el Buda.

COMO EMPEZÓ

El Buda empezó su vida como el príncipe coronado de un pequeño reino en lo que ahora es Nepal. Nació alrededor del año 563 AC, aunque, por supuesto, los estudiosos y los distintos linajes budistas están en desacuerdo con respecto a la fecha precisa. Después de haber sido mimado dentro de los límites del palacio en sus primeros 29 años, el impulso espiritual lo llevó a tomar la vida de un asceta errante. Después de algunos años de intensas prácticas de meditación, acompañado por muchas austeridades poco útiles, encontró la Vía Media y descubrió la verdadera naturaleza de las cosas. Tuvo el despertar.

Llamado a enseñar, pasó los siguientes 45 años deambulando por el valle del Ganges al noreste de India, compartiendo su comprensión con quienes pedían enseñanzas. Estableció una orden monástica bien estructurada y una extensa comunidad laica. Su desaparición *parinibbana* ocurrió en Kusinara, en las estribaciones del Himalaya, alrededor el año 483 BC.

Según cuenta la historia parece que, en su forma inicial, la escuela Theravada comenzó cerca de 100 años después del tiempo del Buda. Unos meses después del *parinibbana*, tuvo lugar un gran concejo de ancianos para formalizar y establecer las enseñanzas. Cien años después hubo un segundo concejo, nuevamente para revisar todas las enseñanzas (los discursos y las normas monásticas), tratando de mantener a todo el mundo dentro de una posición unificada al respecto. No obstante, como resultado, en ese momento se produjo una gran división en la Sangha. Tal como lo entiendo –y hay diferentes versiones de esto– una gran parte de la comunidad quería cambiar algunas de las reglas, incluyendo el permiso para los monásticos de usar dinero.

La mayoría de la Sangha quería introducir estas reformas, pero hubo un pequeño grupo que dijo: “Bueno, aunque tenga o no sentido, queremos hacer las cosas como las hizo el Buda y sus primeros discípulos”. Los de este pequeño grupo eran conocidos como los *sthaviras* (en sánscrito) o *theras* (en Pali), que significaba “Mayores o Ancianos”. Después de otros 130 años, de ellos surgió la escuela Theravada. Theravada literalmente significa “El Sendero de los Mayores”, y ese ha sido su tema permanente desde entonces. Los valores de la tradición pueden ser caracterizados de esta manera: ‘bien o mal, esta es la manera que estableció el Buda, de modo que esta será la manera en que lo haremos’. En consecuencia, siempre tuvo una cualidad particularmente conservadora. Esta es una versión abreviada de la historia, pero esencialmente describe el patrón de nuestros orígenes.

Como en todas las tradiciones religiosas e instituciones humanas, a través del tiempo crecieron una cantidad de ramificaciones. Se dice

que cerca de 250 años después del tiempo del Buda, durante el reino del Emperador Asoka, había 18 escuelas diferentes e importantes del *Buda-sasana*, la doctrina del Buda. Es importante notar, sin embargo, que estas no eran sectas completamente separadas. Había monasterios donde gente de diferentes escuelas vivía entre sí –aparentemente esto era lo más común–. Era normal tener escuelas y maestros de diferentes ramas trabajando y viviendo juntos. Había diferentes énfasis, pero también considerable armonía dentro del Sangha. La rama Theravada era solamente una de esas escuelas.

EL APOYO DEL EMPERADOR ASOKA

La tradición Theravada fue sostenida desde entonces en forma bastante parecida a su original, debido al Emperador Asoka. Era un Rey guerrero y un noble, de quien se dice –en la manera típica del mito– que mató a 99 de sus hermanos a fin de conquistar el trono. Entonces continuó trabajando en el resto de la India, conquistando la vasta mayoría del subcontinente indio. Después de una horrenda batalla con los Kalingans, donde hubo cerca de 60.000 muertos, Asoka miró por sobre el mar de lamentos, llanto, sangre y cuerpos desmembrados, y fue súbitamente golpeado por la locura de su proceder. Se dio cuenta: “Es verdaderamente terrible este camino en el que me he puesto yo”. Pero desde luego en ese punto había ya conquistado toda India, de modo que podía permitirse a sí mismo tener un poco de espacio para respirar. También se dijo: “Tengo que hacer algo acerca de mi vida espiritual, pues si no hago algo rápido, voy a estar en una gran dificultad”.

Invitó a maestros diferentes, de diferentes sectas –no solo budistas– para que se acercaran a explicar sus enseñanzas. Uno después del otro, se presentaron diferentes maestros, pero ninguno fue suficientemente convincente. Pero un día, desde la ventana de su palacio, vio a un joven novicio budista caminando por la calle. Fue tan sorprendido por la conducta de este niño (solamente de 7 años de edad) que pensó: “¿Cómo es posible que un niño tan joven pueda tener un comportamiento tan noble y parezca tan sereno?” De modo que pidió que trajeran el niño al palacio.

El Rey lo invitó y le dijo: “Por favor, tome asiento”. El novicio, conociendo el protocolo que un miembro de la Sangha nunca puede sentarse en un sitio más bajo que un laico, y viendo que la única silla alta en el lugar era el trono, se subió al trono del Rey. Aun si Asoka no hubiese matado a 99 de sus hermanos y conquistado la India entera, esto hubiera levantado algunos pelos detrás de su cuello. Le dijo entonces al novicio: “¿Qué cree que está haciendo, subiendo al trono?” El novicio le dijo algo como: “el Dhamma es aquello que es supremo en el mundo. Habiendo entregado mi vida a la comprensión de esa Verdad, es mi obligación ponerme en un asiento que represente esto”.

El Emperador comenzó a hacerle preguntas. Estaba tan impresionado con las respuestas que le dio el novicio, que pensó: “Tengo que encontrar quiénes son los maestros de este niño”. Ocurrió que el niño era de la escuela Theravada de los discípulos del Buda. Finalmente, fue la escuela que Asoka adoptó, y dado que estaba entonces a cargo de India, decidió que toda la nación sería una nación budista. Para empezar, le dio apoyo a la tradición Theravada, aunque también lo hizo con otros linajes budistas y otras escuelas no-budistas. Más tarde su hijo y su hija, Mahinda y Sanghamitta, fueron a Sri Lanka; Sanghamitta fue una *bhikkhuni*, una monja budista, y Mahinda un monje. Establecieron la tradición Theravada en Sri Lanka cerca del año 240 AC.

A través de estas circunstancias, Sri Lanka más tarde fue una fortaleza del budismo Theravada. Se sostuvo por si misma durante varios siglos, particularmente porque Sri Lanka es una isla y en consecuencia está protegida por su aislamiento. En India, los imperios llegaron y pasaron, civilizaciones emergieron y partieron, y muchas escuelas del budismo aparecieron y luego se disolvieron o fragmentaron. Con el tiempo, se extendieron a través del norte en Afganistán, Tíbet y China; y más tarde a Corea y Japón. Los Theravadas desaparecieron posteriormente en gran medida del territorio de India, junto con otras escuelas budistas, por el advenimiento de las invasiones musulmanas. A pesar de esto, en Sri Lanka (llamada Tambapanni en esos días) los pequeños grupos Theravada

subsistieron, sin ser mayormente perturbados por nadie más. Hubo, desde luego, guerras y hambrunas a lo largo del tiempo, así como otras escuelas budistas operando en el lugar. De todos modos, el budismo Theravada se restableció continuamente y se mantuvo como la principal religión.

Finalmente, el budismo Theravada se extendió a través del sudeste asiático (había entonces mucho tráfico entre India y esta región) siendo que en distintos períodos, fueron invitados misioneros por Sri Lanka y fueron también a Myanmar (Birmania) y mas tarde a Tailandia, Camboya y Laos. Dado que, particularmente en esos países, no había formas culturales que proveyeran fuerza y unificación, el budismo Theravada y la cultura india que lo sostenía se transformaron en una influencia definitiva. Cuando llegaron a Tailandia, Laos y Birmania, sus sociedades se conformaron alrededor de ellos. En la mayoría de los países budistas, las facciones de la imagen del Buda se parecen a las de la gente del país. De todos modos, en el sudeste asiático, el Buda tiene a menudo facciones indias. Las imágenes tailandesas del Buda no se parecen a los tailandeses para nada; tienen facciones indias, narices largas y una forma india en sus distintos aspectos.

EL LENGUAJE DE LAS ENSEÑANZAS THERAVADA.

El Pali es el lenguaje de las escrituras Theravada. Pareciera haber sido algo como una 'lingua franca' (puente entre dos lenguas distintas) en la región del Valle del Ganges cerca de los tiempos del Buda, muy relacionada entonces con la lengua que el Buda hablaba en realidad. El Buda fue muy enfático acerca de que las Enseñanzas debían ser aprendidas en la lengua común y pasadas a través del aprendizaje de memoria, en lugar de ser moldeada al 'lenguaje religioso' del sánscrito, y menos aún escrita, transformándose así en la propiedad exclusiva de los brahmanes que eran los únicos capaces de hablarla.

El Pali es como un primo pobre del sánscrito, con una gramática mucho más simple, y no tiene su propio alfabeto. No fue una lengua escrita hasta que, en Sri Lanka, en el año 73 AC hubo una hambruna y preocupación

de que, si los monjes y monjas que habían memorizado las enseñanzas desaparecían, las palabras del Buda se perderían para siempre. Desde entonces en adelante, fueron escritas usando el alfabeto de cada país al que llegaba, y en algunos casos, necesitando un alfabeto que se creara para ese propósito.

Aun cuando las escrituras en Pali fueron hace mucho transformadas en palabra escrita, conservan aún mucho de la forma repetitiva –una forma muy útil para el aprendizaje de memoria y el recitado, pero a veces cansadora para quien lee–. El Canon mismo está dividido en tres secciones mayores: los discursos del Buda (*suttas*), la disciplina monástica (*vinaya*), y el compendio filosófico- psicológico del *Abhidhamma*.

Las escrituras de la Escuela del Norte (comúnmente conocida como la tradición Mahayana) fueron en su mayoría escritas en sánscrito. Aunque contienen una porción de las enseñanzas del Buda tal como se las encuentra en los textos Pali (se conocen como los Agamas), la mayoría de estos discursos no tienen una contrapartida exacta en Pali. Habiendo dicho esto, de todos modos, aun elementos que a primera vista pueden parecer exclusivos de los linajes del norte –como los de las Tierras Puras– claramente tienen sus raíces en textos y mitos del sudeste. Ha habido una ardua discusión entre estudiosos y fieles de ambas escuelas a lo largo de los siglos, sobre si estos discursos fueron realmente hechos por el Buda y no incluidos en la colección Pali por alguna razón, o bien fueron compuestos en una fecha posterior. De todos modos, la mayoría de los estudiosos están de acuerdo en que el Pali es la redacción mas antigua y fiable de las enseñanzas del Buda.

DEGENERACIÓN Y RENOVACIÓN

Durante todo el tiempo de la dispersión geográfica de la tradición Theravada, fue mantenido el tema de recordar continuamente el estándar original, las enseñanzas originales. Cuando la tradición se establecía en otros países, siempre hubo una fuerte idea de respeto y reverencia por las enseñanzas originales, y también respeto al estilo de vida tal como lo encarnó el Buda

y la primera Sangha, los monásticos que se establecían en el bosque en aquellos tiempos. Este es el modelo que se empleó entonces y de ese modo fue continuado.

Obviamente, a través de los siglos hubo una cantidad de subidas y bajadas, pero este modelo es el que se continuó. En algunos momentos, la religión se iba apagando en Sri Lanka, y entonces algunos monjes emigraban de Birmania para levantarla nuevamente. Luego iba desapareciendo en Tailandia, y entonces venían de Sri Lanka para estimularla –animándose mutuamente durante siglos–. De ese modo se las arregló para mantenerse a flote, y en buena medida en la forma original.

Cuando se desarrollaba bien, se enriquecía, y entonces se ponía demasiado gorda y corrupta, colapsando bajo su propio peso. Entonces un grupo disidente partía hacia el bosque diciendo: “¡Volvamos a las bases!”, y retornaban nuevamente a esos estándares originales de mantener las reglas monásticas, practicar meditación, y estudiar las enseñanzas originales.

LA VIA MEDIA Y LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Aunque hay numerosos volúmenes de los discursos del Buda en muchas tradiciones, se dice también que las enseñanzas en su totalidad están contenidas en la primera de todas sus exposiciones –llamada ‘La Puesta en Marcha de la Rueda de la Verdad’– que impartió a cinco compañeros monásticos en el parque de los ciervos cerca de Benares, poco tiempo después de su despertar. En este breve discurso (toma solo veinte minutos recitarlo), explicó la naturaleza de lo que llamó el Camino Medio (o la Vía Media) y las Cuatro Nobles Verdades.

Esta última enseñanza –las Cuatro Nobles Verdades– es común a todas las tradiciones budistas. Así como una bellota contiene dentro de sí el molde de lo que eventualmente tomará forma como un vasto y anciano roble, de esa misma manera la mirada de enseñanzas budistas puede decirse que derivan de esta matriz esencial de comprensión. Aun más, ancianos iluminados de ambas tradiciones –norte y sur– están de acuerdo en esto.

Las Cuatro Nobles Verdades se formulan como un diagnóstico médico de la tradición ayurvédica: 1) los síntomas de la enfermedad, 2) la causa, 3) el pronóstico, y 4) la cura. Este –así me dicen– es el formato estándar. El Buda siempre adoptó estructuras y formas que eran familiares para la gente de su tiempo, y es de este modo como él expuso las Cuatro Nobles Verdades.

La Primera Verdad (el ‘síntoma’) es que hay *dukkha* –la experiencia de lo incompleto, lo insatisfactorio o frustrante– que estamos menos que en éxtasis de felicidad todo el tiempo. ¿Hay alguien en desacuerdo con esto? [Risas] Ocasionalmente, estamos en éxtasis de felicidad, y está todo bien, pero hay momentos en que tambaleamos, ¿no? ¿Por qué es esto significativo? Es que, si tenemos una intuición de una Realidad Última – una última perfección– entonces ¿cómo puede ser que haya *dukkha*? Bueno, lo hay.

A veces la gente lee la Primera Noble Verdad y la malinterpreta como una declaración absoluta: “La realidad, en todas las dimensiones, es *dukkha*” –el universo, la vida y ‘todo’ es insatisfactorio–. Se toma la declaración como un juicio de valor absoluto de todo y todas las cosas, pero no significa eso aquí. Hay nobles verdades, no verdades absolutas. Son ‘nobles’ en el sentido de que son verdades relativas que cuando se comprenden, nos llevan a la comprensión de lo Absoluto o Último. Dice solamente: “Hay la experiencia de *dukkha*, de la insatisfacción”.

La Segunda Noble Verdad es que la causa de *dukkha* es el deseo o ansia egocéntrica, *tanha* en Pali (*trshna* en sánscrito), que literalmente significa ‘sed’. Este deseo, este agarrarse o sujetar es la causa de *dukkha*. Puede ser deseo de placeres sensuales, de ser, de ser alguien, de ser identificado como alguna cosa. O puede ser deseo de no ser, de desaparecer, de ser aniquilado o librarse de algo. Existen muchas dimensiones sutiles de esto.

La Tercera Noble Verdad es la de *dukkha-nirodha*. *Nirodha* significa ‘cese’. Quiere decir que esta experiencia de *dukkha*, de algo incompleto, puede

desaparecer, puede ser superada o trascendida. Puede terminar. En otras palabras, *dukkha* no es una realidad absoluta. Es solamente una experiencia transitoria de la que el corazón puede ser liberado.

La Cuarta Noble Verdad es la del Sendero: de qué manera llegamos de la Segunda Verdad a la Tercera; de la experiencia de *dukkha* a su extinción. La cura es el Noble Óctuple Sendero que es –en esencia– virtud, concentración y sabiduría.

EL ORIGEN DEPENDIENTE. EL CÓDIGO DE BASE.

Lo que nos trae a este retiro, lo que nos hace usar todas nuestras vacaciones y pagar una buena cantidad de dinero para venir aquí y sufrir por diez días es la “Gran D”, *dukkha*. Con la meditación, lo que estamos mirando de cerca es el puente entre la Segunda y Tercera Nobles Verdades: cómo aparece el sufrimiento, cuál es la causa del sufrimiento y cómo podemos provocar su cese. El Buda puso una gran cantidad de atención para explicar este punto. Habló de las Cuatro Nobles Verdades en muchos discursos y también aportó una buena cantidad de análisis en detalle sobre la relación entre la Segunda y la Tercera Noble Verdad.

Usó el término *idapaccayata* como ‘causalidad’. Literalmente significa algo como: “la condicionalidad de la relación entre esto y aquello”. Esto habla de cómo las cosas son originadas: cómo una cadena de causalidad trae el sufrimiento a la existencia, y la cadena de causalidad lo trae a su cese. Hay un pequeño pasaje que se repite una y otra vez en los *suttas*, que encuentro muy útil para recordar:

Cuando hay esto, aquello se presenta.

Con el surgir de esto, aquello surge.

Cuando no hay esto, aquello no se presenta.

Con el cese de esto, aquello cesa.

(A 10.92)

Este patrón fundamental sustenta todas las enseñanzas sobre la causalidad. Analizando la aparición de *dukkha* –¿de dónde viene? –el Buda apunta a la ignorancia–.

El Buda, particularmente en las enseñanzas de la Tradición Theravada, eludió todo tipo de especulación metafísica. No es como: “bueno, hubo este evento en el comienzo del universo, y Dios pestañeó. Por eso sufrimos”. O que esto era solo una prueba. Hay una novela de Kurt Vonnegut en el que toda la evolución humana, el curso de la historia humana, y todas las guerras, imperios, crisis y glorias ocurrieron porque un alienígena –uno de los Tralfamadorians– estrelló su nave espacial contra la Tierra y estaba tratando de mandar un mensaje a su planeta natal: “¿pueden mandarme un nuevo distribuidor, el mío dejó de funcionar?” Toda la corriente de la historia humana fue originada solo como una manera de mandar este mensaje a través del espacio.

Podemos tener la sensación de que hay solamente una lógica muy perversa detrás de la experiencia de la vida, pero el Buda no entró en nada de esto. Conscientemente evitó describir ningún último origen de las cosas; no porque no supiera cómo todo funcionaba o porque inherentemente no valiera la pena contemplar la naturaleza de la vida, sino mayormente porque la sola especulación metafísica es inútil y no libera. Usaba un elocuente ejemplo para ilustrar este principio –el del símil– en un relato de la flecha envenenada: un soldado fue herido en la batalla. Un cirujano viene a ayudarlo, pero el soldado le dice: “No voy a dejarlo que me saque esta flecha a menos que sepa si el hombre que me hirió era un noble, un brahmán, un comerciante o un trabajador...el nombre de esa persona y su clan...si era alto o bajo, claro u oscuro...dónde vivía, que tipo de arco usaba, de qué madera estaba hecho su arco...de qué pájaros eran las plumas que se aplicaban a las flechas, etc., etc.”

“Todo esto quedará sin ser sabido por el soldado, y mientras tanto, morirá”, dijo el Buda. (M 63.5) El sentido de este relato es que lo único sabio y significativo que hay que hacer es sacar la flecha y curar la herida.

Bajo esta luz, dijo simplemente que la causa profunda de la herida es la ignorancia, no ver claramente. No viendo claramente, todo el ciclo comienza: perdemos nuestro equilibrio porque no hay una atención total o conocimiento total; una conexión total con la realidad.

Este principio se conoce como El Origen Dependiente. En cierto modo, es el núcleo de todas las enseñanzas, el código de base para el Samsara y Nibbana (Nirvana en sánscrito). Es así como el Buda analizaba la naturaleza de la experiencia en la forma más radical. Es más, la comprensión del Origen Dependiente es lo que él señaló como el camino de su propio despertar, y prescribió su comprensión para otros que buscaban intensamente la cura para su propia enfermedad, *dukkha*.

Cuando hay ignorancia, entonces todo el sentido de ‘sujeto’ y ‘objeto’ se cristaliza; el sentido de esto y aquello se solidifica. Existe una identificación con el cuerpo y los sentidos como si fueran ‘yo’ y los objetos sentidos externamente como siendo ‘el mundo afuera’. Debido a que hay un cuerpo y sentidos, oímos, pensamos, olemos, y así seguidamente. Debido a que hay contacto de los sentidos, la sensación aparece. Hay placer, dolor o una sensación neutral; sentimientos de interés, rechazo, excitación, lo que fuere. En principio es solo una sensación, y luego de esa sensación surge el deseo. Sensaciones de placer provocan que aparezca el deseo de aferrarse, de acercarse a: “¡Oh! ... ¿qué es eso?! ¡Huele muy bien!” Esa es una sensación que se transforma en deseo, ansia. Hay contacto de los sentidos, sensaciones, y el ansia nace de ahí. Si es doloroso o desagradable, entonces nos retiramos; deseamos apartarnos de eso. El ansia lleva al aferramiento, al apego: *upadana*.

Upadana lleva a lo que se llama ‘devenir’ (*bhava* en Pali). A mi me gusta figurarme esto como una ola que se alza. La mente se aferra a la experiencia: “¿me pregunto si están necesitando ayuda en la cocina? Si, seguramente necesitan. Puedo pelar una castaña o dos. Seguramente podría ser de utilidad ahí abajo”. Esto es *upadana*. Luego *bhava* es lo que en realidad nos saca del sillón y nos dirige a bajar la escalera. Devenir es apuntar al

objeto del deseo y actuar sobre eso. *Bhava* es lo que mueve a la sociedad de consumo. Esto es lo que toda la industria de la publicidad y la cultura del consumo apuntan a fomentar: la emoción o excitación de estar justo por obtener lo que quiero.

Entonces *jati* ('nacimiento') ocurre inmediatamente después. El nacimiento es el momento en que conseguimos lo que queríamos. Es un punto que no tiene retorno. Con *bhava* todavía podemos retirarnos. Podemos bajar las escaleras y pensar entonces: "¡Vuelve ahora! Vamos, está en el medio de una charla sobre Dhamma. ¡Esto es demasiado!" Hay todavía tiempo de salir de ahí. Pero *jati* es cuando no hay vuelta atrás. Los dados fueron echados, y estamos ahí mareando con nuestra historia al cocinero y llegando a aquello que queremos.

"Si, me serviría un poco de ayuda. ¿Puede por favor remover esto, y después lo prueba?" Pensamos: "Ah, ¡lo tengo!" Ese es el momento en que tomamos lo que queríamos. Luego, siguiendo el momento en que tomamos lo que queríamos, continúa el resto. Después de que nacemos, como todos sabemos, hay mucha vida que ocurre. Después del momento de nacer, ocurre toda la progresión de una vida. Después de que haya pasado el momento de la excitación, y nos arreglamos para probar el gusto tanto como podíamos, la excitación comienza a desaparecer. El sentimiento de vergüenza aparece: "Demonios, ¿qué estoy haciendo? Mi nariz me arrastra por todos lados, ¡¿cuándo voy a poder terminar con esto?!" Nos asaltan sentimientos de autocrítica, menosprecio de uno mismo, y decepción: "No tenía tan buen gusto, después de todo. Después de todo eso...estuve sentado durante veinte minutos, preparándome para eso, y luego ocurre que le ponen demasiada sal".

Esto es lo que se llama *soka-parideva-dukkha-domanassupayasa*: "tristeza, lamentación, dolor, pena y desesperación" (Como su querido manager del retiro dice: "Estas son algunas de mis cosas favoritas"). Y entonces, ¿qué pasa? Ahí estamos, nos sentimos sucios, decepcionados, deprimidos. Esto es *dukkha*. Esencialmente, esa larga palabra significa *dukkha*, uno se siente mal.

Y ¿qué hacemos cuando uno se siente mal? Esto es interesante, el Buda dijo: “*Dukkha* madura en dos caminos: sea continuando el ciclo de renacimiento o en una búsqueda”. El primero de éstos significa que nos sentimos abatidos y miserables, y entonces pensamos; ‘¡tal vez necesiten ayuda con la torta!’

Lo que ocurre si no despertamos es que volvemos en el tiempo a cuando fue la última vez que nos sentimos realmente bien, que fue en el cruce de *bhava-jati*, cuando la excitación golpeó. Esa fue la última vez que nos sentimos bien. De modo que vamos de nuevo adónde nos sentimos bien la última vez y probamos nuevamente, y nuevamente, y nuevamente...

Dukkha madurando como ‘búsqueda’ significa que nos damos cuenta: “Pasé por esto 153.485 veces, ya basta, es suficiente. ¿Cómo puedo salir de esto? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué está pasando aquí? ¿Cuál es el patrón?” Somos criaturas bastante densas –y yo hablo a partir de mi experiencia personal–. Soportamos mucho castigo antes de aprender algo de estas lecciones.

Podemos ser muy convincentes. Realmente nos construimos a nosotros mismos, y nos auto-excusamos. Pero lo que nos trae aquí, a un retiro, es reconocer que tratar de encontrar la felicidad a través de ese tipo de gratificación, no funciona. Aunque nos engañan y nos perdemos, algo en nuestros corazones sabe que esto no funciona. Esto es lo que significa ‘búsqueda’, mirar en las raíces acerca de cómo opera todo este asunto.

LA LECCION DE UN ÉCLAIR DE CHOCOLATE

A veces las lecciones ocurren no porque las hayamos elegido. Una historia me viene a la mente sobre un incidente que ocurrió muchos años atrás en el Monasterio de Chithurst. Un amigo nuestro llamado Albert Knockles, un sanador a través de la fe, viejo y dulce, ya en sus noventa años, quiso ofrecer una comida para toda la comunidad. Normalmente, nunca cocinamos en la tarde o noche en el monasterio, pero se decidió que teníamos que hacer esta gran comida para Albert. Se les pidió a las monjas que cocinaran (esto ocurrió antes de los Diez Preceptos⁸, monjas en hábitos marrones no

existían, de modo que todas las monjas estaban de blanco y respetaban los Ocho Preceptos⁹ en esos días). Algunas estaban felices de cocinar por la tarde, pero otras se sintieron empujadas a hacerlo.

También se consideraba si era o no una gran pérdida de tiempo, gente haciendo ese enorme esfuerzo por cocinar: “Se supone que debemos reflexionar respecto de la comida donada como medicina para el cuerpo...” Mientras tanto, otros pensaban: “¡Bien!, estupendo, ¡mañana gran fiesta!” Yo estaba en el primer campo, un amargado, pensando: “Esto es una total pérdida de tiempo”.

Mientras el día pasaba y la noche se aproximaba, algunos de los venerables se estaban poniendo un poco mas excitados por todo esto, y uno de ellos era el segundo monje, el vice-abad. Yo pasé la mayoría de la noche con pensamientos de desprecio, y él salivando.

A la mañana siguiente, después de los cánticos matinales, la meditación y la reunión de trabajo, confesó que no había podido dormir en toda la noche ya que había estado anticipando tanto esa comida. Cuando dijo eso, mi nivel de desprecio creció fuera de toda medida: “Se supone que él es un gran monje, un ejemplo inspirador, y es solo... ¡grrr!” Pero él estaba yendo por su camino y no podía ser disuadido de la creencia de que esto era una cosa buena.

Cuando llegó el momento de la comida, entre las cosas que las monjas habían preparado estaban los éclairs de chocolate, grandes, rellenos con crema batida: el resto de la comida era también fabuloso. Yo estaba lleno de aversión por todo este asunto.

Noté que, cuando la comida fue ofrecida, el monje en cuestión sacó su éclair fuera de su tazón y lo colocó sobre la tapa, y luego comenzamos a comer. Luego de algunos bocados, me sentí obligado a llegar a la conclusión de que era realmente una comida deliciosa y tal vez no hubiese sido una mala idea después de todo. Mientras tanto, me di cuenta de que el monje había comenzado con su éclair de chocolate. Lo tomó con increíble concentración, tomó dos bocados, y lo dejó. Entonces cerró sus ojos y permaneció sentado ahí, sin comer nada mas.

Yo pensé: “¡Bien hecho! –vio realmente la tontera de su glotonería, su obsesión, y decidió abandonar toda la comida– buen hombre, bien hecho, impresionante”.

Cuando llegamos al final de la comida y limpiábamos nuestros tazones, le hice una especie de comentario a él: “fue interesante que después de toda la expectativa, te abstuviste de comer la comida”.

Y él dijo: “Estaba por vomitar”

“Y ¿por qué?”

“¿Cómo era tu éclair?”

“Estaba bien”.

“Comí un bocado, y parecía que estaba lleno de sal,” y dijo: “pensé que estaba soñando y comí otro bocado y era exactamente igual. Me quedé sentado al borde de la náusea por el resto de la comida”.

Las monjas habían terminado de trabajar tan tarde la noche anterior, y se cansaron tanto en el proceso, que accidentalmente pusieron sal en lugar de azúcar en el último lote de la crema batida. También, como estaban bajo los Ocho Preceptos, no estaban autorizadas a comer por la noche, de modo que la regla les prohibía consumir o incluso probar la comida que estaban preparando, y es así que no pudieron notar la diferencia.

Fue a él que le tocó el éclair salado: *soka-parideva-dukkha-domanassupayasa*, el resultado insatisfactorio del deseo. Fue una gran lección.

ESCAPE DEL CICLO DE NACIMIENTO Y MUERTE

En meditación, como habrán probablemente notado, empezamos con esa especie de lección. La vida nos golpea en la cara y nos dice: “¡despierta!”. O empezamos a notar un patrón. Nos vemos a nosotros mismos siguiéndolo y pensamos: “Qué idiota. ¡¿Por qué continuó haciendo esto?!” Lentamente, cuanto más practicamos con esto, podemos darnos cuenta del proceso más y más temprano, de modo que cuando nos vemos enredados, aferrados, apegados, sintiendo lo desagradable de algo, entonces sabemos que hay que dejarlo. Cuanto más nuestra conciencia se refina y traemos más y más

claridad a nuestra atención del curso de la experiencia, más encontramos que podemos atrapar el proceso donde la avidez se torna en apego, o cuando una sensación se torna en avidez. Podemos experimentar una sensación agradable pero no la dejamos convertirse en avidez, o una sensación dolorosa y no la dejamos transformarse en odio.

Meditando en la incomodidad física, podemos ver que hay una manera en que puede haber dolor en el cuerpo, pero no sufrimos a causa de él. El dolor es una cosa, y el sufrimiento que creamos alrededor es otra. Podemos estar perfectamente en paz con él. Hay la sensación, pero no provoca el deseo, el ansia. Como cuando estamos experimentando al comer un bocado cada vez, la comida puede ser deliciosa pero no agregamos nada a eso, no nos volvemos locos por el siguiente bocado. Es simple: “Esto tiene buen gusto”. Fin de la historia. Somos más capaces de estar con esa experiencia porque no estamos corriendo hacia la siguiente, o elaborando sobre esto. De ese modo, aflojamos el proceso.

Cuanta más conciencia hay, más podemos sostener la atención – una atención con todo el corazón– y entonces el proceso del deseo y el sufrimiento no entra en acción. Cuando no perdemos la atención, entonces la polaridad –el sentido del yo y del otro– no es tan fuerte. El sentido de ‘yo’ aquí dentro y ‘el mundo’ allá fuera, aun esto se afloja; no está solidificado. Entonces cuando hay un sonido o una sensación, o una memoria, una emoción, y cualquier clase de impresión sensorial o mental, se la ve como lo que es. No se le da una vida propia. Cesa.

Rompiendo la cadena de la causalidad en el momento del apego o del deseo, o ahí cuando la sensación se torna en deseo, o aun en el mismo comienzo –no dejando la ignorancia aparecer, sino manteniendo la atención– entonces las causas de *dukkha* son removidas. Si no hay causas, el sufrimiento no surgirá: “cuando no hay esto, entonces aquello no aparece. Cuando esto cesa, aquello también cesa”. Esto es lo que queremos decir con el fin del nacimiento y de la muerte, el fin del renacer.

El proceso de Origen Dependiente como un todo se lo conoce como el *bhavacakka* el ciclo o rueda del renacer. La terminología ‘bajarse de la rueda’ o ‘finalizando el nacimiento y la muerte’, describe el mismo proceso que acabo de resumir. Principalmente, es esto de lo que trata toda la práctica del budismo Theravada: el fin del renacimiento, no nacer de nuevo.

El ciclo del renacer es lo que ilustra la última historia que conté: mi renacer en la negatividad y luego ver que no hay realmente nada para ser tomado negativamente. El otro monje nació en su *éclair* de chocolate. Nacemos en una gran cantidad de cosas. No es solo lo que ocurre en el pabellón de la maternidad. El nacimiento ocurre muchas, muchas veces por día. Podemos mirarlo en un nivel externo, físico, pero mas directamente podemos ver una y otra vez el mismo proceso a nivel psicológico.

A menudo, cuando cantamos la Enseñanza del Buda sobre *metta*, la gente encuentra que suena maravilloso, y luego llegan a las cuatro últimas líneas:

*No aferrándose a opiniones fijas,
Aquel de corazón puro, teniendo claridad de visión,
Siendo liberado de todos los deseos sensuales,
No nace nuevamente en este mundo.*
(SN 152)

Es fácil tropezar en esa última línea. No sé si alguno de ustedes ha tenido esa experiencia. Ciertamente, aquellos condicionados por la Escuela del Norte del budismo y los ideales del bodhisattva podría pensar: “Bien, espera un minuto. ¿Qué es esto de no nacer nuevamente?” También, a partir de la filosofía de afirmación de la vida que tenemos en Occidente, particularmente en América, particularmente en California...: “¡Hey! No me parece mal renacer. El mundo está bien. Me gusta este lugar. ¿Qué hay de malo con el mundo, de todos modos!?” La idea de no renacer se la considera como una especie de deseo de muerte: “Si solamente pudiera dejar de ser. Si pudiera ser aniquilado y no existir”. Pero esta no es la comprensión correcta.

Cada uno de nosotros, estoy seguro, tuvo al menos un momento o dos en los pocos últimos días, cuando la mente estaba en lo más claro –esos ‘mejores momentos’ ocurren cuando no queremos renacer en nada–. El renacer terminó. La mente está despierta, y hay paz, claridad. No hay un sentido del yo. No hay ni tiempo ni lugar –solo ‘siendo’, de-este-modo (talidad)–. Todo está bien. Estamos de hecho mas vivos que nunca, y la vida aparece en su perfección. A nivel tangible, experimental, ‘no nacer’ está lejos de ser una experiencia de aniquilación, o de la nada, o de insensibilidad total, total anestesia. Tiene más que ver con estar totalmente vivo y a la vez completamente indefinido. Es un tipo de conciencia que no tiene forma o lugar, y no tiene nada que ver con el tiempo o la individualidad.

Esto puede ser difícil de conceptualizar, pero cuando hablamos de ‘no nacer nuevamente’, estamos hablando de lo personal, de lo individual, de la idea de un yo separado que no está cristalizándose. Cuando tratamos de crear una idea de qué somos, nos preguntamos: “Bueno, ¿qué es una persona, de todos modos? Seguramente, si no renazco, tengo que ir a algún lugar, o algo tiene que pasar. ¿Qué pasa?”

LA META

Hubo una ocasión cuando un errante, llamado Vacchagotta, fue a preguntarle al Buda: “Adónde van los seres despiertos o iluminados cuando mueren?”

El Buda dijo: “Si tenemos un pequeño fuego ardiendo frente a nosotros y lo dejamos apagarse, entonces yo te pregunto: ‘¿Adónde fue el fuego? ¿Al norte, al sur, al este o al oeste? ¿Qué dirías tu?’”

Vacchagotta frunció el ceño y dijo: “No fue a ninguna parte. Solo se apagó. La pregunta no corresponde”.

El Buda dijo, “Exactamente así, Vaccagotta. La manera en que hiciste la pregunta presume una realidad que no existe”. No podemos decir que un ser despierto va a ningún lugar. El estado de un iluminado cuando el cuerpo se descompone es indescriptible (M 72. 16-20)

Hay otro intercambio que el Buda tuvo, con otro errante llamado Upasiva, que se cuenta en el Sutta Nipata, en El Camino hacia el Mas Allá. Upasiva le preguntó al Buda una pregunta similar, a la cual responde:

“Como una llama golpeada súbitamente por
una ráfaga de viento,
con un destello desaparece,
y nada más puede saberse de ella.
Es lo mismo con una persona sabia:
liberados de la mente y del cuerpo –
en un destello se han ido,
y nada más se puede saber sobre ellos;
la designación no se aplica más a ellos”–.
“Por favor, explíqueme esto claramente, Señor”, dijo Upasiva,
“ya que es un estado que usted entendió:
uno que llegó al final,
¿no existe,
o se hizo inmortal, perfectamente libre?”

“Para uno que ha llegado al final
no hay criterio
por el cual pueda ser medido.
Aquello de lo que pueda decirse, no existe más.
No puede decir ‘No existe’.
Cuando todos los modos del ser,
todos los fenómenos son removidos,
entonces todas las formas de descripción
han desaparecido también”.
(SN 1074-6)

Entonces esto apunta a la meta o el objetivo. En el mundo Theravada, hablamos del objetivo de la vida espiritual como la realización de Nibbana. Tiene una cualidad inescrutable. Frustra a la mente pensante, pero creo que

es muy importante tener al menos una idea de aquello a que se refiere –el despertar de nuestro sentido intuitivo de lo Último–. También es importante saber que el Buda no habló de esta meta como algo que solamente puede lograrse luego de la muerte del cuerpo.

Hay un principio sobre el cual el Buda habló, que se conoce como ‘la no-aprehensión del iluminado’. Anuradha, un joven monje, fue desafiado por unos brahmanes, que le preguntaron: “¿Qué les pasa a los seres despiertos cuando mueren?”

Les respondió: “El Buda no contesta esa cuestión”.

“Usted debe ser realmente estúpido o apenas iniciado en su tradición, de otro modo nos daría una respuesta sin vueltas”.

Anuradha le repite luego esta conversación al Buda y le pregunta: “¿Respondí bien, o mal?”

El Buda le dijo: “Les respondiste bien, Anuradha”. Y siguió instruyéndolo: “Anuradha, tu ves al Tathagata como siendo los cinco *khandas* [cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia discriminativa]?”

“No, Venerable Señor”.

“Ves al Tathagata como teniendo los cinco *khandas*?”

“No, Venerable Señor”.

“Ves al Tathagata como no teniendo los cinco *khandas*?”

“No, Venerable Señor”.

“Ves al Tathagata como estando en los cinco *khandas*?”

“No, Venerable Señor”.

“Ves al Tathagata como estando fuera de los cinco *khandas*?”

“No, Venerable Señor”.

“Exactamente así, Anuradha. Entonces si el Tathagata es no-aprehensible aquí y ahora, mientras el cuerpo está aun vivo, ¿cuánto más cuando el cuerpo se descomponga después de la muerte? Lo que enseñó, Anuradha, ahora como antes, es *dukkha* y el cese de *dukkha*”. (S 44.2)

El Buda, en la tradición Theravada, está siempre apartándose de crear una descripción metafísica de Nibbana, el Mas Allá, la Última Realidad. En vez, siempre vuelve a enfocar: “Si hay sufrimiento, es porque hay apego a algo. Una identidad es creada”. Eso es todo lo que tenemos que saber. El resto es pura espuma. Una y otra vez se le hacían al Buda preguntas filosóficas tan abstrusas como esa, y una y otra vez las llevaba nuevamente a: “enseño solo *dukkha* y el cese de *dukkha*”.

No se trata de crear el modelo filosófico perfecto (y luego perderse en él) sino mirar cómo nos sentimos ahora, qué está ocurriendo dentro de nuestros corazones ahora mismo. Mientras reconocemos esto, mientras vemos *dukkha* ser creado, buscamos para atrás. Nos damos cuenta de que ha habido algún aferramiento o apego: este apego vino del ansia; el ansia vino de una sensación, y la sensación vino del contacto. Nos damos cuenta: “¡Ahá! Fue ese pensamiento que disparó esto”. Vemos eso, y lo abandonamos. Esto es *dukkha-nirodha*, el fin del sufrimiento.

El fin del sufrimiento no es un tipo de Armageddon, un sanar cósmico al final de los tiempos. El fin del sufrimiento ocurre en el exacto lugar donde el sufrimiento es generado. Cuando recorremos para atrás algún evento particular de *dukkha*, cuando vemos de dónde apareció y lo abandonamos ahí mismo, entonces no hay sufrimiento.

Ofrezco esto para vuestra reflexión, un banquete de Dhamma para esta noche.

(8) Los diez preceptos consideran: abstenerse de matar seres vivos; tomar lo que no nos es dado; involucrarse en cualquier tipo de actividad sexual; hablar con falsedad o en forma dañina; consumir sustancias tóxicas que causan el descuido; comer en horarios inapropiados; buscar el entretenimiento; embellecerse o adornarse; dormir en un lujoso y alto lugar, y aceptar dinero.

(9) Los ocho preceptos surgen de los diez, con la excepción de aceptar dinero, y en embellecimiento y adorno personal, que se funden en un solo precepto.

EL PUNTO DE VISTA DE AJAHN CHAH SOBRE “LA VISIÓN”

Adaptado de “Pequeña Barca, Gran Montaña”, una colección de enseñanzas dadas por Ajahn Amaro en retiros en los que participó o bien guió conjuntamente con el Ven. Tsoknyi Rinpoche. La charla fue dada durante un retiro en septiembre 1997, en Wisdom House, Litchfield, Connecticut.

Hace pocos días, estaba charlando con Rinpoche y le expresaba qué profundas son las similitudes entre lo que estuve escuchando de él aquí, y mi propio entrenamiento en la tradición Tailandesa del Bosque. De hecho, tengo que admitir que el otro día, de repente, me di cuenta que estuve practicando de una manera semejante al *dzogchen*¹⁰ durante los últimos 10 años, aproximadamente. De modo que, aparte de estar sentado con mis ojos cerrados, la práctica que estuve haciendo por al menos la última mitad de mi vida monástica –desde 1987, aproximadamente– fue cercana a la práctica que Rinpoche ha estado guiando aquí. Si yo tuviera cejas, las hubiera levantado un poco.

Fundamentalmente, todos tenemos el mismo maestro: el Dhamma viene del Buda y está enraizado en nuestra propia naturaleza. De modo que esta convergencia no debería sorprender. De hecho, le decía a Rinpoche que, particularmente los primeros días aquí, oyéndolo a él era como oír a mi propio maestro, Ajahn Sumedho, usando un hábito extraño de monje. Aun hasta las mismas frases, sin hablar de los mismos principios. También, tengo que admitir que las enseñanzas tibetanas son mucho mejores en la sutil anatomía de los detalles y particularidades de la ‘Visión’. Dentro

de la tradición de la que vengo, depende mucho más de la elocuencia e inspiración del momento de tal maestro en particular. De modo que he aprendido mucho de la naturaleza bien estructurada y bien diseñada de las enseñanzas que Rinpoche estuvo presentando.

Rinpoche me pidió que hablara esta tarde sobre el punto de vista de Ajahn Chah acerca de la ‘Visión’. Hay mucha similitud de modo que trataré de cubrir tanto como sea posible, y también de proveer otros ángulos o reflexiones de la tradición Theravada que tienen relación con los mismos temas que estuvimos explorando.

“CUANTO MÁS TE APURAS MÁS DESPACIO VAS”

Una cosa muy notable desde el principio de este retiro, es cómo Rinpoche nos estuvo diciendo (a nosotros, gente en su mayoría del *vipassana*¹¹, de parar de meditar. Nos estuvo diciendo: “¡Paren, párenlo! Los puedo ver meditando, ¿no es cierto? Párenlo. Dejen de hacerlo”. Es muy similar en espíritu a mi experiencia con las enseñanzas de Ajahn Sumedho.

Cuando Ajahn Sumedho comenzó a ofrecer este tipo de enseñanzas, hablando de esta manera, era sobre todo durante el retiro monástico. Cada invierno teníamos un retiro de dos o tres meses de duración. En los primeros años, cuando la comunidad comenzaba a establecerse, estimulaba a todos para comprometerse en la práctica, poner mucha energía. Este espíritu culminó en el retiro de invierno de 1986, cuando todos nos levantábamos a las tres de la mañana, y nos quedábamos hasta la última sesión sentados –a las once de la noche– mientras nos implicábamos en una agenda completa todo el día, todos los días. Era realmente un retiro del tipo ‘aprieta los dientes, medita o muere’ o ‘derríbalos, arrástralos afuera’ Dhamma. Algunos de la comunidad rompían el hielo a las tres de la mañana en la piscina (ahora un estanque) para refrescarse antes de la primera sentada de la mañana.

El año siguiente, Ajahn Sumedho estaba murmurando cosas antes del retiro de invierno acerca de que, en realidad, no le habían gustado los

resultados de esta aproximación. Pensaba que la gente estaba fijada con la práctica de meditación como un fin en sí mismo, y que 'MÁS' era visto como intrínsecamente mejor. Yo escuchaba esto y pensaba: "Interesante, interesante... pero por supuesto, no está hablando de mí". Ahí desaparecía el pensamiento.

Para entonces, había empezado a darme cuenta de que me había convertido en algo parecido a un monje fanático. Podrían pensar que esto es un contrasentido, pero no es de ninguna manera imposible. Digo fanático en el sentido de que estaba tratando de hacer todo a un 120%. Me levantaba muy temprano a la mañana y hacía todo tipo de prácticas ascéticas, todo tipo de *pujas* especiales y cosas parecidas. Ni siquiera me acostaba. No me acosté a dormir por cerca de tres años durante ese período. Finalmente, me di cuenta que estaba haciendo demasiadas cosas.

Me reía de mi mismo cuando Rinpoche hablaba acerca de estar muy ocupados con la meditación. Durante aquel tiempo, me di cuenta que mi vida estaba demasiado llena. Estaba tan ocupado y era tan escrupuloso. No podía siquiera comer; no podía siquiera caminar a través del patio sin que eso fuese una 'COSA'. Al final, me di cuenta: "¿Por qué estoy haciendo esto? Esta vida se supone que debo vivirla para la paz, para la comprensión, para la libertad, y mi día está completamente atascado".

Hubiera tenido que darme cuenta durante el retiro del invierno anterior. En ese entonces me sentaba directamente en el suelo, el uso de un almohadón de meditar (*zafu*) me parecía un signo de debilidad. Entonces, una de las monjas estaba tan harta viéndome como caía dormido en cada sentada que se me acercó y me preguntó: "¿Puedo ofrecerle un almohadón, Ajahn?"

"Muchas gracias. No lo necesito". Y me contestó: "Yo creo que sí lo necesita..."

Finalmente, fui a verlo a Ajahn Sumedho y le dije: "He decidido abandonar todas mis prácticas ascéticas. Voy a seguir la rutina ordinaria y a hacer todo de una manera absolutamente normal". Fue la primera vez

que lo vi excitarse: “¡Por fin!”, fue su respuesta. Pensé que diría, “Oh, bien, si es necesario...” Pero estaba esperando que yo llegara al punto en que no era la cantidad de cosas que hacía, o las horas sobre el almohadón, o cuán estrictamente uno sigue las reglas. Fue entonces que comencé a darme cuenta de que había muchas cosas en sus enseñanzas acerca del no-esfuerzo que él había estado diciendo durante muchos años.

Fue alrededor de esas épocas, durante el retiro de invierno, que Ajahn Sumedho empezó a subrayar la toma de conciencia de lo que llamamos ‘la tendencia a devenir’. En Pali, la palabra para esto es *bhava*, y en la tradición tibetana parecen usar la palabra de la misma manera. La palabra describe el deseo de ‘ser algo’. Uno hace esto para conseguir aquello. Es ese modo de estar ‘ocupándo-se’, ‘haciéndo-se’ –ese sujetar del método, de las prácticas, las reglas y las mecánicas de ello–. Como Rinpoche decía: “necesitan el estiércol, el agua y la luz del sol”. Si bien el suelo está lleno de humus y agua, la semilla está todavía en la bolsa del depósito. Nos olvidamos la semilla. Pero si estamos arrastrando el abono, realmente sentimos como que estamos haciendo algo. “Estoy trabajando arduamente en mi práctica”. Mientras tanto, el maestro está parado al lado de la bolsa de semilla diciendo... [un gesto que apunta a la bolsa en el rincón].

Desde entonces en adelante, Ajahn Sumedho comenzó a enfatizar el mismo principio: “Paren de meditar”. Particularmente al comienzo de un retiro, hablaba repetidamente acerca de ser iluminado, mas que volverse un iluminado. “No se trata de hacer algo ahora para volverse iluminado en el futuro. Esto es totalmente equivocado. Este tipo de pensamiento está totalmente atado al ‘yo’ y al tiempo. Estén despiertos ahora; estén iluminados en el momento presente”. Tal como Rinpoche nos lo estuvo presentando, no se trata de encontrar *rigpa* [N del T. término tibetano: conciencia no-dual, auténtico reconocimiento de la esencia de la mente] como un objeto, o hacer algo ahora para obtener *rigpa* en el futuro, sino en realidad ser *rigpa*. Ni bien comenzamos a decir: “¡Hey, miren, lo tengo!” o “¿Cómo puedo extender esta experiencia?” Ni bien comenzamos a hacer

algo con ello, en ese momento la mente ha agarrado ese pensamiento y ha dejado *rigpa* –a menos que a ese pensamiento se lo vea solamente como otra formación transparente dentro del espacio de *rigpa*–. De modo que esta enseñanza ha tenido ecos muy fuertes en mí también.

Incluso Ajahn Sumedho no siempre estuvo tan claro en este tipo de cuestión. Nos hablaba a menudo de su historia acerca de sus propias obsesiones para ser un meditador. El método de Ajahn Chah era enfatizar la práctica de la meditación formal en buena medida. Pero también insistía mucho en no hacer de la meditación formal algo muy distinto del resto de la vida. Hablaba de mantener una continuidad de la práctica, sea caminando, de pie, sentados o acostados; sea que uno estuviera haciendo una práctica formal, comiendo, usando el baño, o trabajando. El punto era mantener siempre una continuidad de la atención. Si nuestra paz está en nuestra esterilla de meditación, entonces cuando nos alejamos de ella, dejamos nuestra paz detrás de nosotros.

Ajahn Chah recibió una vez un lote de tierra forestada en una colina, en su provincia natal. El generoso donante le dijo: “Si puede encontrar la manera de hacer un camino hasta la cima de la montaña, entonces le construiré un monasterio ahí arriba”. Siempre dispuesto para un desafío de esta naturaleza, Ajahn Chah pasó una o dos semanas en la montaña y encontró un pasaje hacia arriba. Entonces movió a toda la comunidad monástica al lugar, para construir el camino.

Ajahn Sumedho era un monje recién llegado. En ese entonces había estado ahí un año o dos, y era un meditador muy serio. Pasó dos o tres días rompiendo rocas bajo el sol, llevando carretillas de escombros a distintas partes, y trabajando con el resto de la comunidad. Estaba acalorado, transpirado y malhumorado. Todos se sentaban a meditar al final del día, después de un turno de 12 horas de trabajo, y se sentían sacudidos. Entonces pensó: “Esto es inútil. Mi meditación se desmoronó completamente. Esto no ayuda de ninguna manera mi intento de llevar una vida consagrada”.

Le dijo a Ajahn Chah, con un tono muy serio: “Creo que todo el trabajo que estamos haciendo daña mi meditación. Pienso seriamente que sería mucho mejor para mí si no formara parte de esto. Yo necesito solamente sentarme en una de las cabañas y continuar con mi práctica. Eso sería muy útil para mí, y creo que sería lo mejor”.

Ajahn Chah le respondió: “Muy bien, Sumedho. Sí, puede hacer eso. Pero tengo que informar a la Sangha de modo que todos sepan lo que está ocurriendo”. Podía ser muy mordaz en estos casos.

Convocaron a una reunión de la Sangha, y él dijo: “Quiero hacer un anuncio a todos. Bien, yo sé que todos hemos venido aquí para hacer este camino. Y sé que todos estamos rompiendo rocas y acarreando las piedras. Sé que es un trabajo importante que debemos hacer, pero el trabajo de meditación es también muy importante. Tan [denominación en lengua Tai] Sumedho me pidió si él podría practicar meditación mientras nosotros construimos el camino, y le dije que está muy bien. No quiero que ninguno de ustedes tenga pensamientos críticos. Está perfectamente bien. Él se puede quedar en su choza para meditar, y todos nosotros vamos a construir el camino”.

Incluso Ajahn Chah estaba ahí afuera, desde la madrugada hasta la noche. Cuando no estaba trabajando, estaba recibiendo invitados y enseñando también. De modo que, realmente, estaba trabajando tanto como los demás. Ajahn Sumedho permaneció en su choza por un par de días. Se sintió bastante mal el primer día, y peor en el segundo. Al tercer día, no pudo aguantar más. Se sentía torturado. De modo que se reunió con los pica-piedras, y dio toda su dedicación al trabajo.

Ajahn Chah, desde luego, observó esto con una amplia sonrisa burlona: “¿Disfrutando del trabajo, Sumedho?”

“Sí, Luang Por [Venerable Padre, en Tai]”.

“¿No es extraño que su mente esté más feliz ahora con el calor y el polvo que cuando estaba en la choza, meditando?”

“Sí, Luang Por”.

Ajahn Sumedho estuvo creando una falsa división acerca de lo que era y no era meditación. Pero realmente, si ponemos nuestros corazones en cualquier cosa que hagamos, sin nuestras agendas personales o sin que nuestras preferencias tomen la delantera, entonces, aunque haya dolor, calor, polvo, trabajo duro o aislamiento en la cima de la montaña, el espacio de *rigpa* es el mismo.

EL BUDA ES ATENCION (O CONCIENCIA)

Las enseñanzas de Ajahn Chah son similares a las enseñanzas *dzogchen* con respecto a la naturaleza de Buda. Cuando uno llega al fondo del tema, la atención no es una ‘cosa’. De todos modos, podemos decir que es un atributo de la naturaleza fundamental de la mente. Ajahn Chah se refería a esa atención, a esa naturaleza del saber o conocer de la mente, como Buda. “Este es el verdadero Buda, El Que Sabe [Poo Roo en Tai]”. La manera habitual para Ajahn Chah y otros maestros de la tradición del bosque al hablar de la atención es usar el término Buda de esa manera –la cualidad de nuestra mente de estar despierta, atenta, presente–. Este es el Buda. Diría cosas como: “El Buda que pasó al *parinibbana* hace 2.500 años no es el Buda que es un refugio”. (Le gustaba también sorprender a la gente; creían que tenían un hereje frente a ellos.) “¿Cómo puede ese Buda ser un refugio? Se fue...se fue verdaderamente. Eso no es un refugio. Un refugio es un lugar seguro. Entonces, ¿cómo puede este ser extraordinario que vivió 2.500 años atrás proveer seguridad? Cuando piensan en él, ¿los hace sentir bien? Pero ese sentimiento en sí mismo, no es nada seguro...” Un sentimiento placentero, inspirado, puede ser perturbado fácilmente. Cuando hay un reposar en ese ‘saber’, entonces nada puede tocar el corazón –esto hace ese Buda, esa Naturaleza de Buda, un refugio–. Es invulnerable. Lo que pasa con el cuerpo, las emociones y las percepciones es secundario, porque hay ese saber. Ese saber está mas allá del alcance de los fenómenos del mundo, de modo que ese es el verdadero refugio. Aunque experimentemos placer o dolor, éxito o fracaso, alabanzas o críticas, el saber –la naturaleza despierta,

la naturaleza del conocer de la mente es completamente imperturbable e incorruptible-. Como un espejo que no es embellecido, o no es contaminado por las imágenes que refleja, la mente no puede ser tocada por ninguna percepción de los sentidos, ningún pensamiento, ninguna emoción, ningún humor, ningún sentimiento. Es de un orden trascendental. Exactamente como Rinpoche estuvo diciendo: “No hay siquiera la punta de un pelo de los objetos mentales involucradas en la atención, en la ‘naturaleza de la mente’ misma”. Por eso la atención es un refugio; la atención es el verdadero corazón de nuestra naturaleza.

“¿ALGUIEN VIO MIS OJOS?”

Otro tema familiar de las enseñanzas de Ajahn Chah es muy similar a lo que Rinpoche estuvo hablando acerca de la experiencia de buscar a *rigpa* con la mente condicionada –como está también expresado en los versos del Tercer Patriarca Zen-: “Buscar ‘la Mente’ con la mente que discrimina es el más grande de los errores”. Ajahn Chah usaba la expresión: “Busca su caballo montando su caballo”. Vamos cabalgando y diciendo: “¿Alguien vio mi caballo? ¿Alguien vio mi caballo?” Todos nos miran extrañados, de modo que cabalgamos al próximo pueblo: “¿Alguien vio mi caballo? ¿Alguien vio mi caballo?”

Rinpoche dio otro ejemplo respecto del elefante –siguiendo las huellas del elefante cuando el elefante está en realidad de regreso en casa, en el establo-. Ajahn Sumedho usa la imagen del acto de buscar sus ojos: el mismo órgano con el cual vemos, tiene la visión, y sin embargo salimos afuera a buscar: “¿Alguien ha visto mis ojos? No puedo ver mis ojos en ninguna parte. Deben estar en algún lugar, cerca de aquí, pero no los puedo encontrar”.

No podemos ver nuestros ojos, pero podemos ver. Esto significa que la atención no puede ser un objeto. Pero puede haber atención. Dentro de la tradición de los maestros del bosque –y Ajahn Chah en particular- usaban esta expresión a menudo: siendo el conocimiento. Es como siendo *rigpa*.

En ese estado, la mente está conociendo su propia naturaleza –Dhamma conociendo su propia naturaleza–. Eso es todo. Tan pronto como tratamos de hacer un objeto con eso, entonces se crea una estructura dualista, un sujeto aquí mirando un objeto allá. Hay resolución solamente cuando se abandona completamente la dualidad, cuando renunciamos a ese ‘buscar’ y el corazón solamente reposa en el conocimiento. Pero nuestro hábito es pensar: “No estoy buscando lo suficiente. Todavía no los pude encontrar. Mis ojos deben estar en algún lugar. Después de todo, puedo ver, tengo que probar mucho más y los encontraré”.

¿Han estado alguna vez en una de esas entrevistas para describir su meditación, cómo ha sido su práctica? Y el maestro los mira y dice: “Es necesario más esfuerzo”. Ustedes piensan: “pero ¡estoy bailando tan rápido como puedo!” Es cierto que tenemos que poner esfuerzo, pero podemos hacerlo de la manera equivocada. El tipo de esfuerzo que exploramos en este retiro se refiere explícitamente a estar mas claros y hacer menos. La cualidad de estar relajados es crucial no solo en las enseñanzas *dzogchen* sino también en mi experiencia de las prácticas monásticas Theravada.

Es un punto interesante e irónico que esta relajación se construye necesariamente encima de una vasta serie de prácticas preparatorias. Dentro del entrenamiento Tibetano *ngondro*, uno realiza 100.000 postraciones, 100.000 visualizaciones, 100.000 mantras, y luego años de estudio, preservando toda *sila*, y así seguidamente. Similarmente, en la tradición Theravada, tenemos *sila*: las prácticas de virtud para los laicos; y para la comunidad monástica son el entrenamiento en la disciplina, *vinaya*. También hacemos cánticos y prácticas de devoción, además de una gran cantidad de entrenamiento en prácticas de meditación como la atención a la respiración, *vipassana*, etc. Luego está la práctica de vivir en comunidad. Uno de los monjes mas antiguos una vez se refirió al entrenamiento monástico comunitario como siendo la práctica de las 100.000 frustraciones –uno no aprueba hasta que alcanza las 100.000–.

De modo que hay una enorme cantidad de trabajo preparatorio que se requiere para hacer la relajación efectiva.

De esta manera, la relajación es una manera de ir a toda marcha. Usamos la quinta velocidad –la misma velocidad, pero menos revoluciones–. Hasta que pude abandonar mis prácticas ascéticas, estaba en cuarta velocidad y corriendo. Había siempre un empujar, una actitud de ‘llevarlo al límite’. Lo que fue realmente revelador –particularmente en el retiro de 1987– fue que cuando bajé una marcha y no fui tan fanático acerca de las reglas y el hacer todo perfectamente todo el tiempo (la ironía es que aun estaba completando el 99.9% de mis deberes espirituales y prácticas y todas las cosas que estaba acostumbrado a hacer) –ese solo pequeño elemento de relajación permitió de hecho que todo se consumara–. Simplemente porque dejé de empujar. Podemos relajarnos sin apagarnos y en consecuencia podemos gozar de los frutos del trabajo que se hizo. En muchos aspectos, esto es lo que queremos decir al hablar de abandonar el devenir y aprender solo a ser.

LLEVAR A CABO EL CESE.

Otro aspecto muy importante de la ‘Visión’ es su correspondencia con la experiencia del cese, *nirodha*. Diría que la experiencia de *rigpa* es sinónimo de la experiencia de *dukkha-nirodha*, cuando el sufrimiento ha cesado, y no hay experiencia de *dukkha*.

Lo que ocurre, sin embargo, es que como no estamos acostumbrados a soltar las cosas, estamos tan habituados a trabajar con las cosas, que cuando la mente deviene espaciosa y vacía, estamos bastante perdidos: “¡Oh! ¿Qué hago ahora?” Estamos tan acostumbrados a estar haciendo algo con la mente, que cuando repentinamente está abierta, clara y espaciosa, no sabemos cómo dejar eso tranquilo. Porque nuestro condicionamiento nos dice: “Se supone que debo estar haciendo algo. Estoy meditando. Estoy progresando en el Sendero” Cuando ese espacio aparece, no sabemos qué hacer con él o solo lo pasamos por alto. Es como si cada uno de nosotros fuese un ladrón que piensa: “Bueno, no hay mucho que llevar de aquí, de modo que mejor sigo”.

Esta es una experiencia muy común: cuando abandonamos algo, *dukkha* cesa, pero ignoramos ese hecho y salimos en vez a buscar la próxima cosa. Como la expresión dice: “no gustamos del néctar” el jugo de *rigpa*. Solo pasamos a toda velocidad por el bar de los jugos. Y seguimos andando porque parece que no hay nada aquí. Parece algo aburrido: no hay lujuria o miedo ni otros asuntos que tratar. Pensamos: “Estoy siendo irresponsable si no me ocupo de mis asuntos. Rápido, vayamos a buscar algo de qué ocuparse”. Con las mejores intenciones, fracasamos en disfrutar del jugo que está justamente ahí. Solo seguimos yendo a buscar algún otro trabajo para hacer.

Sin embargo, cuando el aferrarse cesa, esa es la experiencia de la Verdad Última. Cuando Ananda y otro monje estuvieron debatiendo sobre la naturaleza del estado de Inmortalidad o Eternidad, decidieron consultar al Buda. Se prepararon para una de esas largas y expansivas explicaciones sobre la cuestión: “¿Cuál es la naturaleza de la Eternidad?” Sin embargo, el Buda dijo, simplemente: “El cese del aferrarse es la Inmortalidad”. Eso es. Cuando el aferrar se detiene, hay *rigpa*, hay la Eternidad –el fin del sufrimiento- *dukkha-nirodha*–.

Irónicamente, en las mismas Cuatro Nobles Verdades –la primera enseñanza del Buda– habló directamente de este problema. Para cada una de las Cuatro Verdades, hay una manera en que se las puede tomar. La Primera Noble Verdad, la de *dukkha*, insatisfacción, ‘debe ser entendida’. Debemos reconocer: “Esto es *dukkha*. Esto no es *rigpa*. Esto es *ma-rigpa* (falta de atención, de presencia), y en consecuencia, es insatisfactorio”.

La Segunda Noble Verdad, la causa de *dukkha*, es el deseo egocéntrico, el ansia. Se debe ‘soltarlo, abandonarlo, renunciar a él’.

La Cuarta Noble Verdad, el Noble Óctuple Sendero, “debe cultivarse y desarrollarse”.

Pero lo que es interesante, especialmente en este contexto, es que la Tercera Noble Verdad, *dukkha-nirodha*, el cese de *dukkha*, ‘debe comprenderse, darse cuenta de’. Entonces, cuando *dukkha* cesa, nótelos.

Note: “Oh! Todo está bien, de repente”. Ahí es cuando arrancamos a toda marcha.

“Ah –gustamos el néctar de *rigpa* –, esto está bien”.

De alguna manera, nuestra primera impresión era la correcta, porque es “ninguna-cosa” (*no-thing*). No es una cosa. Pero eso no significa decir que no hay nada o ninguna cualidad ahí. Es en realidad la experiencia de la Última Realidad, si permitimos que el corazón lo pruebe completamente.

Entonces, este es un elemento del Dhamma que es muy significativo en la tradición con la cual estoy familiarizado –la comprensión consciente del cesar del sufrimiento, la comprensión consciente del vacío, del espacio en la mente–.

NO-PERMANECER

Tal vez una de las cosas mas significativas que aparecieron durante esta semana, y uno de los puntos que a Ajahn Chah le gustaba señalar con más firmeza, es la cuestión del ‘no permanecer’. Aun durante mi breve estadía en Tailandia (dos años), Ajahn Chah habló de esto una y otra vez –sobre la relación entre la Realidad Convencional y la Realidad Última; y sobre el establecimiento de la Visión Correcta alrededor del tema–. El tema de ‘no establecerse’ fue algo que trató de transmitir como la esencia del Sendero, aunque es un punto muy sutil.

Ajahn Chah le dio a Ajahn Sumedho una enseñanza muy significativa sobre este punto. Durante el verano de 1981, después de que Ajahn Sumedho haya estado en Inglaterra por un par de años, llegó una carta de Tailandia. Ajahn Chah podía escribir, pero casi nunca escribía nada, y nunca escribió cartas. La carta comenzaba: “Bueno, Ajahn Sumedho, no creerá esto, pero Luang Por quería que le escriba una carta y me pidió que la tome en dictado, de modo que aquí estamos”.

Ajahn Chah dijo: “Cuando tenga sentimientos de amor u odio por cualquier cosa que sea, estos serán sus ayudas y socios para construir *parami* [virtudes espirituales]. El *Buda-dhamma* no se encuentra moviéndose hacia

adelante o hacia atrás, ni tampoco permaneciendo quietos. Este, Sumedho, es su lugar de ‘no-establecerse’”. (Todavía me pone la piel de gallina.)

Su salud decayó unas pocas semanas después de enviar esta carta, en septiembre 1981. Tuvo un infarto y quedó sin poder hablar, caminar o moverse –fue la “instrucción final” a su discípulo–.

Ajahn Chah usaría este tipo de afirmación exactamente de la misma manera que Rinpoche estuvo cuestionando a la gente. Es muy buen método: poniendo presión a la gente para ver cómo responden. Aun cuando alguien tiene la respuesta ‘correcta’, eso no es suficiente: “Pero eso es lo que usted dijo cinco minutos atrás, Rinpoche”.

“¿Y qué? Yo quiero que saber lo que sabe, no escuchar que me repita”.

Ajahn Chah presionaba a la gente a menudo con esta pregunta: “Si no pueden ir para adelante, y no pueden ir para atrás, y no pueden quedarse quietos, ¿adónde van?” Tenía esa mirada de una cobra. Ocasionalmente, usted intentaría zafar de esa: “¿Ir al costado?”

“No, no puede ir al costado tampoco”.

Lo empujaba, y usted trataba de encontrar respuestas diferentes. Cuanto mas astuto usted era, mas lo hacía sentirse incómodo: “¡No, no, no!”

Lo presionaba porque mientras concebíamos la realidad en términos de ‘yo’ y ‘tiempo’, como un ‘yo’ que está en un lugar y puede ir a otro lugar, entonces no estamos comprendiendo que yendo hacia adelante, yendo hacia atrás o quedándose quieto son totalmente dependientes de las verdades relativas del yo y del tiempo. La única salida de este enigma es abandonar el yo y el tiempo y, más aun, abandonar el lugar. En ese abandonar del ‘yo, tiempo y espacio’, todas las cuestiones se resuelven.

Este principio se encuentra también en las antiguas enseñanzas Theravada. No era solamente una intuición propia de Ajahn Chah o el legado de una lama *Nyingmapa* solitario que deambulaba por las montañas y llegaba al norte de Tailandia cien años atrás. Precisamente en el Canon Pali el Buda apunta directamente a esto.

En el *Udana* (la colección de las “Declaraciones Inspiradas” del Buda), dice:

Existe esa esfera del ser en la cual no hay tierra, ni agua, ni fuego, ni viento; no hay la experiencia de la infinidad del espacio, de la infinidad de la conciencia, o de la nada o aun de ni-percepción-ni-no-percepción; no hay este mundo ni otro mundo, ni luna o sol; a esta esfera del ser no la llamo llegando o yendo, ni permaneciendo quieto; tampoco una muerte o una reaparición; no tiene base, ni evolución, ni soporte: es el fin del sufrimiento.

(Ud. 8.1)

Rigpa es el ‘conocimiento directo’ de esto.

Similarmente, cuando un itinerante llamado Bahiya paró al Buda en la calle de Rajagaha, le dijo:

“Venerable Señor, usted es Gautama el Itinerante. Su Dhamma es famoso en toda la región. Por favor enséñeme de modo que pueda entender la Verdad”.

El Buda le respondió: “Cuando estamos en la ronda de limosnas, Bahiya, no es el momento apropiado”.

“La vida es incierta, Venerable Señor. Nunca sabemos cuando vamos a morir, por favor enséñeme el Dhamma”.

Este diálogo se repite tres veces. Durante tres veces, el Buda repite lo mismo, y Bahiya responde de la misma manera. Finalmente, el Buda dice: “Cuando a un Tathagata se le insiste tres veces entonces tiene que responder. Escucha cuidadosamente Bahiya, y presta atención a lo que digo:

*En lo visto, hay solo lo visto,
en lo oído, hay solo lo oído,
en lo sentido, hay solo lo sentido,
en lo conocido, hay solo lo conocido:
Así, Bahiya, es como debes practicar.
Cuando, Bahiya, hay para ti*

*en lo visto, solo lo visto,
en lo oído, solo lo oído,
en lo sentido, solo lo sentido,
en lo conocido, solo lo conocido,
entonces, Bahiya, no hay tú
en conexión con eso.
Cuando, Bahiya, no hay tú
en conexión con eso,
no hay tú ahí.*

*Cuando, Bahiya, no hay tú
en conexión con eso,
no hay tú, ahí.
Cuando, Bahiya, no hay tú ahí,
entonces, Bahiya, no estás ahí ni aquí
ni en el medio de los dos.*

*Esto, solo es, el fin del sufrimiento”.
(Ud 1.10)*

Al oír esas palabras, Bahiya tuvo su despertar inmediatamente. Momentos más tarde, lo mató una vaca fuera de control. De modo que tenía razón: la vida es incierta. Más tarde, a Bahiya se le otorgó el título póstumo de ‘El discípulo que entendió más velozmente las enseñanzas.

El principio de no-permanecer es increíblemente frustrante para la mente conceptual, porque la mente conceptual ha construido semejante edificio del ‘yo’ alrededor del aquí, alrededor del allá, alrededor del pasado, del presente, del futuro, alrededor suyo y alrededor de esto y aquello. Está atada al mundo fenoménico, dualista.

A fin de descubrir el lugar de no-permanecer (o no-establecerse), tenemos que ver esa identificación. Tenemos que ver lo que está ocurriendo. Luego, tenemos que poder abandonarlo. La primera parte –ver la identificación– es principalmente lo que tenemos que hacer–. No nos

damos cuenta de que estamos identificándonos. Parece la cosa mas normal: “soy Joe Shmoe –nací en este lugar; tengo esta edad; y éste es quien soy–”. Parece tan razonable. Cuando creemos en estos atributos como si fuesen la verdad absoluta, entonces no hay libertad. Es cuestión de reconocer cómo tomamos en forma absoluta esta identidad como siendo verdadera y real. Es como gustar el sabor del sentido del yo y sentir qué crudo y real parece ser. Al reconocer la sensación, somos capaces de conocer: “Esto es solo una sensación”. Las sensaciones de ‘yo’ y ‘mío’, (*ahamkara* y *mamamkara*) son transparentes como cualquier otra sensación.

NO HECHO DE ESO

En la tradición Theravada, estamos familiarizados con las tres características de la existencia –*anicca*, *dukkha*, *anatta* (el cambio permanente, lo insatisfactorio y la ausencia de yo). Estos son budismo “capítulo uno, página uno”. Pero los Theravadas también hablan de otras tres características de la existencia, a un nivel mas refinado: *suññata*, *tathata*, y *atammayata*. *Suññata* es la vacuidad, de la cual se habla mucho. Esa expresión *suññata* deriva de decirle “NO” al mundo fenoménico. Es como decir, “No voy a creer en esto. Esto no es completamente real”.

Tathata significa “ser así, o de este modo”. Es una cualidad muy similar a la de *suññata* pero deriva de un “SI”. No hay nada, pero sin embargo, hay algo. La cualidad de ‘ser así’ es como la textura de la Realidad Última. *Suññata* y *Tathata* –vacuidad y ser así– las enseñanzas hablan de esta manera. Pero esta otra cualidad, *atammayata*, es poco conocida.

En Theravada, *atammayata* ha sido referido como la ‘última palabra’. Literalmente significa ‘no hecho de eso’ pero puede ser interpretado de muchas maneras diferentes, dándole una variedad de sombras sutiles al significado. Bhikkhu Bodhi y Bhikkhu Ñānamoli (en su traducción del Majjhima Nikāya) la traducen como ‘no-identificación’, poniendo el foco de la ecuación en el lado del sujeto. Otros traductores la definen como ‘no-modelación’ o ‘no-composición’, indicando así la dimensión del objeto. De

cualquier manera, se refiere principalmente a la cualidad de la experiencia que precede a –o no incluye– la aparición de la dualidad sujeto/objeto.

El origen de este término parece yacer en la teoría de la percepción de los sentidos en la cual la mano que aprehende provee una analogía dominante: toma la forma de lo que aprehende. La visión se explica similarmente: el ojo envía algún tipo de rayo que toma la forma de lo que ve, y vuelve con eso. En forma similar el pensamiento: la energía mental se conforma a su objeto (por ej. un pensamiento). Esta idea está encapsulada en el término *tanmayata* ‘consistiendo de eso’: que la energía mental del meditador deviene consubstancial con la cosa concebida.

La cualidad opuesta, *atammayata*, se refiere a un estado en el que la “energía” de la mente no sale afuera y ocupa el objeto. Tampoco hace una “cosa” objetiva ni un “observador” subjetivo que la conoce; de ahí que no-identificación se refiere al aspecto subjetivo y no-fabricación al objetivo.

La forma en que se habló durante este retiro de la vacuidad, puso en claro que se trata de una característica de la Realidad Última. Pero también, cuando hablamos de vacuidad o el “ser así”, en el uso de esas palabras puede aun haber un sentido de un agente (un sujeto) que es una cosa mirando un algo, y ese algo está vacío. O el algo es tal, así. Lo que la palabra *atammayata* trata de transmitir es un finalizar de la “cosa-idad” –un completo abandono de la idea que podría haber algo otro que la Esencia de la Mente–. *Atammayata* es la comprensión de que, en verdad, no puede haber cosa alguna mas que la Realidad Última. No hay eso. Abandonando eso, entonces todo el mundo relativo del sujeto / objeto, aun en sus niveles más sutiles, se disuelve. Se deshace.

A mi me gusta particularmente esta palabra a causa del mensaje que transmite. Puede parecer muy oscuro, pero a veces las herramientas más sutiles y remotas pueden traer los cambios más radicales del corazón. Entre otras cualidades, este concepto trata en profundidad el sentido de estar siempre preguntándose: “¿Qué es eso ahí?” Ese indicio de que algo ahí podría ser un poco mas interesante, un poco mas real de lo que hay

aquí. Aun el sentido sutil de pasar por alto esto para tener aquello, no estar contento con esto y queriendo llegar a eso, es un error. *Atammayata* es la cualidad en nosotros que sabe: “no existe eso. Hay solo esto”. De este modo, aun la “esto-idad” deviene sin sentido. *Atammayata* nos ayuda a romper los hábitos sutiles de inquietud como también a calmar las reverberaciones de la raíz de dualidad del sujeto y objeto. Ese abandonar lleva el corazón a darse cuenta de una espaciosidad o amplitud completas y realizadas, una totalidad. Las aparentes dualidades de esto y aquello, sujeto y objeto, son conocidas como esencialmente sin sentido.

Una manera en que podemos utilizar esto en un nivel práctico es una técnica que Ajahn Sumedho sugería a menudo. Si pensamos que la mente está en el cuerpo, decimos “mi mente” [apunta hacia la cabeza]; o bien “mi mente” [apunta hacia el pecho], correcto? “Está todo en mi mente”. En verdad, lo captamos al revés, porque nuestro cuerpo está en nuestra mente, ¿no es cierto? ¿Qué sabemos de nuestro cuerpo? Podemos verlo, Podemos oírlo. Podemos olerlo. Podemos tocarlo.

¿Dónde ocurre la visión? ¿Dónde ocurre el ver? En la mente. ¿Dónde ocurre el tacto? ¿Dónde experimentamos el tacto? En la mente. ¿Dónde experimentamos el olor? ¿Dónde ocurre? En la mente.

Todo lo que sabemos de nuestro cuerpo, ahora y en cualquier momento de nuestra vida, lo hemos conocido por intermedio de nuestra mente. No hemos conocido nada sobre nuestro cuerpo que no haya sido por nuestra mente. De modo que toda nuestra vida, desde que éramos niños o aun antes, todo lo que hemos sabido sobre nuestro cuerpo y el mundo, ocurrió en nuestra mente. Entonces, ¿dónde está el cuerpo?

No quiere decir que no haya un mundo, pero lo que podemos decir es que la experiencia del cuerpo, la experiencia del mundo, ocurre dentro de nuestra mente. No ocurre en ningún otro lugar. Todo está ocurriendo ahí. En esa “ahí-dad”, la externalidad del mundo, su separación, ha cesado.

Podríamos también usar aquí la palabra ‘cesar’, *nirodha*. Junto con su traducción mas familiar, la palabra también significa “mantener bajo

observación, de modo que la separación ha cesado”. Cuando nos damos cuenta que mantenemos a todo el mundo dentro de nosotros, su ser ‘otro’ ha sido revisado, ha terminado. Somos entonces más capaces de reconocer su verdadera naturaleza.

Esta es una pequeña e interesante herramienta de meditación que podemos usar en todo momento. Es un recurso muy útil porque es verdadero. En cualquier momento que lo apliquemos, gira al mundo del revés porque podemos darnos cuenta de que este cuerpo es un conjunto de percepciones. No niega nuestro libre funcionamiento dentro de él, pero pone todo en un contexto. ‘Todo está ocurriendo en el espacio de *rigpa*’. “Todo está ocurriendo en el espacio de la ‘mente que conoce’”. Tomándolo de esta manera, de pronto encontramos que nuestro cuerpo, la mente, y el mundo todo llega a una resolución –una extraña comprensión de la perfección–. Todo ocurre aquí.

INVESTIGACIÓN REFLEXIVA

Otro método que Ajahn Chah usaba para sí mismo sosteniendo la Visión, la Visión Correcta, era la investigación reflexiva. Lo describía casi como si fuese un diálogo consigo mismo. La investigación reflexiva es el uso deliberado del lenguaje verbal para investigar las enseñanzas, así como también particulares apegos, miedos, esperanzas y especialmente el sentimiento mismo de identificación.

No debemos pasar por alto el uso del pensamiento conceptual. A veces, el pensamiento es presentado como el gran villano en los círculos de meditación: “siii, mi mente, si solo pudiera parar de pensar, sería feliz”. Pero en realidad, la mente que piensa puede ser una de las ayudas más maravillosas cuando se la usa de la manera correcta, particularmente cuando investigamos el sentido del ‘yo’. Podemos usar la investigación reflexiva. Cuando estamos experimentando, viendo, o haciendo algo, hagan una pregunta como: “¿Qué es lo que está consciente de esta sensación?” “¿A quién le pertenece este momento?” “¿Qué es lo que conoce *rigpa*?” Como

sea que quieran ponerlo en la frase.

El uso deliberado del pensamiento reflexivo o la investigación en este sentido, cuando es tomado en consideración y luego enfocado, puede revelar un conjunto de suposiciones, hábitos y compulsiones que hemos puesto en movimiento, pero de las que hemos permanecido inconscientes. Esto puede ser muy útil y puede dar lugar a gran visión. De modo que algunos de ustedes podrían encontrar este método de investigación de gran utilidad.

Lo que encontramos es que, independientemente de si se trata de una experiencia placentera o dolorosa, profana o sublime, cuando preguntamos: “¿Qué es lo que conoce esto? ¿Qué es lo que se da cuenta de este momento? ¿Quién es que siente este dolor? ¿Quién es que tiene esta fantasía? ¿Quién es el que se está preguntando acerca de la cena?” –entonces, en ese momento, un espacio se abre-. Rinpoche mencionó a Milarepa diciendo (aproximadamente): “Cuando el flujo del pensamiento discursivo se rompe, la puerta hacia la liberación se abre”. Exactamente de la misma manera, cuando hacemos este tipo de pregunta, es como trabajar con una herramienta de punta en una maraña de nudos de identificación y poder abrir un hueco. Rompe los hábitos, el patrón del pensamiento discursivo. Cuando preguntamos: “¿quién?” o “¿qué?”; entonces por un momento la mente pensante tropieza con sus propios pies. Va a tientas. En ese espacio, antes de que pueda componer nuevamente una identidad o una pregunta, hay paz y libertad ilimitadas. A través de ese espacio pacífico, la cualidad innata de la mente, la Esencia de la Mente, puede aparecer.

MIEDO A LA LIBERTAD

Una última cosa que pensé que podría traer a la consideración se refiere a la comprensión o realización de la vacuidad, la ausencia de ‘yo’, y la cualidad de éxtasis que puede ocurrir cuando el corazón abandona el sentido del ‘yo’, de la identidad. Es verdad que el Buda dijo que abandonar el sentido de identidad es la felicidad suprema (por ejemplo, en Ud 2.1 y 4.1) Pero a través

de los años, aprendimos a querer mucho a este carácter, ¿no es cierto? Es como un viejo amigo. Puede ser un dolor de cabeza, como muchos amigos, pero nos es tan familiar... Como Ajahn Chah dijo una vez, “Es como tener un amigo muy querido a quien has conocido toda tu vida, con el cual has hecho todas estas cosas juntos todos estos años, entonces llega el Buda y dice que tú y tu amigo tienen que separarse”. Hay bastante dolor en eso.

Entonces, a veces, lo que pasa cuando dejamos ir ese sentido de identidad, es que experimentamos libertad –hay libertad y paz o éxtasis– y para el mismo corazón hay deleite, pero el ego sufre el duelo. Para el sentido de identidad, hay una pérdida. Hay una sensación de disminución, de carencia.

Lo que puede fácilmente ocurrir entonces es que experimentemos el espacio y la apertura, y gozamos profundamente por un momento, y luego haya desesperación. La costumbre del ego fuerza su entrada y quiere involucrarse en algo porque, para el ego, el ser indefinido es la muerte. Para el sentido del yo o de la identidad, ‘ser’, se define siempre en términos de siendo alguna cosa. Pero la práctica y las enseñanzas señalan en forma muy clara que de lo que estamos hablando aquí, es del ser indefinido. Una Conciencia: sin bordes, sin color, infinita, omnipresente –como quieran nombrarla–. Es el Conocer, y punto. Para el ego, cuando el ser es indefinido de esta manera, se parece a la muerte. Y la muerte es la peor cosa. La costumbre del ego fuerza su entrada y busca algo con que llenar el espacio. Cualquier cosa le viene bien: “Rápido, denme un problema, una práctica de meditación –¡eso es válido! – o algún tipo de memoria, una esperanza, una responsabilidad con la cual no haya aún cumplido. Cualquier cosa”.

Ciertamente en mi caso, yo experimenté esto muchas veces. En esa espaciosidad, es como tener un perro hambriento en la puerta, probamos esta puerta, esta otra puerta, la ventana: “Vamos, déjenme entrar, déjenme entrar”. El perro hambriento quiere saber: “¿Cuándo es que me vas a prestar atención? Ha estado sentado ahí por horas como una especie de Buda. ¿No sabe que tengo hambre aquí fuera? ¿No sabe que hace frío y está húmedo? ¿¡No le importo!?”

“Todos los *sankharas* [formaciones de la voluntad] son no-permanentes. Todos los *dhammas* [fenómenos] también y son vacíos. No hay otro...”. [hace ruidos de perro hambriento y abandonado].

Estas experiencias han sido los momentos más reveladores de mi práctica espiritual, y búsqueda –cuando hay tanta hambre con furia de ser–. Estoy seguro que habrán experimentado esto. Cualquier cosa sirve –cualquier cosa solo para ser alguien: un fracaso, un suceso, un mesías, una plaga para el mundo, un asesino de masas–. “Déjenme por favor ser algo, Dios, Buda, cualquiera”.

A lo cual la sabiduría del Buda responde solo: “No”.

Se necesitan recursos y fuerzas increíbles para decir ‘No’, ya que las súplicas de las costumbres del ego se hacen fenomenalmente intensas, viscerales. Podemos ver que el cuerpo está temblando y nuestras piernas están crispadas para correr: “¡Sáquenme de aquí!”. Nuestros pies comienzan a moverse hacia la puerta porque el impulso es tan fuerte.

Lo que estamos haciendo en este punto es llegar justo a la raíz del ser. Estamos apuntando la luz de la sabiduría directamente a la raíz misma de la existencia separada. Esa es una raíz dura. Lleva mucho trabajo llegar ahí y atravesarla. De modo que debemos esperar que haya un montón de fricción y de dificultad al implicarse en un tipo de trabajo como este. Ese tipo de anhelo aparece de verdad. No se sientan intimidados por él.

Dejando de lado ese impulso, hay un tipo de pena, una sensación de duelo. Hay un pequeño ser que acaba de morir ahí. El corazón siente una ola de pérdida. Permanezcan con ella, y déjenla pasar. El sentimiento de que: “algo se perderá si no sigo este impulso”, es un mensaje del deseo. Tanto si es un parpadeo sutil de inquietud, o una gran declaración: “Voy a ser profundamente disminuido si no sigo esto!” –ese es el mensaje–.

Hay una línea maravillosa en un poema de Rumi que dice: “¿Cuándo es que has sido hecho menos al morir?” Dejen que nazca ese impulso del ego, y déjenlo morir. Mira el resultado, no solo el corazón no es disminuido; si estimulamos la fuerza para abandonar eso, el corazón estará en realidad

más radiante y vivo que nunca. Hay una espaciosidad, una satisfacción, una facilidad, un sentirse a gusto que no se puede alcanzar a través del apego o la identificación con ningún atributo de la vida que sea.

No importa cuán realista, no importa cuán genuino el problema, las responsabilidades, la pasión, las experiencias parecen ser, no necesitamos ser aquello. No hay identidad que debamos tener. No deberíamos aferrarnos a nada en absoluto.

Evam.

UN PENSAMIENTO POSTRERO

Las palabras de un Canto Vajra, del Primer Tsoknyi Rinpoche:

*No se desvíen, no se desvíen, pongan en guardia la atención;
A lo largo del camino de la distracción, Mara acecha en emboscada
Mara es la mente, aferrándose al gustar o no gustar,
Mira entonces a la esencia de esta magia, libre de
fijación dualista.
Sabe que tu mente es pureza primordial no fabricada;
No hay Buda en ninguna otra parte, mira a tu propia cara;
No hay nada más que buscar, permanece en tu propio lugar;
La no-meditación es la perfección espontánea, así que captura
Tu regio asiento.*

Estas líneas me recuerdan una última historia sobre Ajahn Chah. A través de los primeros años de su vida como monje con Ajahn Chah, Ajahn Sumedho estaba lleno de inspiración y no podía encontrar una falta en su Maestro. A medida que pasó el tiempo y la fascinación se esfumaba, más y más grietas se hacían visibles en la perfección de Ajahn Chah. Después de un tiempo, Ajahn Sumedho no pudo retenerse más, y decidió sacar este tema con su Maestro. Aunque tal crítica cara a cara se evita mucho en la sociedad tailandesa, Ajahn Sumedho era un muchacho muy americano y decidido a hablar francamente.

Fue a verlo a Ajahn Chah y le pidió permiso para relatar sus quejas, que Ajahn Chah escuchó con cuidado y receptivamente. Cuando Ajahn Sumedho finalizó su letanía de quejas, Ajahn Chah hizo una pausa por unos momentos y dijo:

“Quizás sea una buena cosa que no sea perfecto, Sumedho. De otro modo, tal vez usted estaría buscando al Buda fuera de su mente”.

10. Dzogchen en tibetano, es ‘gran perfección’. El equivalente en sánscrito es maha-ati, que también puede ser traducido como ‘gran pico’ o ‘cima’.

11. Cerca de dos tercios de los presentes en el retiro eran practicantes de mucho tiempo de la meditación *vipassana*.

LOS MONASTAERIOS ABHAYAGIRI Y AMARAVATI, Y LOS AUTORES

ABHAYAGIRI ES EL PRIMER MONASTERIO en los Estados Unidos que fue establecido por los seguidores de Ajahn Chah, un maestro budista respetado de la antigua tradición tailandesa del bosque, del budismo Theravada.

En 1995, cuando el Ven. Maestro Hsüan Hua, abad de la Ciudad de los Diez Mil Budas en Ukiah, California, se aproximaba a su muerte, instruyó a sus discípulos para ofrecer a Ajahn Sumedho –el discípulo occidental mas antiguo de Ajahn Chah– 120 acres del bosque en Redwood Valley, quince millas al norte de la Ciudad de los Diez Mil Budas–. Subsiguientemente, una parcela adyacente de tierra con algunos edificios fue comprada, y después, otros 30 acres de terreno y una casa fueron donados generosamente. En total, comprenden 280 acres de terreno que ahora forman parte del Monasterio Budista de Abhayagiri.

EL MONASTERIO AMARAVATI, en Inglaterra, está situado justo al norte de Londres, en las Colinas Chiltern de Hertforshire. Fue establecido por Ajahn Sumedho en 1984, en un terreno de 32 acres que pertenecía antes a una escuela. Es un centro de enseñanzas y prácticas budistas, cuyo corazón es la comunidad de monjes y monjas residentes, pero también incluye un centro de retiros, una biblioteca multi-religiosa y otras instalaciones para enseñanzas que están abiertas al público.

Ambos monasterios son centros de enseñanza y práctica para la gente de vida monástica o laica.

AJAHN PASANNO es un Maestro de Dhamma muy respetado y bien conocido. Fue ordenado en 1973, pasó 23 años como monje en Tailandia, y 15 años como abad del Monasterio Internacional del Bosque (Wat Pah Nanachat). Se reunió con Ajahn Amaro en el Monasterio Abhayagiri en el Año Nuevo de 1997. Al día de hoy, es abad de ese monasterio.

AJAHN AMARO comenzó su entrenamiento en los monasterios del bosque en el noreste de Tailandia con Ajahn Chah en 1978. Continuó su entrenamiento con Ajahn Sumedho, primero en el Monasterio Chithurst en West Sussex, Inglaterra; y luego en el Monasterio Budista Amaravati, donde vivió por 10 años. En junio 1996, Ajahn Amaro se mudó a California para establecer el Monasterio Abhayagiri.

Entre junio 1997 y julio 2010, Ajahn Pasanno y Ajahn Amaro guiaron el Monasterio Abhayagiri, compartiendo la abadía. En el verano del 2010, Ajahn Amaro retornó a Amaravati bajo la invitación de Ajahn Sumedho, para tomar la posición de abad.

VISIÓN AMPLIA, CORAZÓN SIN LÍMITES

AJAHN PASANNO - AJAHN AMARO

DEL ORIGINAL EN INGLÉS 'BROAD VIEW, BOUNDLESS HEART'

2019 © AMARAVATI PUBLICATIONS
AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY

ST MARGARETS
GREAT GADDESSEN
HEMEL HEMPSTEAD
HERTFORDSHIRE HP1 3BZ

WWW.AMARAVATI.ORG

ISBN: 978-1-78432-152-9

VERSIÓN DIGITAL 1.0

PARA PERMISO DE REIMPRESIÓN O TRADUCCIÓN
DE ESTE TEXTO POR FAVOR CONTACTE
PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

TAMBIÉN DISPONIBLE PARA DESCARGAR DESDE WWW.FSBOOKS.ORG

TRADUCCIÓN: RICARDO SZWARCER
REVISIÓN: HILDA PATRICIA CASTAÑEDA CORONA
CUBIERTA, DISEÑO DEL TEXTO Y MAQUETACIÓN:
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

ESTE LIBRO SE OFRECE PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA
POR FAVOR, NO VENDA ESTE LIBRO
ESTE TRABAJO ESTÁ BAJO LICENCIA PÚBLICA DE CREACIÓN INTELECTUAL
LICENCIA INTERNACIONAL DE ATRIBUCIONES NO COMERCIALES Y NO DERIVATIVAS 4.0

PARA VER UNA COPIA DE ESTA LICENCIA, VISITE
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
VEA LA ÚLTIMA PÁGINA DE ESTE LIBRO PARA MÁS DETALLES DE 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.



PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible
como eBook gratuito*