

# CAMINANDO EL MUNDO



REFLEXIONES ESCOGIDAS  
SOBRE EL DHAMMA

AJAHN SUNDARA

# CAMINANDO EL MUNDO

REFLEXIONES ESCOGIDAS  
SOBRE EL DHAMMA

AJAHN SUNDARA



PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible  
como eBook gratuito*



# INDICE

PREFACIO . . . . .	6
AGRADECIMIENTOS . . . . .	9
OTRA DIMENSION . . . . .	10
¿ALGUNA VEZ LO HAS NOTADO? . . . . .	18
ESPACIO INTERIOR. . . . .	28
PUEDE SER MUY SIMPLE . . . . .	37
LA ATENCIÓN PLENA Y LA SABIDURÍA: LAS HERRAMIENTAS DE LA PRÁCTICA . . . . .	46
NUESTRA NATURALEZA . . . . .	55
LA REALIDAD ESTÁ AQUÍ Y AHORA . . . . .	64
DESCANSAR EN LA ATENCIÓN . . . . .	73
LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA . . . . .	85
EL CORAZÓN DE LA VIDA MONÁSTICA . . . . .	94
LA VERDAD DEL CESE Y EL SENDERO . . . . .	108
CONFIANZA Y SABIDURÍA . . . . .	120
SOBRE LA AUTORA. . . . .	131
OTROS VÍNCULOS . . . . .	133



A Luang Por Sumedho,  
por encarnar implacablemente  
el Dhamma y enseñar que “sea lo que  
fuere que se mueva, no eres tú”.

Y a mi hermano Jean-Jacques  
por ser quien es.

## PREFACIO

Los capítulos de este maravilloso libro son transcripciones editadas de charlas impartidas por Ajahn Sundara entre 2003 y 2011. Muchas de estas charlas y enseñanzas fueron dictadas en el *Insight Meditation Center* en Redwood, California. Algunas fueron charlas públicas y retiros celebrados en el Monasterio Budista de Amaravati, en el Reino Unido. “Puede Ser Muy Fácil” fue tomado de una entrevista dada al *The Insight Journal* del Centro Barre para Estudios Budistas. “Nuestra naturaleza” proviene de una charla impartida en la *Seattle Insight Meditation Society*.

Ajahn Sundara fue ordenada en la Tradición del Bosque de Tailandia. En esta tradición, las charlas sobre el Dhamma se dan de manera improvisada –no están escritas o preparadas de antemano–.

A menudo, los *ajahns* ni siquiera saben de qué tema hablarán hasta que están sentados frente a sus oyentes y comienzan a hablar. Por lo cual, los capítulos de este libro fluyen muy directamente desde el corazón de Ajahn Sundara. Estas son expresiones espontáneas que surgen de su experiencia de vivir las enseñanzas del Buda.

A fines de la década de 1970, Ajahn Sundara entró en contacto por primera vez con el Dhamma, cuando tuvo la oportunidad de asistir a charlas y retiros dirigidos por Ajahn Sumedho. Aunque su enseñanza y forma de vida como monja budista resonaron profundamente en ella, inicialmente no tenía intención de ordenarse. Entonces un día, charlando con Ajahn Sumedho acerca de todos los grandes desafíos del mundo, Ajahn Sumedho le dijo: “Sí, y la cuestión es saber dónde está el mundo, ¿no es así?”

¡Esa simple afirmación le cayó como un rayo! Ella recuerda: «de repente me di cuenta de que estaba construyendo mi mundo, y que ¡era libre

de dirigir mi vida como yo quisiera!” En ese instante ella supo que había llegado a casa.

En cierto modo, este libro es una extensión de ese momento; es el estímulo de Ajahn Sundara para ‘saber dónde está el mundo’. El Buda enseña que el mundo se puede encontrar en este ‘largo cuerpo que mide una braza’ [N del T: una braza = 1.83m, aproximadamente]. El sufrimiento y la causa del sufrimiento, la liberación y el camino que conduce a la liberación, se encuentran todos aquí mismo –en esta mente, en este cuerpo–. Ajahn Sundara nos exhorta a tener el coraje de mirarnos realmente a nosotros mismos tal como somos. Si vemos miedo, enojo, codicia, lujuria, vergüenza o cualquiera de los estados ‘incómodos’, eso no es una señal de que nuestra práctica estuvo mal hecha –ver esos estados, ES la práctica–. El Buda nos enseñó a mirar a fondo estas cosas y conocerlas por lo que son. En estas charlas, Ajahn Sundara nos asegura que este es el camino del Buda, y es un camino que vale la pena caminar, porque conduce a una gran alegría, a una paz inquebrantable y a la liberación.

ADAM LONG



## AGRADECIMIENTOS

Este libro nunca hubiera existido sin la ayuda generosa, el apoyo y las contribuciones de mucha gente. Me gustaría expresar mi profunda gratitud a Adam Long por proporcionarme la fuerza entusiasta para la publicación de estas charlas transcribiéndolas y editándolas, y revisándolas paciente y creativamente; a Nicholas Halliday quien captó el momento en que llamó su atención la falta de publicaciones de monjas, e hizo que el proyecto sucediera, diseñando la hermosa portada y el libro, y eligiendo el título “Caminando el mundo”; Sash Lewis por su apoyo amable y ayuda incansable en la edición de los capítulos y proporcionando siempre algunas sugerencias muy útiles; y Chandaka, por leer pacientemente hasta el fin las charlas y ofreciendo estímulos amistosos y comentarios útiles.

También estoy muy agradecida a Ajahn Amaro, quien se tomó el tiempo de leer el libro y ayudó clarificando ciertos puntos; y a Ajahn Candasiri por hacer comentarios constructivos y positivos a lo largo de la tarea. Naturalmente, también estoy en deuda con los numerosos practicantes dedicados a quienes he conocido a través de los años y quienes me dieron la oportunidad de compartir el Dhamma.

AJAHN SUNDARA

## OTRA DIMENSION

En los primeros tiempos de mi práctica, me sentí siempre muy conmovida por expresiones de bondad, pero tuve el extraño preconcepto de que estaba mal comenzar a practicar la bondad siendo amable conmigo misma. Creí que sería algo egoísta -¿Cómo podría comenzar conmigo misma?! Debería comenzar con otros, ¡ese era el camino correcto a seguir!-. Supongo que es parte de nuestra cultura ver el amor real como algo poco egoísta, y creer que amar significa pensar acerca de los demás, antes de pensar en nosotros mismos. Pero cuanto más conocemos nuestra mente, más nos damos cuenta de que solo hay una pequeña brecha entre lo que sucede en nuestras mentes y cómo actuamos en nuestras vidas.

Cuando la mente todavía no está entrenada, solo hay un pequeño espacio entre su contenido y la forma en que se manifiesta externamente. Cuando estamos enojados, solo manifestamos enojo. Cuando estamos disgustados, lo manifestamos de inmediato. Simplemente estamos actuando nuestro estado mental. Pero luego de practicar por un tiempo, comenzamos a apreciar que, aunque todavía no podamos actuar como un santo, al menos tenemos una enseñanza que nos permite refrenar la mente. En otras palabras, tenemos una posibilidad de elegir. Tenemos una opción. Lo que nos hace miserables en la vida es estar sin ninguna opción, sintiéndonos esclavos de nosotros mismos, sintiendo que no tenemos ninguna otra elección. Eso es tan lamentable, tan terrible... Se siente como estar en prisión, sin salida.

Muchas personas que están enojadas y molestas pueden representar su estado mental miserable sin ningún escrúpulo. No conocen nada mejor. A nosotros, como a los otros seres humanos que nos rodean, nunca se nos ha dado una buena idea de cómo llevar una vida constructiva.

Aprendemos desde la primera infancia cómo responder a situaciones mundanas. Aprendemos cómo ser inteligentes. Aprendemos a usar nuestra inteligencia. Aprendemos muchos conocimientos sobre esto o aquello. Aprendemos cómo defendernos, cómo luchar contra las personas que nos molestan. Pero no nos enseñan mucho sobre *metta*, sobre la bondad.

Cuando me interesé por primera vez en las enseñanzas budistas, *metta*, el afecto bondadoso, solo ser “amable”, me pareció que era un estado mental débil. Pensé que estaba bien ser amable, pero que no era realmente gran cosa. Me preguntaba por qué debería entrenar la mente para ser amable. No me hubiera importado tomar un curso para incrementar mi entendimiento o inteligencia, pero aumentar *metta*, no era una prioridad. Pero a medida que meditamos, podemos ver cómo *metta* toma una dimensión que a menudo no logramos alcanzar de otra manera; un sentido de aceptación, una sensación de darle a nuestra mente el espacio para que sea como es.

Podemos dejar de reaccionar respecto a cómo son las cosas, o de reaccionar ante las reacciones que tenemos debido a ideales o ideas de cómo deberíamos ser. Entonces conocemos *metta* como una nueva dimensión de no involucrarse, de no reaccionar, de no rechazar las cosas que no nos gustan, no creando rechazo a cualquier cosa desagradable o antipática. Este es el entrenamiento de la mente.

El entrenamiento no nos pide que seamos de cierta manera en particular en cierta situación en particular, pero a través de él comenzamos a enseñarle a nuestra mente cómo reconocer el estado mental de bondad. Cuando nos sentamos a meditar, reconocemos cuándo vamos a la guerra contra nosotros mismos, o cuándo tratamos de controlar nuestros pensamientos y percepciones para que constantemente se adapten al mundo perfecto que queremos. Comenzamos a darnos cuenta de cómo nuestra mente trata de meter nuestra conciencia en una pequeña caja. Tenemos esta tendencia a querer controlar porque recordamos algo que fue agradable, algo que funcionó para nosotros en el pasado o funciona para nosotros incluso ahora, y tenemos la idea de que si hacemos las cosas de la misma manera que las hicimos en el pasado, estaremos bien. Entonces miramos a través del microscopio de nuestra mente y notamos la presión de seguir

regresando a lo que sabemos, para seguir adaptando nuestro mundo a la caja de lo confortable y lo conocido –el trillado camino que la mente ya ha recorrido–. Pero en el proceso de volver al pasado estamos presionando a nuestras mentes. No estamos abiertos y relajados en el momento presente.

¿Han notado que cuando nos sentamos a meditar hay una tendencia a intentar hacer que nuestra forma y nuestra experiencia corporal encajen con el recuerdo de la experiencia de otra persona? Tal vez hace diez años leímos libros o escuchamos hablar a un maestro, por ejemplo, sobre la dicha de *jhāna*, y ese recuerdo puede hacernos sentir inadecuados durante muchos años porque nunca hemos experimentado la dicha de *jhāna*. La memoria crea una sensación de presión en nuestra vida cotidiana como meditador, porque estamos atrapados en ella, perdidos al pensar en lo que el maestro dijo hace años, en lugar de estar presentes en el aquí y ahora.

Supongo que esta necesidad de estar presente, aquí y ahora, es algo que aprendí de mi maestro, Ajahn Sumedho. Él habló con gran confianza acerca de regresar una y otra vez a lo que él llamó ‘lo real’, sin importar lo que estemos pensando. Siempre volver a ‘lo real’. Lleva un tiempo saber que ‘lo real’ significa afrontar la vida de manera completamente abierta, tal como es. La vida es siempre abierta y la mente también está siempre abierta, pero hemos creado tantas pequeñas cajas y pequeños mundos. Estas cajas son todas creadas a través de recuerdos –recuerdos perceptuales, recuerdos sentimentales, recuerdos de pensamientos, historias e incluso recuerdos sensoriales; un cierto sonido que nos gusta, un cierto sabor–. Nuestro mundo está muy encerrado en esta jaula de recuerdos. Así que la mente es buena creando presión y estrés, y aferrándonos a todo un mundo de recuerdos. Pero si volvemos al simple acto de practicar *metta*, entonces cuando comenzamos a enfrentar el momento presente, comenzamos a darle la espalda al pasado y aprender la práctica del ‘dejar ir’. Aprendemos a soltar el mundo de los recuerdos –soltar esas cajas, cajones y armarios dónde hemos empaquetado cuidadosamente nuestra conciencia–.

Cuando practicamos la atención plena, somos conscientes de una mente que no está atrapada en recuerdos. Podemos relacionarnos con la conciencia sin la carga de nuestra caja de recuerdos, y así podemos ver

los recuerdos claramente como son. Todavía vemos el pasado, pero vemos todo desde una nueva perspectiva. De repente tenemos una mente nueva y fresca mirando todas estas cosas. Entonces aprendemos a descartar las cosas que no necesitamos y guardar las cosas que sí necesitamos. Podemos resolver de una manera inteligente lo que es útil y lo que no lo es. Recordar el número telefónico de nuestra madre es útil, pero guardar las direcciones de todos nuestros viejos compañeros después de 20 años probablemente no lo es. Ese es solo un ejemplo. Llevamos muchas cosas con nosotros que son completamente redundantes. Podemos ver muchas historias que llevamos en nuestras mentes, historias sobre una realidad que ya no existe. La mayoría de nuestras historias se producen a partir de recuerdos. Los recuerdos son 'la mente del pasado'. En nuestra práctica, observamos esta mecánica condicionada. Una vez que comenzamos a dejar este hábito y abrirnos al mundo, el resultado es mágico. El mundo es un lugar mágico cuando dejamos de crearlo a partir de recuerdos.

Pero los recuerdos no desaparecen tan fácilmente. Pueden sentirse como bastante sólidos, y tienen un efecto inquietante en algunas personas: siguen regresando. Necesitamos soportar las fuerzas 'kármicas' de nuestros recuerdos hasta que estos eventualmente caen por sí mismos, y esto nos lleva de vuelta a *metta* –paciencia, amabilidad–. El primer aspecto de *metta* es no disputar, no pelear contra el mundo tal como es. Esto requiere un entrenamiento intenso. Toda la disciplina se hace efectiva en ese momento de contención, de atención plena, *sati-sampajañña*: atención plena y comprensión clara de lo que está sucediendo aquí y ahora, que no necesita de la memoria. Lo que está sucediendo en el aquí y ahora es nuevo. Se necesita de mucho coraje para alejarse de la tendencia a construir nuestra realidad a partir de la memoria y abrir el corazón y la mente a una realidad mucho más amplia, a un universo que no está limitado por el pasado.

Esta es realmente la bendición de nuestra práctica de meditación. Desarrollar el corazón de esta manera nos lleva a un lugar donde disfrutamos la vida, porque comenzamos a sentir que no tiene límites. Por supuesto, tenemos límites físicos, pero ya no nos sentimos tan atrapados. Nuestro corazón no está realmente limitado, pero a menos que lo miremos

de cerca y comencemos a usar las herramientas de la atención plena para dismantelar sus pequeñas divisiones, es difícil obtener una introspección de la libertad y el potencial que todos tenemos. Pero una vez que hemos tenido esta experiencia, nos da la confianza de que este es el camino a seguir, que la práctica funciona.

No disputar con ‘la vida tal como es’ significa dar espacio a uno mismo y a otros, no pedirle a los demás que sean como nosotros queremos que sean. Cuando estamos en nuestra pequeña caja, podemos sentirnos muy cómodos. Podemos tener una lista completa de teorías, y cuando nos encontramos con otros, podemos estar bastante convencidos de que están equivocados y que tenemos razón; que sus cajas no son tan buenas como las nuestras, y que nuestras pequeñas cajas son mucho más elegantes e interesantes que las de ellos.

Entonces, la calidad de *metta* es un aspecto muy importante en nuestra práctica. En el *sutta* sobre el afecto bondadoso leemos: “Que nadie engañe a otro o desprecie a cualquier otro ser en cualquier estado”. Esto es bastante claro, ¿no? El texto continúa: “No dejemos que nadie mediante la ira o la mala voluntad desee dañar a otro ser”. Sin embargo, es bastante impactante atestiguar la crueldad que circula por nuestra mente cuando las cosas no van bien. Alguien nos molesta y un pensamiento cruel surge en la mente. Puede que no lo llevemos a cabo, pero no deja de ser un gran shock ser testigo de esta tendencia. La crueldad que tenemos en nosotros mismos es parte de la naturaleza. Como practicantes del Dhamma, ya sea que estemos en la vida laica o no, tendemos a visualizarnos a nosotros mismos como gente amable y cariñosa, y sin embargo la crueldad está ahí. En momentos en que estamos desprevenidos y que somos empujados un poco más allá de nuestros límites, podemos ver el deseo de dañar a alguien que nos está dañando.

En su enseñanza sobre *metta*, el Buda dice: “Incluso como una madre protege con su vida a su hijo, a su único hijo; de la misma manera, con un corazón sin límites, uno debe apreciar a todos los seres vivos”. Y prosigue: “Irradiando bondad a todo el mundo, difundiendo hacia el cielo arriba y hacia las profundidades abajo; hacia afuera sin límites; libre de

odio y mala voluntad”. De esto se trata el espíritu de *metta*. Puede que no seamos capaces de ser constantemente amables, pero podemos aprender cómo recibir nuestro odio y mala voluntad amablemente, sin juzgarlos, y dejarlos ir. Incluso, en un momento en que somos conscientes del odio y la mala voluntad en nosotros mismos, y no actuamos con ellos como base, ya estamos liberados de su poder. En ese momento de visión clara han perdido su poder de cegarnos, y esa experiencia de dejar ir es bastante liberadora.

Cuando era una *anagarikā*, ayudaba cocinando comidas para Ajahn Kittisaro, quien entonces era un monje y estaba muy enfermo. Una mañana le dije a Ajahn Sumedho: “Tengo que dejar de cocinar para Ajahn Kittisaro”. Él preguntó: “¿Por qué?”; le dije: “Tengo tanta ira, tanta frustración, siento que lo estoy envenenando, envenenando su comida con mi ira”. Ajahn Sumedho respondió: “Bueno, eres consciente de tu enojo, ¿no?”. Respondí: “Estoy bien consciente de mi enojo”. “Bueno, no va a ningún lado, entonces”, dijo. En ese momento supe lo que quería decir. Esa ira era observada y no iba a ir a ningún lado. Estaba en mi mente, pero no iba a saltar, rebotando en la pared y ¡cayendo en el sartén!

De modo que esto es algo que debemos recordar. A veces no sentimos que tenemos mucha *metta* en nuestro corazón, pero el solo hecho de que seamos conscientes de eso, ya es un acto de no litigar, de *metta*, no creando más cosas negativas a su alrededor y golpeándonos a nosotros mismos porque nos sentimos mal. Castigarnos a nosotros mismos no es muy amable y, además, este tipo de respuesta es completamente inútil. Llega un momento en el entrenamiento en que nos damos cuenta que la única respuesta a la vida es la amabilidad, el aprecio, el aliento y una sensación de animarnos a nosotros mismos, inspirando a nuestro corazón. Entonces *metta* se convierte en una parte muy natural de nosotros. Podemos vernos a nosotros mismos como algo natural en este universo, un tipo de planta que necesita amabilidad y atención, pero no de una manera ciega.

Recordemos que esta bondad y atención están destinadas a conducir a la liberación de la codicia, el odio y la confusión. ¡Eso no significa estar de acuerdo con todo! El objetivo de nuestro camino permanece claro. A veces, *metta* se puede manifestar como una madre que reprende a su hijo porque

está a punto de cruzar corriendo la calle y ser atropellado por un autobús. A veces tenemos que hacer eso con nosotros mismos también –¡Basta! ¡No hagas eso!– y ser bastante firmes cuando sabemos que estamos a punto de hacer algo que dará como resultado mucha pena, ansiedad y culpa, y que disparará nuestra tendencia a lidiar con el sufrimiento mediante la supresión de la culpa, la distracción o haciendo algo aún más estúpido.

Estas cosas no significan que tienes que cambiar tu vida o convertirte en otro. Es más bien el reconocimiento humilde de lo que acontece ahora. ¿Hay algo que obstruye el camino ahora? Nada obstruye el camino cuando estás realmente preparado para aprender de todas las cosas, de modo que puedes reconocer eso. No hay nadie en el camino, nada en el camino.

Recuerdo que Ajahn Sumedho insistió hace algunos años que aquellos largos retiros silenciosos en el invierno deberían hacerse en un espíritu de convivialidad. Cuando escuché esto, dije: “¿Cómo demonios puedes guardar silencio y ser amable al mismo tiempo?” ¡Pensé que eso era muy extraño! ¿Qué podría querer decir con ‘convivialidad’? Pero porque tengo una profunda confianza en la sabiduría de Ajahn Sumedho, mi corazón inmediatamente comenzó a contemplar: “¿Qué quiere decir con esto?” Al final del retiro de tres meses tuvimos un momento de compartir nuestras experiencias. Todos hablamos sobre nuestras introspecciones. Compartí con mis amigos que, al principio, pensé que el tema de la convivialidad en un retiro formal silencioso parecía una locura, pero cuando trabajé el tema en mi propia práctica diaria, algo profundo sucedió. Una introspección perspicaz surgió de que ‘no estoy en mi camino’. Esa fue la introspección; ¡No estaba puesta en mi camino! Antes de eso siempre practicaba con mi ‘yo’, teniendo que hacer ‘su cosa’; pero de repente, con la cordialidad filtrándose, mi ‘yo’ no estaba en el camino de nada. En ese momento fue una revelación en la que me había visto a mí misma como estando en el camino. Pero de repente no estaba parada en mi propio camino –yo estaba completamente bien, aquí y ahora–. Había perfección en el solo estar con esta persona aquí.

Por supuesto, cuando ‘yo’ no estaba en mi camino, ¡nadie más estaba en mi camino tampoco! Había un relacionarse con la gente por medio de una

energía suave –la gente estaba bien, eran buenos, eran mis amigos–. Fue realmente convival, sin tener que hablar con nadie. Había una energía de amistad. No había visto muy bien esto antes. Antes, muchas veces era más como: “cállate, ¡estoy practicando *metta*!”. Estoy exagerando –nunca dije eso, pero fue ese tipo de estado mental–. Ni siquiera sabemos cuándo estamos haciendo esto. No lo decimos, pero está allí en el aire, las personas pueden sentirlo. Sin ser plenamente conscientes, usamos nuestra ‘atención plena’ para alejar a la gente. Cuando no somos cordiales, incluso sin decir nada, sin hacer nada, hay cierto tipo de tensión. Puedes sentir las vibraciones: “¡Sal de mi aura!”. Esta tendencia a enfrentarse con el mundo no es *metta*. Cuando tenemos una actitud cordial, no tenemos que sonreír o decir nada, pero nuestro cuerpo está bastante relajado y feliz y todo el mundo lo nota e incluso puede sentir la energía de la ‘no-disputa’ y de *metta*.

## ¿ALGUNA VEZ LO HAS NOTADO?

¿Has notado cómo, cuando nos miramos a nosotros mismos, seguimos chocando contra nuestros obstáculos? Es por eso que la práctica puede a veces sentirse como algo frustrante, si no tenemos a alguien con experiencia que pueda explicarnos que los obstáculos, en realidad, son totalmente apropiados; que sentirse desgraciado, socavado y miserable está bien, porque estos son solo estados mentales, percepciones que son transitorias.

Naturalmente, el telón de fondo de todas esas cosas no siempre está claro. Por eso se cultiva la atención plena. La atención plena es el telón de fondo. A veces las cosas están muy arraigadas en nuestra mente y no es fácil desarraigarlas y soltarlas. A veces toma años de ver patrones particulares o respuestas particulares a la vida antes de liberarnos de ellos. Dentro de nosotros sabemos que lo mejor es no aferrarse a ellos; sin embargo, tenemos otros aspectos emocionales que están impidiendo el proceso de dejar ir. Tenemos suficiente conocimiento psicoterapéutico y comprensión para darnos cuenta de que esos patrones emocionales pueden remontarse a la infancia, o incluso a experiencias de vidas pasadas.

Pero aunque nuestra mente pueda sentirse atascada, una gran parte de nosotros mismos no está para nada atrapada y se siente bien. Por lo tanto, ser capaz de seguir cambiando y refugiarse en la parte de nosotros que no está estancada, es un tipo de arte y una habilidad. Eso es lo bueno del camino espiritual: somos capaces de seguir observando la parte de nosotros que ya está libre, y tomamos refugio en ello. Por supuesto, necesitamos toda la ayuda que podamos conseguir. Es muy afortunado tener un buen maestro como Ajahn Sumedho a quien puedes pedir consejo, y quien no necesariamente va a mimarte o decirte lo bueno que eres, pero te recordará

que te mantengas atento, despierto y muy presente con cosas que pueden ser bastante difíciles, o incluso insoportables.

En la práctica no te aferras a nada que surja en la mente, tienes la clara intención de dejarlo ir. Encuentras que, si haces esto con suficiente frecuencia –con lo que sea que surja, con dificultades y problemas– realmente funciona. Algo cambia y se transforma. Tu mundo cambia, y como tu mente gana más y más confianza en el reino del Dhamma, en la verdad, en la liberación, entonces pierdes confianza en tus deseos y temores.

Gran parte de nuestra incapacidad para dejar ir proviene del miedo. Tenemos miedo de dejar ir las cosas porque todo lo que sabemos –incluso nuestra desdicha– es reconfortante en un nivel emocional. Eso nos hace sentir mejor que no saber. Pero Ajahn Sumedho nos enseñó durante muchos años a entrenar la mente para enfrentar lo desconocido. Cuando surgen preguntas, simplemente digan: no sé... no sé... no sé –entrenando la mente exactamente así–. Hagan eso en la vida diaria. Permitan que el Dhamma notifique a la conciencia, en lugar de continuar en la rutina de las actividades de la mente condicionada. Todo lo que la mente condicionada puede hacer es ir de un pensamiento a otro, y a otro. No es que haya algo mal con la mente pensante. La mente pensante es útil para la contemplación, para la reflexión, para la clarificación y para vivir la vida cotidiana. Al contemplar el espacio de la mente, pueden observar los pensamientos no como un sistema de creencias rígido, sino solo como energía, como imágenes o como formas. Luego clarifiquen qué es lo que quieren pensar conscientemente y lo que no quieren pensar.

A menudo podemos estar confundidos por nuestra mente porque encontramos muchos puntos de vista mezclados dentro de ella. En este camino, a veces llegas a un lugar dónde lo único que queda es desarrollar el sentido del humor. Afortunadamente, esto ocurre bastante naturalmente dentro del entrenamiento, porque lo que tienes que atravesar es a veces tan ridículo que no queda otra que reír. Pueden pasar muchas horas en el bosque del Monasterio de Chithurst esparciendo *metta* a todos los seres, irradiando compasión a todos los seres sensibles, en todo el mundo. Entonces, cuando regresan a las cabañas de las monjas se cruzan con una monja ‘difícil’, a

quien acaban de enviar toneladas de *metta*, y en una fracción de segundo están llenos de ira. ¿Cómo pueden no reírse? O pueden estar muy, muy enojados por algo tan mundano como la forma en que la gente prepara el aderezo para ensaladas. La mente puede sentirse ‘ennoblecida’ por muchos ‘nobles’ pensamientos, y tener una introspección profunda de la naturaleza de la realidad, conduciendo a la comprensión de que todo está cambiando, que todo es apariencia y que todo está en la mente. Entonces sucede que están preparando la comida, y de repente se vuelven completamente locos porque alguien corta zanahorias ‘no al estilo francés’. ¡Los franceses nunca harían eso, nunca! ¿A quién le importa? Nosotros solo comemos una comida al día, entonces, ¿a quién le importa cómo cortamos las zanahorias? Todos tenemos estas introspecciones ennoblecedoras, y luego vamos a la cocina y allí es dónde se encuentran con el trabajo real. ¿Qué hacemos con nuestra naturaleza emocional en la cocina? Ahí es dónde se aprietan nuestras tuercas y las cosas realmente se calientan.

La vida monástica es como un gran caldero o una olla a presión. A veces se siente como si todos estuviéramos hirviendo juntos. Las personas que vienen al monasterio pueden no tener idea acerca de esta realidad, porque al principio todo parece bastante pacífico. Para un recién llegado, todos pueden parecer angelicales, puros de corazón, cariñosos, bien vestidos, pacíficos y armoniosos. La mayoría de la gente se siente inspirada al principio. Luego entran en la rutina monástica y la vida cotidiana, trabajando juntos. Enseguida algunos de ellos se me acercan y dicen: “Hermana, nunca he sentido esto en mi vida antes; veo a alguien poniendo una tapa de una cierta manera y tengo ganas de golpearlo”. O: “He estado leyendo un libro sobre *metta*, tratando de desarrollar *metta* durante las últimas semanas, pero cuando veo a esta persona caminando frente a mí, me siento enfurecido con ella, aunque nunca haya hablado con ella”. ¿Pueden ver a lo que nos enfrentamos? Una vez que comienzan a ser testigos de la vida de la mente, es bastante gracioso.

Pero no es tan gracioso cuando somos testigos de las heridas que calan muy profundo. Podemos quedar muy heridos. Somos criaturas muy susceptibles, y nuestros pequeños egos se agitan cuando no son mimados o dulcificados con lindas palabras. Pueden decir delante de un grupo: “soy mas bien

enojadizo, soy muy impaciente, no soy muy agradable con la gente, puedo ser muy despreciable, tengo muchos puntos de vista y opiniones sobre las cosas, soy egoísta y puedo ser bastante celoso también”. Pero si alguien está de acuerdo con eso: “¿QUÉ?!” Siempre y cuando se dicen a sí mismos lo estúpidos que son, no hay problemas. Mientras que el ego está hablando de sí mismo, encuentra todo tipo de formas de ir engañándose. Pero si otro les dice que son celosos e ignorantes, observen la reacción: “¿Yo?! ¡No me ataques! ¿Y qué pasa contigo?!” Así es como solemos reaccionar, vamos a la ofensiva. La mente tiene muchas formas de engañarse a sí misma. Eso es lo que aprendemos a través de la práctica.

El camino de la práctica se divide en tres aspectos: *silā* o ética; *samadhi* o la práctica de meditación –que incluye esfuerzo o energía, concentración y atención plena– y *pañña* o sabiduría, que comprende los dos primeros aspectos del camino: Comprensión Correcta e Intención Correcta. El desarrollo mental –el aspecto que incluye la atención plena, el esfuerzo y la concentración– no es tan difícil de conectar con él, siempre que tratemos con técnicas como la atención a la respiración o al cuerpo. Pero a menudo es mucho más difícil relacionarse con los estorbos reales o los obstáculos para la práctica, como la confusión y la frustración.

La práctica lleva a mucha alegría, felicidad y paz, pero mientras dependa de algo, cambiará. No podemos contar con aquello que dependa de causas transitorias. Esta práctica te lleva a comprender la mente, que en muchos sentidos es muy engañosa y complicada. Es una verdadera habilidad relacionarnos con nosotros mismos y con nuestra mente de modo sensato, sano, amable y paciente, frente a este engaño y esta ilusión. Es un entrenamiento. Es una educación. Es algo que hacemos poco a poco. Gradualmente aprendemos a hacerlo. No viene por sí mismo. Aprendemos a cuidar realmente nuestras acciones del cuerpo, del habla y de la mente. La mayoría de nosotros comenzamos con la mente. Nos interesamos en la meditación y luego notamos cuán enojados podemos llegar a estar, o notamos las *kilesas* –las emociones aflictivas o estados mentales inapropiados– que son muy desagradables. Entonces notamos nuestro apego. Incluso el apego de ser un ‘buena persona’ es doloroso, porque te va a cegar y proyectar todo tipo de cosas en el mundo. Eso es en lo que en ocasiones nos metemos,

cuando nos volvemos fanáticos de ser budistas: queremos convertir a todos. Vamos a casa y empezamos a contarles a nuestros amigos cómo nos hemos convertido en una mejor persona. Hemos ido a algún retiro y hemos conseguido alguna introspección, y ahora estamos más en paz. Nos apegamos a esto, nos volvemos obstinados respecto de nuestra paz y comenzamos a proyectar nuestra actitud hacia otras personas. Si los demás no son pacíficos, simplemente son ‘malos budistas’ o son solamente una molestia, y obviamente no están practicando: “Yo estoy practicando, pero ellos no”.

Hay muchos elementos en nosotros que son cegadores. Desentrañamos estas cosas a medida que nos preparamos para abrirnos a nuestras vidas completamente, sin miedo. Solo pueden hacer esto si su objetivo está muy claro. Reflexionen a menudo por qué comenzaron en este camino en primer lugar, y lo que quieren hacer con él, o si realmente quieren ser libres. Se sorprenderán descubrir que quizás no quieren ser libres – ¡solo quieren tener su pedazo de pastel y comerlo también! Pero escuchar esa voz es suficiente. No tienen que creer en eso, porque no es quienes somos.

Si pueden escuchar estas voces, la atención hacia ellas es el camino. Está aquí y ahora, y es el refugio de la atención. Es dónde la mente es finalmente liberada de todos los obstáculos, todos los dolores y miserias. En algún momento deben tener muy claro que este camino de práctica tiene como su único propósito liberar al corazón de las aflicciones, *dukkha*. Entonces cuando experimentas *dukkha*, no escapes de ella. Esta es tu oportunidad. No es un problema. Es tu oportunidad de liberar la mente de su apego a la ignorancia. Es lo que se supone que debes ver. Pero tan pronto como eres testigo de algo doloroso, hay una reacción que apunta a alguien más (o algo) y dice: “Es tu culpa”. Arrojan la pelota a la cancha de otro, en lugar de mirar al origen y asumir la responsabilidad de la reacción. Leer la mente de la manera correcta es un entrenamiento muy poderoso.

La Recta Intención es no-dañina, sin mala voluntad; el compromiso de ser totalmente inofensivo hacia los demás y hacia nosotros mismos. Esto significa aceptar plenamente quiénes somos y cómo somos. El tercer aspecto de la Recta Intención es la renuncia, dejar ir. En el aspecto de la

sabiduría del camino, dos componentes se refieren a ser amable consigo mismo y con otras personas, y el tercero se trata de liberar, dejar ir.

Este invierno mi maestro estaba hablando de bendiciones. ¿Cómo bendices a alguien? La bendición es bondad, ¿no es así? Cuando bendices a alguien, no vas a maldecirlos, ¿verdad? Cuando me siento bendecido, me siento muy feliz. Mi maestro me dio una maravillosa enseñanza sobre las bendiciones. La enseñanza es esta: no crees o fabriques a nadie en tu mente ¿No es maravilloso? Por supuesto, pueden recitar: “Que seas feliz, que seas genial, que seas maravilloso, que tengas una vida larga”, y así sucesivamente. Desear a alguien que sea feliz está bien. Pero quizás no pueden hacer eso. ¿Cómo van a bendecirlo si lo odian? Tal vez eso es pedir demasiado, y pueden reconocerlo. Mi maestro dice que, si quieren bendecir a la vida en general, para traer un sentido de felicidad para sus propias vidas, simplemente no creen personas en la mente. Eso es bendecirlos, porque los liberan de sus propios problemas, no los encarcelan con su propia ira, sus propias expectativas, su propia frustración, su propia mente miserable. No les piden que sean de otra manera, diferentes del modo en que son. ¿No es maravilloso? ¡Y funciona! Funciona. Dejando ir.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**P:** Cuando interactúo con personas, me veo como una persona diferente interactuando con gente diferente. Es desconcertante.

**R:** Puede ser, pero a medida que nos observamos descubrimos muchos personajes en nosotros mismos. No te preocupes por eso. En un día puedes tener veinte personajes diferentes apareciendo.

**P:** ¿Entonces cuál es el real?

**R:** Ninguno. Ninguno es real. En un nivel convencional tenemos que ser alguien. Aprendemos a bailar con estos diferentes caracteres. Hace veintiséis años hubiera pensado: “¡Qué hipocresía! Soy así con esta persona y de otra manera con esta otra persona ¡Qué hipocresía es eso!” No, no lo es. Acabamos de aprender algo sobre la humanidad. Con algunas personas

hablamos de una manera, con otras personas hablamos de manera diferente. Nos volvemos sabios acerca de la naturaleza humana. Hablas con tu madre de forma diferente a la que hablas con tu amante, ¿verdad? La forma en que hablas con tu hijo va a ser diferente de cómo hablas con tu mejor amigo. Si alguien nos mimas y nos dice lo maravillosos que somos, podemos brindarles nuestro personaje dulce. Si te pongo presión, obtengo tu personaje enojadizo. Tenemos todos estos diferentes personajes. Solo hay que saber que existen, pero no son realmente nosotros. Tenemos incontables egos en nosotros mismos.

**P:** Cuando hay una interacción entre dos personas no son los egos, es la interacción. Es como si la interacción fuera lo que está en el ahora, no las dos personas. Es la interacción la que crea el presente, no las personas.

**R:** Son muchas las condiciones que están creando el presente. Hasta la forma en que hemos comido nuestro almuerzo podría crear las condiciones que comienzan a tener lugar en una interacción, o lo que vamos a hacer en la noche puede ponernos en un estado de ánimo diferente. Existen muchas cosas, muchos factores, muchos elementos que nos pueden influir en cualquier interacción con cualquier persona o cualquier situación.

**P:** Me gustaría decir que aprecio su honestidad referida a su mente y la manera en que es. Es mucho más fácil estar conmigo mismo después de escuchar eso.

**R:** Pues me pone muy contenta.

**P:** En la práctica, me he dado cuenta de todos los personajes y rostros que surgen. Mi mente quiere tomar las enseñanzas del Buda e interpretarlas de modo que signifiquen que debería estar exterminando estos caracteres. Sé que esta no es la práctica, pero ahí es dónde mi mente quiere llevarla –se supone que mi práctica trata de borrar esas cosas, que debería ser un individuo sin rostro–. Algo más profundo en mí sabe que esto es un extremo. Me pregunto si me puedes decir cómo manejarlo con eso.

**R:** Hay una tendencia muy fuerte en nosotros a querer deshacernos de las cosas. Tiene un nombre. Podemos reconocerlo. Es una de las causas de sufrimiento. Es la segunda Noble Verdad del sufrimiento, *dukkha*;

queriendo deshacerse de las cosas que nos hacen daño como, por ejemplo, la percepción creada en tu mente de varios 'yoes' que no te gustan. Esta fuerza es potente en todos nosotros. Todos sufrimos por eso. Todos tenemos esta enfermedad de querer las cosas que nos gustan y querer deshacernos de las cosas que no nos gustan. Esto se llama *bhava-tanha*, apego al devenir, y *vibhava-tanha*, apego al no-devenir. No queremos convertirnos en esos personajes desagradables. Queremos convertirnos en lo placentero de una mente vacía y pacífica. Así que tenemos que darnos cuenta cuando esto está sucediendo, no es simplemente una cuestión de reconocer los personajes y la percepción, la idea y el pensamiento. Necesitas estar en contacto con el sentimiento subyacente a ellos. Es un aspecto del rechazo. Es un estado mental de rechazo. Es la base para esta forma de pensar. Entonces, así es como podemos comenzar a deshacer esta tendencia. Solo nótalos. Llámala 'rechazo'. No tiene nada de malo. Su opuesto es querer convertirse en exitoso, maravilloso y pacífico, y se llama *bhava-tanha*, el deseo de llegar a ser algo que nos gusta.

Es doloroso notar esta tendencia. Es difícil aceptar esta parte de nosotros mismos que necesitamos entender mejor, en lugar de tratar de borrarla. Pero es muy normal. Es una tendencia normal. Nuestro campo de investigación es conocer mejor este aspecto de *dukkha samudaya*, este deseo de deshacernos de cosas que no nos gustan. Es muy poderoso, especialmente en la mente occidental. Tendemos a ser perfeccionistas, bastante enojadizos, en actitud de rechazo. Sabemos cómo deshacernos de las cosas. De hecho, nuestro condicionamiento es tal, que cuando no sabemos cómo deshacernos de las cosas que no nos gustan, somos vistos como estúpidos. Es estúpido ser pacientes con las cosas que no nos gustan y sin embargo, eso es lo que las enseñanzas budistas te piden: ser muy paciente con las cosas que no te gustan. Puedes ver a lo que nos oponemos, con lo que nos enfrentamos.

**P:** Usted comparó culturas y habló sobre la cultura occidental alentando el pensamiento crítico. Siempre he pensado que esta tendencia en nuestra cultura es algo que deberíamos tratar de superar. Usted lo presenta de manera muy diferente. Cuando la comparó con las culturas asiáticas, dijo que tienden a basarse más en la fe. Siempre he pensado que, si fuéramos

más de ese modo, seríamos más exitosos en el camino budista. No es así como lo estás presentando.

**R:** No olvidemos que en el camino budista no se trata de convertirse en algo. Se trata de entender lo que está impidiendo que te liberes del sufrimiento. No se trata de tomar una posición a favor o en contra de algo. Como dices, es una generalización vasta que los asiáticos sean más devotos, con más fe; y los occidentales sean más críticos y discriminatorios. Pero te das cuenta en algún momento que no vas a liberar a alguien que no eres. No estás liberando un ideal, ¿no es así? Estamos liberando a alguien que ha sido criado en una cultura fundada en el pensamiento crítico. Te alegrará escuchar que, dentro de la definición budista de diferentes personajes, el Buda definió a las personas con ciertas tendencias. Tienes el tipo codicioso, el averso, el enojado, el que duda, el tipo discursivo, el tipo de fe, etc. La mente enojada o que rechaza está muy cerca de la mente sabia. Los tipos de mente crítica y enojada quieren deshacerse de las cosas. La mente sabia te da la comprensión para soltar las cosas. Con sabiduría no te ‘deshaces’ de las cosas, las ‘dejas ir’. El tipo con sabiduría sabe de inmediato cuál es el obstáculo. Desarrollas mucha energía para practicar realmente con eso. Entiendes rápidamente, y eso da mucha confianza para seguir con la práctica, porque sabes cómo va a funcionar. Entonces, la tendencia aversa se puede usar en tu propio beneficio, una vez que la consideras con sabiduría. Esta tendencia aversa te llevará a sentir más energía con la cual podrás soltar cosas, porque ves claramente cuán dolorosas pueden ser esas cosas. Nos volvemos reacios a las cosas que no nos gustan, que son dolorosas. Rara vez somos reacios a un helado o a un rico pastel. Mayormente somos reacios a alguien que diga algo como: “Desde mañana vamos a ayunar durante tres días”. ¡Oh, qué horror!

Como occidentales, la confianza de nuestra mente crece de una manera diferente. Esto no significa que tenemos menos fe o confianza. Va a través de un canal diferente. A menudo necesitamos entender, para comenzar a sentir confianza. Podemos saber exactamente hacia dónde va nuestro camino, y saber qué hacer, pero tenemos poca confianza o paciencia para establecer los medios para alcanzar nuestra meta. Eso es porque no estamos muy seguros de cómo establecer las condiciones correctas. No tenemos

confianza en hacer lo esencial para obtener resultados, por ejemplo, siendo cada día un poco más atento, un poco más amable, un poco más paciente, menos tiránico, desarrollando gradualmente un habla más eficaz, poco a poco, y viendo los resultados durante un tiempo.

La facultad crítica es muy importante en las enseñanzas budistas. Aunque incluye un elemento de devoción, es más un camino de sabiduría, es más un sendero de sabiduría que requiere la capacidad de pensar con claridad, de entender claramente. Ese aspecto de la mente es muy importante. El pensamiento puede ser un obstáculo, pero también es una herramienta. El pensamiento te permite llegar a un entendimiento más profundo que se puede integrar a tu vida cotidiana. Es eso lo que nos falta. A menudo no sabemos cómo enraizar nuestra comprensión en nuestra experiencia cotidiana, para que pueda reverberar allí y convertirse en alimento real para el corazón.

## ESPACIO INTERIOR

En la vida mundana tienes muchas demandas. Tienes actividades, y se gasta una gran cantidad de energía tratando de ordenar el mundo 'allá afuera'. En la vida monástica pasamos mucho tiempo ordenando el mundo en el corazón y en la mente, que no es tan diferente en realidad. La gente piensa que cuando vienes a vivir en un monasterio tu mente va a estar muy pacífica, y tendrás un estilo de vida muy tranquilo, gentil, sin trabas, simple. Bueno, solo quiero disolver cualquier ilusión acerca de esto. En algunos aspectos, lo mundano que hemos dejado atrás continúa en el monasterio. La estructura del entrenamiento monástico es un recordatorio para mantener las cosas simples, pero la mente no es simple. Podemos pensar que nuestro mundo atribulado y nuestra vida problemática son causados por todos los enredos que encontramos a diario, en nuestra familia, en nuestras relaciones, en nuestro trabajo, con nosotros mismos o con nuestra salud...hay muchas cosas. Tendemos a enfocar nuestra atención externamente. Olvidamos dónde comienza todo. Olvidamos el origen de nuestros problemas.

Así que venimos a un monasterio para que se nos recuerde dónde todo comienza...y dónde todo termina. Porque a menos que veamos el origen de nuestras dificultades, de nuestro dolor, de nuestro sufrimiento, y veamos claramente que hay una cualidad de no-permanencia, fluidez y cambio en nuestra experiencia, es muy parecido a vivir en una prisión. Te sientes apretado, con poco espacio y sin la habilidad para ver claramente. No creo que ninguno de nosotros estaría aquí si no hubiéramos descubierto que hay un límite de cuánto el mundo o nuestra vida puede darnos en términos de felicidad, plenitud y alegría. La mayoría de nosotros hemos llegado a la comprensión incómoda de que, en cierto nivel (no diría en un nivel último), el mundo no es una experiencia satisfactoria, porque la satisfacción de un ser humano no yace en perfeccionar la vida mundana. Seguimos estando

frustrados porque estamos buscando en el lugar equivocado. Si tuviéramos otra opción, haríamos las cosas de forma diferente, pero muy a menudo no tenemos muchas opciones. Estamos atrapados en el nivel de ‘apariencia’, el nivel ‘aparente’, el nivel dónde es muy difícil ver que tenemos la posibilidad de elegir, que tenemos opciones. La práctica de la meditación es realmente el primer paso para reconocer que tenemos una opción. Muy a menudo sentimos que hay un problema, pero no podemos señalarlo con el dedo. Tenemos la sensación de que algo no está del todo bien, pero no comprendemos completamente el ‘por qué’ y el ‘cómo’. Afortunadamente, estamos viviendo en un tiempo en que hay un gran número de enseñanzas, maestros, caminos, tradiciones, medios y recursos, herramientas, etc., que pueden ser muy útiles para entendernos a nosotros mismos un poco más claramente, un poco más profundamente; entendiendo la limitación de nuestros hábitos y la insatisfacción de la codicia y la ira, y ver nuestra plena estupidez.

Al sendero del Buda se le llama a veces “El sendero del despertar”. Cuando conocemos realmente el Dhamma, no es tan difícil caminar por este camino, pero es un sendero con paradojas y es por eso que podemos confundirnos mucho. Al principio en nuestra práctica queremos ser felices, pero la Segunda Noble Verdad del Buda nos dice que el apego al devenir, es la causa del sufrimiento. Pensamos: “No quiero enojarme, quiero convertirme en bueno y amable, pacífico y amoroso”. Aquel querer puede ser un muy buen querer, un deseo muy eficaz, pero hay una paradoja: si dependes del querer en tu meditación, te quedas enfadado contigo mismo, enojado, molesto. Te preguntas por qué el budismo no está funcionando para ti. Pero ¿por qué debería estar funcionando, si sigues acumulando las causas del sufrimiento? No es de extrañar que no esté funcionando. La práctica de *vipassana* te enseña habilidades para manejar la mente a un nivel convencional, reconociendo solo que queremos ser buenos y no queremos ser malos; o queremos volvernos inteligentes y no queremos volvernos estúpidos. Queremos la felicidad de tener todas las cosas buenas del mundo y luego tememos no tenerlas. Todo esto, si nos apegamos a esto, causa sufrimiento.

Mucho de la práctica es solo presenciar el engaño de nuestra mente, siendo testigos de cómo nos apegamos a las cosas. Aunque hayamos escrito un doctorado sobre las Cuatro Nobles Verdades, o sobre Nibbana o la liberación final, todavía necesitamos conocer estas cosas directamente, en la mente misma. Podemos tener mentes conceptuales que son realmente bastante articuladas, refinadas y claras en un nivel intelectual, pero como suelo decir, si sigues leyendo el libro de cocina para aprender cómo hornear una pizza, no es satisfactorio. Es mucho más agradable comer una buena pizza caliente. Así que a menudo estamos estancados en ese nivel. Vivimos en una parte del mundo dónde, debido a nuestra educación, las personas pueden llegar a ser altamente entrenadas mentalmente. Cuando te vas a Oriente no encuentras ese tipo de energía obstinada. Eso no quiere decir que seamos peores o mejores, pero tenemos el sufrimiento de identificarnos con una comprensión intelectual muy desarrollada de las cosas. Y a veces, desafortunadamente, podemos quedarnos bastante atascados si solo permanecemos allí, sin buscar realmente algo más satisfactorio en términos de realización, introspección y comprensión.

En el primer nivel del sendero, es importante tener un mapa claro, una visión general de lo que trata la enseñanza del Buda. Pero por supuesto, conozcan la teoría de la práctica budista, las enseñanzas del Buda; ya sea en los *suttas* o los comentarios, o escuchando a buenos maestros que puedan dar presentaciones sobre las enseñanzas. Eso es muy útil. Pero pregúntate: ¿cuál es el propósito de este sendero? En la práctica de la meditación, necesitas un acercamiento muy simple, un enfoque directo como la conciencia de la respiración y del cuerpo. Para el intelecto esto parece muy simple. Puedes aburrirte muy rápido. Después de cinco minutos las rodillas comienzan a doler y empiezas a preguntarte a qué hora termina la sesión; y luego la mente deambula fuera de la habitación y se va a algún lado, recordando una vieja película, esperando que todo termine rápidamente o deseando que nunca termine. Esto se llama proliferación mental, y si puedes ver esta proliferación, eso es realmente el arte de la práctica.

La enseñanza del Buda en la tradición Theravada es muy simple. El Buda dice que cuando estás aburrido, debes simplemente ver que estás aburrido. Eso es todo. Cuando hay un sentimiento de enojo, solo reconoce que hay

ira. Cuando hay es un sentimiento de avaricia, solo sabe que hay avaricia. Sé que es muy insatisfactorio a nivel intelectual. Estamos mirando una mente atrapada en complejidades: un mundo de complejidades, una vida de complejidades y relaciones complejas, y somos adictos a eso. Es una especie de adicción. Enfrentémoslo, podríamos no estar consumiendo drogas, pero hay una adicción muy clara a una mente que hace cosas. Una mente de silencio, una mente de paz, una mente de quietud...esa no es realmente nuestra actividad favorita la mayoría del tiempo, ¿verdad? En meditación, el solo simple acto de sentarse en silencio es una de las características esenciales del sendero del Buda: desarrollar la mente mediante el aquietar de la mente; aquietar la mente no por la fuerza, sino simplemente dejando que la mente se asiente, dejando simplemente que la mente se relaje y reconociendo que quizás no haya nada que hacer en este mismo momento.

Debido al hábito, la mente sigue funcionando, pero inesperadamente caes en la cuenta y percibes que no hay nada que hacer. Estás solo con tu aburrimiento, o con tu ansiedad, o con lo que sea que esté aquí en ese momento. Pero incluso aunque no hay nada que hacer, el proceso del pensamiento continúa acumulando tu lista de 'cosas para hacer': "tengo que hacer *anapanasati*, y no debo distraerme; el maestro me dijo que tengo que conseguir deshacerme de la inquietud (un buen maestro te dirá que solo seas consciente de la inquietud). No te muevas con ella. No dejes que la mente se agite con la inquietud. Y si está agitada, quédate quieto con la agitación".

Podemos quejarnos de que nuestras vidas no estén funcionando. Es un tiempo de recesión, nuestra cuenta bancaria está decreciendo, no podemos pagar la hipoteca, tememos terminar durmiendo a la intemperie. Todos tenemos razones para estar preocupados. Y para ser honesta, todos nosotros hemos sido educados solo para reaccionar a través del rechazo, a través de la ira, a través de la frustración. La mayoría de nuestro condicionamiento es en términos de poner nuestros puños arriba y decir: "¡Voy a hacer algo al respecto, ahora!" Esto puede funcionar para ciertas cosas. Hay momentos en que es un recurso útil, pero solo si se hace sin aversión, sin ira, sin un sentido de frustración. Entonces es un acto útil. Pero si se hace a partir de la aversión, frustración e ira, se genera una reacción contraria.

Entonces, si quieres deshacerte de un problema, puedes pensar que alejarte de él lo hará, y de hecho puede ser sabio alejarte de ciertas situaciones difíciles. Incluso el Buda enseña esto como uno de los medios para hacer frente a pensamientos o estados mentales difíciles. Distraerse es una de las cinco formas de lidiar con un pensamiento inútil, un estado mental no correcto. Solo haz otra cosa. Lleva el perro a pasear si te sientes realmente deprimido. Esa es una forma de lidiar con la depresión o el sufrimiento. Pero como meditadores también queremos ir a la raíz del problema, y la raíz está en la mente misma, para ver, para presenciar nosotros mismos lo que el Buda nos está diciendo desde el comienzo de su enseñanza: que este es el sendero de la liberación, este es el sendero que conduce a la última profunda paz llamada Nibbana, el camino de aquietar todas las formaciones mentales –la codicia, la ira y la confusión–. Así que, si estamos realmente interesados en esta comprensión del camino, no podemos continuar estando distraídos. Necesitamos encontrar una forma de dejar ir y liberar nuestro apego a –digamos– la depresión, por ejemplo, o la tristeza, o lo que sea.

La paciencia es un aspecto importante de la práctica, pero esto se vuelve paradójico para mucha gente que ha sido condicionada para usar la fuerza de voluntad. Cuando era más joven, antes de convertirme en monja, pensaba que la paciencia era un estado mental débil. Mi mente engañada pensaba que tal vez solo eras paciente cuando no tenías otra opción. Si no puedes hacer nada, entonces serás paciente. Pero ahora veo que, para liberar el corazón, para liberar nuestra mente de cualquier estado mental o pensamiento de sufrimiento, tenemos que permanecer con esa situación. Tenemos que verla y permanecer quietos, simplemente no hacer nada. Nuestro condicionamiento dirá: “¡Levántate! ¡Ahora! ¡Rápido! ¡Lo más rápido posible!” ¿No es eso lo que hacemos la mayoría del tiempo con nuestra vida? Pero mediante tu paciente calidad de estar consciente, con atención plena, verás más profundamente que nada que te suceda, nada que pienses, nada que tú sientas está bajo tu control. Crees que está bajo tu control, pero no lo está. Cuando te das cuenta de esto, que los pensamientos surgen, aunque desearías que no lo hicieran, y no puedes hacer nada al respecto; cuando realmente observas la mente directamente, sin sesgo, con una visión clara, como un espejo claro, verás que todo tipo de cosas surgen y vienen y se van sin ninguna invitación. Se invitan solos. Son como

invitados que se invitan a sí mismos, y se van cuando quieren. ¿Dónde está el control allí, dime? Entonces, ¿quién está a cargo? Pregúntate. ¿Dios? ¿El Buda? No hay nadie a cargo, y eso es lo que se llama *anatta* (no-yo). No hay nadie allí.

La única cosa que está realmente a cargo (hasta que veamos un poco a través de ella) es nuestro auto-engaño. Nuestro olvido está constantemente a cargo de todo. Quieres levantarte un poco antes en la mañana y hacer un poco de meditación...el Señor *Avijja* (auto-engaño, ignorancia, confusión) aparece y dice: “Oh, no, no puedes hacer eso. Mañana, no. Tal vez el día siguiente”. ¿Y qué pasa con nuestra noción de lo que hacemos en nuestra práctica? Olvidamos que en realidad estamos practicando y que somos personas bastante buenas. ¿Cuántos de ustedes pasarían mucho tiempo recordando todas las cosas que no han hecho y todos los errores en su práctica, olvidando los aspectos buenos de sus mentes humanas, olvidando las buenas cualidades que tienen? Recordamos todas las cosas desagradables que hemos hecho. Podríamos escribir libros sobre ellas. Tenemos esta extraña tendencia. Amamos la paz. Amamos la calidad de la libertad y la liberación, incluso si solo lo hemos probado por unos pocos segundos, pero lo olvidamos una y otra vez; y una y otra vez. Es por eso que el Buda indicó el ser conscientes, recordar: *sati*, atención plena; *sampajañña*, recuerdo claro, comprensión clara, visión clara.

*Sati* a veces se traduce como ‘memoria’. Te recuerda: “Oh, estoy aquí ahora. No hay problema aquí ahora”. ¿Cuántas veces creamos la ‘realidad’ de nuestro futuro e, incluso peor, la ‘realidad’ de nuestro pasado? Pero el pasado es solo un recuerdo. Es solo un pensamiento, pero le damos tanta importancia. Lo hacemos tan creíble –nuestro dolor por las experiencias pasadas, por nuestra juventud, por nuestros parientes fallecidos, por nuestros amigos que nos han dejado–. Olvidamos el aquí y el ahora: ¿Quién está recordando esto? ¿Quién está inventando las historias? ¿Quién está creando? Una gran parte de nuestra práctica es desarrollar suficiente paciencia para escuchar los condicionamientos de nuestra propia mente; escuchar realmente, tener la capacidad de estar quietos con la mente para que conozcamos todos sus trucos. Y tiene muchos. Te hará sentir cansado cuando no lo estás. Te hará sentir aburrido cuando las cosas podrían ser realmente interesantes.

Crearé el cielo cuando estés en el infierno –pregúntale a un alcohólico–. No bebería si no creyera que iba a darle un poco de felicidad. La falsa ilusión es el gran tramposo.

Necesitamos saber dónde comienzan las cosas; de lo contrario creemos que tenemos que resolver todos los problemas en todo el mundo. Estamos expuestos día a día a los medios de comunicación, que siguen diciéndonos que el mundo está mal. Pero no necesitamos los medios para saber eso. Podemos solo meditar en nuestra mente y veremos que el mundo que surge en la mente es perfectamente insatisfactorio. No necesitas saber que hay guerra en Irak, y que Afganistán está empeorando, y que hay engaño en todas partes de la sociedad; no es necesario saber tanto como eso para saber que el mundo es muy insatisfactorio. ¿Han notado cuántas veces llevamos nuestra atención hacia afuera, una y otra vez? El mundo del que somos parte intenta hacernos creer que el problema está ahí afuera, y nos hace olvidar dónde comienza. Ni hablemos de la televisión: solo mira los anuncios. Los anuncios son uno de los entrenamientos más elevados en el desarrollo de los Cinco Obstáculos: codicia, odio, pereza y letargo, inquietud y preocupación, y duda. Sigue mirando anuncios y te vuelves un experto en ellos: deseando más; no te gusta la heladera que compraste hace seis meses y quieres una nueva; odiando el auto ‘viejo’ que compraste hace dos años; y añorando esa nueva y hermosa marca de coche.

*Avijja* está en juego incluso en el camino espiritual. Tiene bastante poder para hacerte creer que una enseñanza no es lo suficientemente buena. El olvido nos mantiene en un estado de insatisfacción. Sentimos que falta algo. Otra vez, olvidamos dónde está la fuente. Nos olvidamos dónde estamos. Olvidamos cuáles son las herramientas, qué es la sabiduría, qué es la compasión, y allí estamos, de nuevo en el círculo de nacimiento, muerte, inquietud, preocupación, ansiedad, miedo, etc. Por lo tanto, necesitas realmente la habilidad para detenerte. ¿Has visto a esos Budas levantando dos manos, deteniendo al mundo? Y ¿qué es el mundo en el budismo? El mundo es el sufrimiento que creamos. El Buda dice que este mundo está en este largo cuerpo: ahí es dónde surge y termina el mundo. Entonces, ¿estamos preparados para realmente ver este sufrimiento que creamos para nosotros mismos, lo que el Buda llama ‘el mundo’; esta creación, este

apego a nuestra mente, a nuestro cuerpo, a las invenciones que crean y las complejidades a las que dan nacimiento?

Saben, no hay muchas formas de liberar la mente. Es importante llevar la mente a un cierto grado de paz, tranquilidad y quietud. Comprueben lo que están haciendo durante su vida diaria. ¿Cuántas causas para la tranquilidad, la paz y el sosiego establecen en sus vidas para mantenerlas en sus mentes? El camino de la práctica crea la base para darse cuenta del final del sufrimiento, el final del apego, del engaño, de la avaricia y de la ira. Existe el aspecto de *sila* de la práctica, el aspecto ético, cuya razón – dice el Buda– es estar libre de remordimiento. El pesar y el remordimiento agitan la mente. Los preceptos éticos son tan importantes porque a un nivel fundamental comienzan a ayudar a la mente a disminuir esa tendencia a estar en un estado constante de confusión acerca de las cosas no hábiles que hemos hecho a través del cuerpo, el habla y la mente; las cosas que hemos hecho a través de la acción física, verbal y mental. La base de *sila* trae un cierto grado de paz a la mente, para que podamos ver qué está realmente sucediendo.

Luego está el aspecto de la sabiduría: la visión correcta y la intención correcta. La intención correcta se define como tres cosas, tres tipos de pensamientos que surgen en la mente de un Buda. El Buda todavía tenía pensamientos. No había quedado en blanco. Y estos tres pensamientos son pensamientos de buena voluntad, de no causar daño y de renuncia.

¿Renuncia?... la gente tiembla como una hoja en el viento cuando hablas sobre la renuncia: “¡Oh Dios mío, ¿qué es eso?!?” Pero tú podrías decir que la esencia de la renuncia es realmente el dejar ir, poner en libertad, liberar la codicia, el odio y la confusión. Esa es la verdadera renuncia. Es simplemente dejar ir. Y de nuevo, esto es para simplificar, relajar la mente, soltar esta tensión de codicia, aferramiento y posesión. Cuando cierro el puño, mi mano no está particularmente relajada. Cuando relajo mi mano... “¡ah, es agradable!” Puedo hacer muchas cosas con la mano cuando la relajo. Cuando estoy cerrando el puño, no hay mucho para lo que pueda usar mi mano, solo golpear a la gente en la cara. Bueno, esto es lo que hacemos con nuestras mentes. Por eso, cuando la gente está muy tensa, aferrándose e involucrándose en cosas, puedes sentirlo. La mente está como con una

forma de puño. Nunca lo había pensado así antes, pero esa es una muy buena imagen: un puño sobre tu cabeza, queriendo golpear a todos.

Por lo tanto, la sabiduría –visión correcta e intención correcta– crea un fundamento de paz, amabilidad, no-daño y buena voluntad.

Entonces tienes el aspecto meditativo de la práctica –el aspecto del desarrollo mental– que consiste en dejar que la mente se relaje y se calme, y luego contemplar la naturaleza de la mente, mirando dentro de los contenidos de tu mente y ganando confianza. En realidad, puedes llegar a un lugar dónde tienes algo como un control sobre la mente –no a través de querer deshacerte de algo, sino viendo muy claramente que no querrás nunca más apegarte a ello. ¿Por qué querrías apegarte a algo que es una fábrica de sufrimiento? Eso sería estúpido, ¿no?

Entonces, recuerda la fuente de tu vida, de tu mundo, dónde el mundo comienza y termina, y mira la práctica desde un punto de vista muy sensato. No intentes convertirte en algo o deshacerte de cosas, simplemente usa tu vida como un proceso para conocerte a ti mismo, un proceso de comprenderte a ti mismo, un proceso de llegar a estar en paz contigo mismo, estar en paz con esta insatisfactoria fábrica de sufrimiento. Y entonces descubrimos la paz del no-apego, la no-avaricia, la no-violencia; una paz del despertar, una paz de la realización, una paz de la mente; la calidad de la mente cuando no está apegada, dónde puedes sacar provecho de la sabiduría y de la compasión. Puedes vivir mucho más felizmente sin todas esas demás ‘Cosas’. Y todavía necesitas seguir mirando las ‘Cosas’, ‘Cosas’ con una ‘C’ mayúscula, para entender que solo se trata de cosas que se mueven dentro y fuera; un mundo de fantasía. Necesitamos darnos cuenta de lo que estamos haciendo, qué practicamos, cómo tomamos esta práctica y qué tipo de entendimiento tenemos de ella. Sea que fuéramos laicos o monásticos, hombres o mujeres, jóvenes o viejos, todos somos capaces de conocer la mente, conociendo el contenido de la mente, conociendo nuestras acciones, conociendo nuestra manera de hablar. No hay límite para la mente, y no hay límite de cuánto podemos comprenderla y dejar ir. No estamos rejuveneciéndonos. La práctica es una forma de hacer las paces con la vida conforme avanza, a medida que todos pasamos de la juventud a la edad madura, al envejecimiento y a la muerte.

## PUEDE SER MUY SIMPLE

**P:** Gracias, Ajahn, por tomarse el tiempo para hablar con nosotros esta mañana. Permítame comenzar preguntándole algo simple: ¿Qué cree que es la esencia del Dhamma?

**R:** Esa no es una pregunta tan simple. La esencia del Dhamma es la liberación, la liberación de *dukkha*, del sufrimiento en su sentido más amplio. Y también la liberación de cualquier tipo de ilusión, cualquier tipo de ignorancia.

**P:** A veces la liberación se ve como un objetivo al final del propio camino, y en otros momentos uno escucha sobre momentos de liberación y libertad. ¿Puedes aclarar esto?

**R:** La liberación no está afuera en algún lado, o en un evento que sucederá en algún momento del futuro. Comienza justo aquí, justo ahora. Muchas condiciones sostienen el momento en que uno podría tener una experiencia profunda de dejar ir algún punto ciego en particular o patrón de apego. Aunque Nibbana es presentado como un objetivo, el objetivo de la liberación final; cada momento es un momento en el que hay una posibilidad de liberación de la mente de su avaricia habitual, de su apego, de su ceguera. De modo que, sí, es el objetivo, y al mismo tiempo está sucediendo en el momento. Esto no es una contradicción.

**P:** ¿Cómo se sienten estos momentos, en que se experimenta realmente la introspección?

**R:** No es como una gran experiencia, con fuegos artificiales, dónde todo de repente explota. Para mí puede ser muy simple: de repente darse cuenta de una forma habitual en que la mente ve las cosas. Te pones en contacto con el mundo, y de repente miras *dukkha* y sabes. Acabas de ver la experiencia de

tensión, y *tanha* (deseo) detrás de él. Puedes experimentar tanto el querer, como el relajarse en esa experiencia y permitirle que solo esté allí. Ves que puedes dejar de reaccionar en esa ocasión.

Cuando queda claro que el apego es la causa de *dukkha*, simplemente déjalo ir. En lugar de apegarte, simplemente libéralo. La paz que proviene de la liberación es *nirodha*, la experiencia del cese, la Tercera Noble Verdad que a menudo casi no se percibe. La mente, bajo la influencia del ego, se inclina más a notar lo que es emocionante o interesante. Por lo general es posible que estés apartando una experiencia, o apegándote a ella, o luchando con ella, o haciendo algo de ella, o convirtiéndote en ella. Pero luego, en este momento de introspección, ves esto solo como las respuestas reactivas que generalmente tenemos por ignorancia de nuestros estados mentales, nuestras experiencias corporales, etc. El cesar es pacífico: el final del apego, el final de nuestros problemas, el final de 'yo' con mi historia y todas sus complejidades. Te das cuenta de que no hay nadie allí. La mente con sus pensamientos, sentimientos y percepciones solo parece surgir de la nada, desaparece y surge nuevamente. Es solo mediante nuestra confusión que estamos constantemente construyendo un sentido de 'sí mismo' en torno a eso, creando lo que esperamos que sea algún tipo de paisaje seguro. Construimos una persona una y otra vez a partir de nuestra mala comprensión de los fenómenos físicos y mentales.

**P:** Entonces, ¿las Nobles Verdades se revelan realmente en la experiencia, momento tras momento?

**R:** Sí, si estás despierto.

**P:** ¿Y cómo nos despertamos o permanecemos despiertos para ver estas cosas en nuestra experiencia?

**R:** Paradójicamente, la experiencia de *dukkha* es parte de nuestro despertar. Me he dado cuenta de que la mayoría de los seres humanos a mí alrededor –incluyéndome a mí misma– parecen estar estimulados por la experiencia de insatisfacción. No creo que ninguno de nosotros esté buscando eso o lo quiera, y no es necesariamente insatisfactorio en el sentido de ser infeliz. Pero a menudo con la experiencia de *dukkha* llega el darse cuenta de que

estás dormido, que hay una falta de atención plena, falta de conciencia y energía. Un tipo de contracción ya ha comenzado, y luego de repente te das cuenta de que no estás atenta. No estás realmente presente con lo que está pasando. Estás viendo el mundo a través del velo de hábitos, el velo del sufrimiento y la depresión, la emoción, el enojo o la frustración. Como dice un conocido maestro, no estas encontrando el momento como un momento nuevo.

**P:** ¿Quiere decir que necesitas estar despierto para ver las Nobles Verdades en tu experiencia y, al mismo tiempo, al ver las Nobles Verdades te despiertas?

**R:** Eso es correcto. Cuando realmente ves el sufrimiento, ya has llegado a ese lugar de vigilia que no es aferramiento y apego. Entonces, de alguna manera, al ver el sufrimiento también tienes casi visto el final del sufrimiento. No es como una secuencia lineal en el tiempo: uno, dos, tres, cuatro. Es más bien como una mano tocando una brasa de carbón caliente: tan pronto como la levantas, la dejas caer; porque sabes que está caliente. No esperas, simplemente la dejas caer. En algún punto se vuelve tan urgente como eso.

**P:** ¿Y qué podría decir para ayudar a una persona que puede ver la insatisfacción que surge una y otra vez en sus experiencias, pero de alguna manera parece no llegar a ver el apego que está subyacente que es la causa?

**R:** Todos pasamos por esto. A menudo podemos sentir el sufrimiento (*dukkha*) pero no podemos soltarlo. Es como si fuéramos adictos a él. Creo que todos estamos en el mismo barco. Pero aquí es dónde la práctica hace una diferencia. Con la meditación tenemos herramientas que nos ayudan a investigar la naturaleza de nuestras experiencias y ver nuestro apego habitual. Gran parte de la práctica se trata de ser muy pacientes y dispuestos aguantar nuestros hábitos, hasta que se quedan sin combustible. Es como si estuviéramos comenzando un programa de desintoxicación. Uno no se siente tan bien. Podemos sentir los síntomas de abstinencia, de la adicción a la ilusión. Por un tiempo te sientes muy incómodo, porque no estás alimentando el hábito del apego. Muchas personas vienen a la practicar pensando: “Oh, va a ser realmente agradable. Voy a encontrar la paz, y estaré confiado y seré más claro”. No se dan cuenta de eso cuando

ingresan a la práctica; en realidad ingresan a una fogata feroz.

**P:** ¿Y qué nos ayuda a abrir un camino? ¿Son solo los efectos graduales de regresar pacientemente a nuestra atención al presente? ¿O es un impulso que crece a partir de momentos de introspección más cercanos entre sí o más profundos?

**R:** A veces es solo cuestión de permanecer pacientemente con los estados mentales difíciles, estados de ánimo, emociones, percepciones difíciles, viejos condicionamientos, etc. Mientras continuemos tomando refugio en la atención plena, momento a momento, no estamos alimentando nuestros hábitos, y nuestro aferramiento comienza a aflojarse. No parece como que fuera mucho al principio, sin embargo, comienzas a notar cómo ciertas situaciones, ciertas personas, ciertos estados de ánimo que solían agitar tu mente ya no tienen soporte. Cuando empecé a aprender sobre la práctica, mi maestro puso énfasis en la visión correcta. Su enseñanza me recordó constantemente observar las experiencias como cambiantes, y notar cuando el sufrimiento estaba o no estaba presente. Prestando atención, comencé a ser consciente de cuándo tomaba las cosas personalmente y cuándo no lo hacía; cuándo el sentido del yo estaba o no estaba presente. Dolía más, me di cuenta, cuándo más estaba involucrada con lo que me pasaba. Estaba notando los patrones del apego en mi vida, y la ausencia inherente de un 'yo' en la mente.

Creo que a veces en Occidente vemos la práctica y el camino de entrenar la mente de una manera un poco estrecha. Pensamos en ello –tal vez– como una técnica, o algún tipo especial de condición para alcanzar un logro. A menudo olvidamos que cada aspecto de la vida es una herramienta para comprender el Dhamma. Todo en la vida nos influye, y la atención es la clave. La atención a los errores puede llevarnos directamente al fuego. A veces, cometer errores es lo que te despierta mucho más bruscamente que desarrollar técnicas para estar consciente. La transformación a veces necesita fuego, y no tenemos que tener miedo del calor generado por el lado oscuro de nuestra personalidad.

**P:** Pero ¿cuál es el componente de sabiduría de eso? Muchas personas, cuando sus egos son derribados, se sienten mal consigo mismos, pero esto

solo puede alimentar más estados dañinos. ¿Cuál es el factor crucial que le permitirá a uno usar esto como una herramienta para el crecimiento, en lugar de llevar a más sufrimiento?

**R:** La sabiduría puede ayudar a distinguir entre el sufrimiento que se perpetúa a sí mismo y el sufrimiento que nos lleva al final del sufrimiento. La mayoría de las personas se identifican con sus experiencias, así que cuando se sienten abatidos no saben cómo dejar que la conciencia refleje lo que están viviendo. Mientras estemos desesperadamente aferrados a ser exitosos, o ser amados, o ser alabados, o ser famosos o lo que sea, no seremos capaces de ver el cuadro completo. No seremos capaces de alcanzar el estado de paz al que Ajahn Chah señalaba cuando dijo: “Si sueltas un poco, tendrás un poco de paz. Si dejas ir mucho tendrás mucha paz. Y si sueltas por completo, entonces tendrás paz completa”. Cuando has visto con introspección que las cosas que anhelamos no valen realmente la miseria que nos causan, se hace posible estar en paz con lo que sea que esté sucediendo.

**P:** ¿Es más fácil hacerlo en un ambiente monástico?

**R:** Ciertamente, al principio es más fácil practicar en un ambiente dónde las personas comparten un interés y un compromiso común, y dónde su estilo de vida está diseñado para apoyar la práctica y la comprensión del Dhamma. También es una ventaja para estar lejos de un montón de situaciones dónde las suposiciones mundanas tienen un dominio indiscutible. En nuestra sociedad secular occidental, ser famoso, exitoso, amado y alabado es el único objetivo, ¿no? En eso es lo que nos hicieron creer desde la infancia. Pero cuando estás en un ambiente monástico por un tiempo, tienes mucho apoyo para dejar simplemente caer todo, y ver qué pasa cuando no te aferras a esos ideales. También hay estándares éticos muy claros, lo que es una gran ayuda. *Sila* (ética) proporciona directrices claras que nos recuerdan que debemos ser conscientes de todos los aspectos de nuestra vida: mente, cuerpo, habla y nuestra interacción con el mundo exterior. Pero estas pautas no serían muy útiles si fueran vistas simplemente como otro conjunto de ideas a las que aferrarse. La sabiduría y una actitud compasiva deben estar presentes para usarlas hábilmente, y debemos darnos cuenta de que nuestros errores y nuestros éxitos son material valioso para la práctica.

**P:** Entonces, incluso como monástico, ¿todavía tiene ocasionalmente oportunidad de cometer errores y aprender de ellos?

**R:** ¿Ocasionalmente? La gente tiene una idea tan graciosa sobre la vida monástica. Es un lugar dónde tus defectos se magnifican y tienes que enfrentarte a ti mismo tal como eres, más que como un ideal que estás intentando defender. Tienes muchos espejos de ti mismo en una comunidad. ¡Puede ser todo un shock a veces darte cuenta con cuántas identidades estás viviendo!

**P:** ¿Cómo llegaste al Dhamma? ¿Quién ha sido tu maestro?

**R:** Siempre pienso en Thomas Merton y Krishnamurti como las personas que me dieron una primera idea sobre lo que es una mente inquisitiva y la dimensión de la conciencia. Pero todo comenzó realmente para mí con Ajahn Sumedho. Lo conocí a principios de 1978 cuando vino a visitar la universidad dónde estaba estudiando en ese momento. Uno de los estudiantes, que había sido monje con Ajahn Chah, había comenzado una Sociedad Budista dónde se estaba enseñado algo de meditación. Lo que realmente me llamó la atención era que Ajahn Sumedho estaba describiendo en sus charlas un estilo de vida que yo había estado buscando, pero nunca imaginé que podría encontrar en nuestra cultura. Siempre había vivido en áreas urbanas, en un mundo de artistas e intelectuales dónde la tranquilidad y la paz no eran exactamente el objetivo de la vida. Habló del estilo de vida simple de un monje en Tailandia, y vi a alguien que era inteligente, reflexivo, brillante y gracioso. Encarnaba cualidades que yo apreciaba. Recordaba su humor más que nada. Había una cierta frescura en su punto de vista que me inspiró confianza. Habiendo entrenado como bailarina, estaba familiarizada con el tipo de atención focalizada y concentración que se necesita para estar en el momento presente. No puedes bailar pensando o con un manual instructivo en tus manos. Tienes que estar ahí mismo. Estaba buscando algo que pudiera sostener esa experiencia de presencia en mi vida cotidiana, pero no había nada en nuestra sociedad que pareciera capaz de proporcionar esto.

**P:** Supongo que como bailarina estabas bien entrenada en la atención y la concentración. Si estos son factores que conducen al despertar, ¿por qué no todos los bailarines tienen sabiduría?

**R:** Bueno, concentración y un cierto grado de atención plena están presentes, pero no es lo que el Buda llama Recta Atención Plena. No había escasez de sufrimientos y oportunidad para ver el Dhamma, sin embargo, no sabía cómo encontrar una forma hábil de lidiar con eso. A pesar de que había aprendido mucho sobre el cuerpo, no sabía de qué se trataba. Era un poco como un doctor que podría conocer cada detalle sobre el cuerpo humano, pero sigue siendo totalmente ignorante de su naturaleza real. Finalmente, el mundo de los bailarines me pareció egocéntrico y narcisista.

**P:** Entonces, ¿cómo llegaste desde allí a la comunidad monástica?

**R:** Inspirada por la enseñanza de Krishnamurti, comencé indagando en lo que estaba sintiendo y pensando; sentada silenciosa, y simplemente estando presente. En la quietud había una fuerte conciencia de la inquietud de la mente; el miedo, la agitación, la frustración, etc. Fue como abrir las puertas a todo lo que no quería estar presente. Y comencé a ver cómo la mente y el cuerpo interactuaban entre sí, lo que desencadenó mi curiosidad: “Oh, eso es muy interesante. ¿Qué está pasando aquí?” Nunca había percibido que estaba viviendo con una mente y un cuerpo tan activos. Todo tipo de cosas se estaban volviendo conscientes, no solo aspectos difíciles de la mente sino también algunos muy positivos, que fueron una sorpresa. De repente, sentí un gran deseo de ser generosa, y porque no estaba tan preocupada conmigo misma tuve más tiempo y quería compartir lo que tenía. Así que hubo una lenta transformación más allá de mi control. Esta fue una experiencia muy poco familiar porque, como la mayoría de la gente, pensé que mi fuerza y capacidad para actuar y responder a la vida venía de estar involucrada activamente, no de relajarme y simplemente estar en paz en el momento presente. Sin embargo, muchas experiencias estaban surgiendo al no hacer nada, solo estando presente. Algunos cambios también estaban teniendo lugar en mi vida profesional y personal, planteando muchas preguntas que yo sabía que no tenían una respuesta real. De alguna manera las respuestas no eran tan importantes, pero sentí que las preguntas sí lo eran.

**P:** Nos estamos acercando. ¿Y el último paso?

**R:** El punto de inflexión fue un retiro con Ajahn Sumedho. Descubrí que me encantaba levantarme a las cuatro de la mañana y comer solo una comida

al día. Llegué a estar completamente aburrida, desdichada, hambrienta y crítica a veces; pero para mí, debido a la presencia de la atención plena, ¡fueron diez días en el cielo! Descubrí que tenía suficiente espacio para ver mi mente crítica reflejada por todas partes: “Él no me gusta. No me gusta aquí. Ella no está practicando bien”. Y suficiente compasión para dejar que las cosas sean. Esta increíble simplicidad del momento presente y toda esta energía solo por estar aquí y ahora, y por notar qué estaba sucediendo en la mente, me fascinaba. Sin embargo, ¡lo último que pensé era que terminaría en un monasterio! Tenía todo tipo de ideas y planes para los próximos años. Pero en una ocasión, estaba hablando con Ajahn Sumedho sobre todo esto, elaborando sobre la grandeza de los desafíos del mundo. Cuando me detuve, él solo dijo: “Sí, y es una cuestión de saber dónde está el mundo, ¿no es cierto?” Eso me cayó como un rayo. Cambió todo. De repente, me di cuenta de algo que había leído en muchos libros: que en realidad estaba construyendo mi mundo y que era libre de llevar mi vida como yo quería.

**P:** Entonces, como dijo el Buda: “El mundo está en este largo cuerpo” ¿Es a eso a lo que él se refería?

**R:** Sí. El Buda dijo: “No se puede llegar al fin del mundo caminando, y no puedes terminar con *dukkha* sin ir al fin del mundo”. No me di cuenta del impacto que tuvo hasta que me di cuenta de que, de alguna manera, mi mente se había detenido.

Poco después pensé: “Bueno, diez días me hicieron bastante bien. ¿Qué tal tres meses? Eso debería resolver tus problemas para el resto de tu vida”. Por supuesto, ese primer mes resultó ser tan fascinante que me quedé, y finalmente me uní a la orden de monjas.

**P:** ¿Y cuán desarrollada estaba la comunidad de monjas en ese momento?

**R:** Bueno, no había nada. Éramos cuatro mujeres laicas a las que se nos ocurrió venir al monasterio aproximadamente al mismo tiempo. Fuimos ordenadas juntas unas semanas más tarde. Aprendiendo a vivir juntas bajo el mismo techo fue un aprendizaje extraordinario. Éramos cuatro individuos increíblemente fuertes, muy diferentes. Para todas nosotras, eso significó adoptar un estilo de vida completamente diferente; de repente

nos encontrábamos con otras tres personas día tras día, bajo condiciones realmente duras. En los primeros años el monasterio era un lugar realmente difícil para vivir. Era prácticamente un sitio en construcción, despojado de todo, desde el sótano hasta el techo. Era frío y húmedo, y había a veces una especie de atmósfera escalofriante. Nos levantábamos a las cuatro y teníamos que estar en la sala principal a las cinco en punto de la mañana. Como teníamos que caminar quince minutos por una pequeña senda abandonada, desde la parte baja de una colina, teníamos que levantarnos incluso antes que los hombres. Cada semana había una vigilia de toda la noche dónde meditábamos hasta las cuatro o cinco de la mañana. Vivíamos con una comida al día, y no hubo desayuno durante dos años. Siendo francesa, la comida era importante: ¡ese fue realmente un cambio drástico para mí, un verdadero freno para la mente.

**P:** ¿Y debe haber habido algunas dificultades especiales en torno al hecho de que las monjas y los monjes estaban relativamente muy cerca?

**R:** Sí, por supuesto, fue una situación bastante extraordinaria. Los monjes acababan de mudarse de Tailandia a Occidente, a una cultura completamente diferente. No tenían el apoyo de una sociedad asiática predominantemente budista, y nunca habían vivido cerca de monjas. Para mí personalmente, sin saber mucho sobre esta tradición, no estuvo tan mal en aquel entonces, tal como lo recuerdo, porque simplemente me adapté a la situación tal como era. Como mujer monástica nunca me sentí particularmente inferior en aquellos días –creo que era demasiado presuntuosa para sentir que era inferior, de todos modos–. Pero debo decir que fuimos muy bien tratadas, muy respetadas. A menudo me hacen preguntas como: “¿Cómo puedes lidiar con el hecho de que, según los antiguos códigos monásticos, las mujeres están subordinadas a los hombres?”, etc. Este ha sido un tema en nuestra comunidad, no solo para las monjas sino también para los monjes, y no ha sido fácil. Hemos tenido que aprender a trabajar con una situación que desafía gran parte de nuestro condicionamiento acerca de ser mujeres occidentales fuertes e independientes. La práctica nos ayuda a responder a cómo son las cosas, en lugar de proyectar algún tipo de ideal de una forma monástica, que debe ser utilizada como un medio útil en lugar de un fin en sí misma. Pero este es un desafío continuo, y la pregunta permanece:

¿Cómo nos relacionamos hábilmente con esta convención, y traducimos a nuestra cultura una tradición que es tan increíblemente diferente de lo que conocemos en Occidente? En la última década la comunidad de las monjas se ha vuelto mucho más independiente y administra sus propios asuntos internos. Las responsabilidades de gestionar el monasterio son compartidas, y la mayoría de las decisiones son tomadas por un grupo de monjes y monjas de alto rango. A lo largo de los años se ha desarrollado un gran respeto mutuo entre los miembros masculinos y femeninos de la comunidad. En esto, y en muchas otras formas, parece que hay bastante evolución dentro de la Sangha moderna.

Dado que en los últimos diez años he estado más en los Estados Unidos, he notado que hay un creciente interés en la vida monástica, que no lo había visto tanto antes. Parece haber una comprensión más profunda de lo que la vida monástica significa para nosotros, y un mayor interés en apoyar a monásticos. Creo que cuanto más comprensión hay entre la comunidad laica y la comunidad monástica, más se desarrolla naturalmente el respeto mutuo. Esto seguramente será beneficioso y enriquecerá la experiencia y la calidad de la práctica de ambas comunidades. No hace mucho tiempo existía más polaridad, por lo que siento que esto es realmente un desarrollo positivo. La creciente conexión entre nuestra Sangha y los centros de retiro más grandes en Estados Unidos es muy reconfortante. Estuve en uno de estos centros de retiro recientemente, cuando Ajahn Sumedho estaba allí enseñando a un grupo de laicos, maestros calificados del Dhamma, y estuve muy contenta de ver algo más de la armonía entre las comunidades de las cuales el Buda hablaba muy a menudo, cuando nos recordaba que nos reuniéramos a menudo, que nos juntáramos en concordia, y nos separáramos en concordia.

**P:** ¿Alguna última reflexión, Hermana?

**R:** Me gustaría expresar mi gratitud y aprecio a todos por la amabilidad, generosidad y apoyo que he recibido durante mi estadía de tres meses, y agradecer especialmente a aquellos que hicieron posible que pasara aquí el ‘retiro de las lluvias’.

## LA ATENCIÓN PLENA Y LA SABIDURÍA: LAS HERRAMIENTAS DE LA PRÁCTICA

A veces, cuando las cosas se ponen muy difíciles, cuando nos enfrentamos a una enfermedad grave, perdemos a alguien que amamos profundamente o hay una crisis en nuestra vida, todo lo que parece quedar es refugiarnos en el presente. Durante los tiempos difíciles, ese refugio en el aquí y ahora es reconfortante y nos permite enfrentar cada momento como viene. Es sorprendente cuán quieta se torna la mente entonces, y cómo esa presencia mental parece saber qué hacer en el próximo momento.

La atención plena nos ayuda a no complicar las cosas, a no agregar a lo que ya está allí. Podemos notar que una vez que somos conscientes de nuestros pensamientos habituales, estos tienden a cesar. Tan pronto como le prestamos atención o conciencia a nuestra historia personal, esta pierde su realidad. Este refugio de la atención plena es la bendición de la mente, la conciencia que permite que la mente vea con claridad. La atención plena activa la sabiduría y la compasión para guiar nuestra vida, en lugar de la falsa ilusión, el miedo o los deseos ciegos.

Nuestras vidas durante este retiro han generado una gran cantidad de bendiciones a medida que despertamos a la bondad dentro de nosotros y tomamos refugio en la atención. Todos los días compartimos la bondad de nuestra práctica, y el esfuerzo por liberar nuestros corazones. Ahora podemos ver los resultados y cuánto más pacíficas están nuestras mentes. Sus contenidos todavía pueden ser perturbadores, pero ahora la mente es capaz de ofrecer un recipiente pacífico, un espacio tranquilo dónde puede ver claramente, sin ser confundida por las complejidades inventadas por el autoengaño. Podemos reconocer la parte que juegan en nuestras vidas

los resultados de nuestro *kamma* pasado, nuestras acciones pasadas, pero a medida que las observamos, ya no somos engañados ni nos dejamos llevar por ellas. Este es el resultado de nuestra práctica, aunque puede que no lo veamos de inmediato. A veces se requiere una situación inesperada y desafiante para darnos cuenta de los beneficios de nuestra práctica.

Podemos ser bastante codiciosos en nuestra actitud hacia la meditación; codiciosos por tener evidencias de que lo que estamos haciendo está funcionando. Estamos condicionados a querer resultados instantáneos. Tendemos a querer saber de inmediato. Queremos que alguien nos garantice que vamos en la dirección correcta, que no estamos cometiendo errores. Después de este retiro, idealmente preferiríamos nunca más cometer errores, nunca más tener que pasar por todas las dificultades que tuvimos antes del retiro. Nuestra mente puede evocar posibilidades de estar eternamente en paz, eternamente clara, eternamente incuestionable. Ese pensamiento puede existir inconscientemente, aunque conscientemente no pensemos así: “Si solamente no tuviera desafíos en mi vida; si siempre estuviera atento, realmente podría practicar correctamente”. Esto es visión incorrecta, pero emocionalmente a menudo nos quedamos atrapados en esa perspectiva. La mente busca una vida sin problemas, sin desafíos y sin preocupaciones.

Durante este retiro recibimos una poderosa lección. El ambiente era pacífico, tomamos los preceptos, hubo enseñanzas del Dhamma y mucha motivación, pero aun así alguien tuvo que ser llevado de urgencia al hospital y someterse a un examen invasivo del corazón, y no supimos por algunos días cómo se desarrollaría esa situación. Afortunadamente todo salió bien, y esa persona está ahora sentada de nuevo aquí con nosotros. Sin embargo, muchas personas van a retiros pensando: “Durante un retiro las cosas deberían funcionar sin problemas porque yo estoy haciendo algo bueno”. Tenemos una visión simplista de la vida en un rincón de nuestra mente: “Si hago esto, obtendré lo otro”. Pero nosotros mismos podemos ver que este no es el caso. La práctica es un acto desinteresado. Practicamos no para ganar algo, no para realizar nuestros sueños, sino solo por practicar.

A menudo la mente crea una cosmovisión dualista: “Si me siento bien puedo practicar, pero si no me siento bien, toda la práctica se va por el desagüe”. Todos pasamos por esto. Es la naturaleza humana. Pero Ajahn Chah solía decir algo que me ayudó mucho en mi vida como monja: “Si quieres practicar, practica. Si no quieres practicar, practica”. Simple, ¿no es así? Esas palabras son joyas de sabiduría en las que podemos confiar. A veces nos sentimos bien. Tenemos energía y confianza. Nos sentimos felices. En la práctica desarrollamos lo que el Buda llamó las cinco facultades de la mente: la facultad de la fe o confianza; la facultad de la sabiduría o la comprensión; la facultad de la concentración; la facultad de la energía o el esfuerzo; y la facultad de la atención plena, que equilibra las otras cuatro. Cuando nos sentimos bien en nuestra práctica, algunas de esas facultades pueden estar presentes. Nos sentimos confiados, tenemos más energía y la práctica de la concentración es más fácil. Podríamos tener más claridad mental. Entonces, naturalmente, pensamos: “Ah, si me sintiera siempre así, entonces podría practicar”.

Pero cuando pasamos por tiempos difíciles y nos sentimos enfermos o deprimidos, cuando nos levantamos con dolor a enfrentar tan solo otro día con más preocupaciones y cargas, y nada que esperar, entonces, ¿dónde están esas facultades? Es difícil encontrarlas. La mente está deprimida y dispersa, la confusión prevalece y la energía pareciera que se escapó. Solía preguntarme por qué sucedía esto, hasta que me di cuenta cómo funciona *avijja* (ignorancia) en esos momentos. Cuando la atención plena está ausente, nos dice [la ignorancia] que regresemos a la cama y nos anulemos. Dice: “Estás tan dispersa y miserable, solo vuelve a la cama; ¿por qué no tomas unas pastillas para dormir y duermes?” Esta es la voz de la falsa ilusión, que puede sonar bastante extrema, pero es una voz familiar del no querer lo que está aquí, en el momento presente. Los monjes y las monjas también pasan por esas experiencias: podemos escuchar esas voces todas las mañanas durante años cuando nos levantamos: ‘No estás listo para el día, es demasiado difícil, no lo lograrás’.

Estamos fuertemente condicionados por el autoengaño. Podemos asistir a un retiro de meditación pensando en el Dhamma de una manera informal como un programa terapéutico. No reflexionamos que cuando entramos

en un camino del despertar nos encontraremos con las fuerzas del engaño una y otra vez, y son muy poderosas. Debemos tener la confianza de que el cultivo de este camino de práctica realmente nos va a ayudar, y que tenemos las herramientas para enfrentar nuestras dificultades. A veces, durante el día las facultades de la atención plena, la fe, la sabiduría, la energía y la concentración pueden parecer que han desaparecido, pero surgen si fortalecemos nuestro corazón a través de nuestra práctica. Entonces podremos enfrentar las dificultades que surjan. Todas estas facultades de la mente pueden no estar presentes de inmediato, pero cuando desarrollamos nuestra práctica de meditación y llevamos una vida de integridad y honestidad, se fortalecen. No tiene que ser una vida de perfección –ese no es el punto– sino una vida de integridad, arraigada en conocer la manera en que las cosas son, en conocer el Dhamma. Esto nos ayuda –por ejemplo– a entender que la obsesión por la negatividad cuando las cosas no salen bien, no es la manera para liberarse del sufrimiento, sino el dejar ir y comenzar de nuevo.

Rara vez leemos en los libros de qué trata realmente la práctica. Por lo general, nos encontramos con los resultados logrados por personas que han practicado durante muchos años. Los libros tienden a describir los éxitos porque son inspiradores, lo que los editores piensan que la gente quiere leer. No solemos leer libros sobre los momentos de dificultad: el tener que comenzar de nuevo, sentirse tonto por días, o inadecuado y obsesionado con las preocupaciones y ansiedades, incluso después de haber practicado por años, hablando estúpidamente y sintiendo la culpa. Pero, de hecho, estas cosas no indican fracaso. Son solo los resultados de vidas de *kamma*, y tenemos que vivir pacientemente con ellos hasta que desaparezcan.

A veces tenemos que soportar narrativas en nuestra mente que no parecen tener nada que ver con esta vida. Nos preguntamos por qué estamos obsesionados por algo, o por qué nos encontramos con cosas que son aterradoras o traen confusión. Esto es parte del camino de la práctica. En otras ocasiones dudamos si estamos haciendo lo correcto. ¿Estamos en el camino correcto? ¿Deberíamos cambiar de religión, cambiar de sendero, cambiar de maestros? En esos momentos, ¿estamos viendo lo que realmente está sucediendo? Podemos sentir que hemos perdido el sendero,

y entonces nuestra mente cae en un estado de duda. Nuestra mente está confundida cuando no sabemos qué hacer. ¿Cuántos de nosotros vemos que cuando estamos confundidos, la duda se filtra en nosotros y nos hace dudar aún más? “No soy lo suficientemente bueno. No tengo lo necesario para la práctica. Estoy tan ocupada que no puedo realmente hacerlo, es para monjes y monjas que viven en la cima de las montañas”. Esto sucede cuando hemos perdido el corazón que escucha, la atención plena con la cual escuchar estos pensamientos. El camino está ahí, pero nos hemos ido por la pista de la falsa ilusión y la mente cree lo que está diciendo. Estamos avanzando en el tren de *sankhara* (formaciones mentales, patrones, programas). Sin embargo, el camino sigue estando justo frente a nosotros, inmediatamente evidente aquí y ahora, atemporal, tal como lo recitamos en nuestros cantos matinales.

A medida que practicamos, notamos lo que nos saca del presente. Nuestra mente se distrae en lo que haremos mañana, en los próximos seis meses, o en un año. Volvemos a nuestra niñez, a nuestro pasado, a ayer o al momento anterior. Nos damos cuenta cómo podemos aferrarnos al pasado o pasar a un futuro que aún no ha llegado. No hay nada de malo en eso si somos conscientes de lo que está sucediendo y podemos verlo claramente; entonces podemos disfrutar viendo la mente retrocediendo y avanzando. Pero la mayor parte del tiempo nos desplazamos con ella. Nos enredamos y movemos juntos con en ella, hacia atrás o hacia adelante. Ajahn Chah les dio a sus discípulos una enseñanza que, en su inmediatez, es imposible para la mente racional comprender: “En la práctica no hay avance, ni retroceso, ni quedarse quieto”. ¿Qué significa eso? ¡Un verdadero tapón mental! Es como un koan del Zen, una paradoja sobre la cual meditar para agudizar la mente y evitar que se mueva con todo lo que le sucede. Cuando la mente se detiene, está presente aquí y ahora. ¡Eso es todo lo que se necesita!

A veces se siente como si estuviéramos a millas y millas, a muchas vidas de distancia de la iluminación, de ver claramente la naturaleza de la mente y el cuerpo. Sin embargo, ¿qué crea el tiempo? ¿Es nuestro pensamiento? ¿Qué es lo no atemporal en nosotros? A veces, incluso llevar el bagaje de una tradición nos aleja del momento atemporal. Encontramos nuestra mente permaneciendo en “percepciones budistas” –no más percepciones

cristianas o agnósticas, sino percepciones budistas, ahora-. Pero aferrarse a “percepciones budistas” no es el camino. Es por eso que a veces no sentimos la alegría de practicar. Seguimos aferrándonos a ideas de cómo deberían ser las cosas, en lugar de beber de la fuente y saciar nuestra sed por el despertar, por la libertad. Beber de la fuente significa ver directamente. No requiere de mucho. Esa es la belleza de este sendero, que está tan disponible, siempre aquí, tan cerca de nosotros. Por lo tanto, debemos ver si nos estamos aferrando a percepciones. Por ejemplo, podemos estar aferrándonos a la idea de que todo es cambiante, pero luchando porque lo que estamos presenciando ahora parece sólido, permanente e inmutable. Pero si dejamos ir cualquier idea de lo que sea –quién lo iba a decir– lo que parece permanente e inmutable, se mueve de acuerdo con el Dhamma.

El mensaje del Buda es que no debemos aferrarnos a las palabras de sus enseñanzas, no aferrarnos a los conceptos, sino ir a la fuente misma, a la mente. La atención plena es la puerta a la conciencia que nos lleva al momento presente, para que la mente pueda darse cuenta de la verdad de “cómo son las cosas” sin ningún intermediario, como beber agua fresca de la fuente. Así incluso los obstáculos (deseo sensual, mala voluntad, pereza y letargo, inquietud y preocupación y duda) pueden verse por lo que son: cambiantes, insatisfactorios y no propios. No son lo que nosotros realmente somos. Entonces, siempre que la mente esté deprimida, miserable, baja, indisciplinada, resistente, rebelde, infantil, mezquina, tonta, ese es el momento de la práctica, y luego encontraremos que un momento de atención proporcionará la energía que necesitamos. Puede que no experimentemos esto inmediatamente, pero con experiencia comenzamos a confiar en que esto es lo que sucederá. Tan pronto como haya atención plena, hay cambio, y cuando la percepción del cambio aparece nos da la confianza, la fe para seguir; y no deja que seamos engañados por la apariencia de las cosas.

La confianza trae estabilidad mental, concentración. Cuando la atención plena aumenta, la concentración está solo a un momento de distancia. No hay necesidad de ir muy lejos, leer toneladas de libros o recordar todas las enseñanzas que hemos aprendido a lo largo de los años; solo un momento de atención plena del cuerpo, respirando y exhalando, es suficiente para llevarnos de vuelta al Dhamma, de vuelta al Buda, de vuelta a la realidad.

No estoy diciendo que sea fácil. Creo que fue Ajahn Chah quien dijo; "... Nos vemos aferrándonos a lo bueno y a lo malo, y lo sabemos. Nos aferramos al bien y sabemos que no es la práctica correcta, pero todavía no podemos dejarlo ir. Esto ya es el cincuenta o el setenta por ciento de la práctica". El camino del despertar es así –ser capaces de conocer nuestros errores y nuestros fracasos–. Los inconvenientes de nuestra vida son parte integrante de la práctica, no separada de ella o un obstáculo, sino solo el material con el que tenemos que trabajar para comprender el Dhamma. Los errores y los fracasos son el alimento que se digiere a través de la práctica y transforma nuestro corazón.

El Buda a menudo se compara con un médico de la mente. El Buda es atención consciente, la mente conocedora, e incluso la enfermedad de la mente es Dhamma. Si la mente no estuviera enferma, no necesitaríamos al médico. No es que al tomar refugio en el Buda se resolverán todos nuestros problemas, sino que entonces podremos realmente empezar a hacer el trabajo. Tenemos conciencia y una clara visión de lo que nos está limitando, agobiando nuestro corazón, haciendo que nuestra vida sea miserable. Cuando vemos esto, algo en nosotros quizás retrocede ante la tarea que se avecina y dice: "No quiero caminar este sendero, es demasiado doloroso. No quiero ver muy claramente, solo quiero orar y esperar que las fuerzas divinas limpien todo mi *kamma*. No quiero aniquilarme a mí mismo". Pero eso no es lo que el Buda estaba enseñando. No tenemos que anularnos a nosotros mismos. Solo necesitamos vernos y entendernos tal como somos, y comenzar a relajarnos y relacionarnos con nosotros mismos más a la ligera, con facilidad, humor y humildad. Nuestros puntos débiles, las deficiencias de nuestra mente y cuerpo, son los materiales que necesitamos para la transformación. No buscamos esos problemas, pero cuando surgen, no los vemos más como un obstáculo en nuestro camino. Vamos a encontrarnos con cada experiencia con atención plena, confianza, concentración, energía y sabiduría, las facultades de la mente que comienzan a sanar todas nuestras fallas. Aprendemos a soltar, a dejar de aferrarnos, de apegarnos, de complicar las cosas.

Recuerden que la mente es una embaucadora, como un mago en escena. Mara, la falsa ilusión de nuestra mente, es un tramposo. Si no tenemos

conciencia y sabiduría, no hay *sati-sampajañña*, Mara intentará engañarnos una y otra vez. Es extraordinario cómo nos puede engañar en creer cosas que no tienen conexión con la realidad. A veces las personas creen tanto en Mara que terminan destruyéndose a sí mismos, porque Mara es el gran destructor. No quiere que seamos iluminados, no quiere que estemos en paz. Mara destruye la paz, destruye nuestra confianza. Mara no es algún tipo de entidad allá afuera, sino nuestra propia incapacidad para ver las cosas como realmente son. El camino de la práctica funciona mediante el aprendizaje desafiante, inquisitivo, investigador, aprendiendo a ver claramente las manifestaciones de nuestra ignorancia. Este camino de la conciencia despierta y libera nuestro corazón del continuo relacionarnos con nosotros mismos de forma engañosa. Durante este retiro aprendimos a salir del programa de falsa ilusión y entrar en el camino del Dhamma, el camino del despertar, que no es solo otro programa interno, sino algo en nosotros que puede observar esos programas por lo que son, sin ser engañados por ellos. Algunos de nuestros programas son útiles: por ejemplo, para encontrar nuestro camino de un lugar a otro, o recordar nuestro número de habitación o dónde encontrar nuestro auto después de haber finalizado el retiro. Pero muchos de ellos son inútiles, son solo hábitos ciegos.

Somos muy afortunados de poder escuchar y reconocer la enseñanza del Buda, que es una verdadera bendición en nuestras vidas. Podemos aprovechar nuestra confianza y fe para seguir caminando este camino. Aunque no haya nadie yendo, todavía hay avances y el corazón se transforma. Dado que estamos en una realidad ligada al tiempo, el reino humano, tenemos ayer, hoy y mañana; tenemos que lidiar con situaciones ligadas al tiempo y relacionarnos con ellas hábilmente. Ajahn Amaro ha dicho que podemos estar en el presente, pero también podemos estar atentos a lo que sucede a nuestro alrededor, no solo contando nuestras respiraciones, ajenos a las circunstancias en las que estamos viviendo.

Para resumir, recuerden que necesitamos particularmente practicar cuando no tenemos ganas de hacerlo: cuando todo está yendo mal, nuestra vida se está cayendo a pedazos, nuestra familia nos vuelve locos, nuestro jefe y colegas nos están llevando a un estado de demencia. Estas

son las situaciones en las que la práctica es más útil, no solo en los retiros, sino ¡siempre que la mente esté a punto de explotar o romperse! En esos momentos el médico y el remedio son realmente esenciales, son el camino de salida del dolor que sentimos. Entonces llamen al médico y al remedio en esos momentos. No lo olviden, no se pierdan en el botiquín del budismo; solo usen algunos de sus remedios simples, un tratamiento completamente natural sin efectos secundarios, pero con un camino seguro de salud a largo plazo.

## NUESTRA NATURALEZA

Vivimos en un mundo cada vez más complejo, y somos más conscientes de las luchas, conflictos y guerras que están teniendo lugar, no solo cerca de nosotros, sino también tan lejos como al otro lado del planeta. Es interesante reflexionar sobre cómo esto nos afecta en nuestra vida cotidiana. Una parte de nosotros ama la simplicidad, la paz, algún tipo de unidad, y sin embargo tenemos esta experiencia de conflicto, guerras internas, guerras externas, esta batalla constante solo para sobrevivir.

Muchos de nosotros podemos acercarnos a la meditación para resolver un cierto grado de conflicto, un cierto grado de dolor causado por nuestra resistencia. El budismo nos enseña que todo está constantemente en un estado de cambio, que todo fluye, y que hay una forma de ver las cosas que significa que no necesitamos constantemente engendrar conflictos. Cuando vamos a la raíz de la mente, nos damos cuenta de que desde el principio ya existe la semilla de esta dualidad entre paz y conflicto. Nos encontramos luchando por la vida, y a menudo gastando una gran cantidad de dinero en la esperanza de resolver nuestra incapacidad interna de estar en paz con nosotros mismos. Pero simplemente reconocer nuestro malestar fundamental podría ayudarnos a dejar de luchar con la idea de que tenemos un problema, que hay algo mal en nosotros, que tenemos que encontrar la solución y algún día estaremos bien. Eso es un poco como desear que las estaciones se detengan, que las nubes en el cielo dejen de moverse o que la lluvia pare de caer.

El proceso de entender las enseñanzas del Buda es muy importante. Podemos entenderlo intelectualmente muy rápidamente, no requiere un alto grado de inteligencia para pensar claramente que las cosas están cambiando, que las cosas son dolorosas. Una vez que llegamos a cierta

edad, no creo que necesitemos mucha enseñanza acerca del sufrimiento. Es bastante fácil ver el sufrimiento. Un aspecto más difícil de la enseñanza del Buda es que en realidad no hay una entidad permanente a la que pueda llamar 'yo' que experimenta todas estas cosas. Eso realmente nos desconcierta. Solía decirle a mi maestro: "Es increíble que no nos volvamos completamente locos. Estamos practicando –algunos de nosotros, monjes y monjas, dedicamos nuestra vida a la práctica– mientras se nos enseña que, de hecho, no hay nadie para practicar, nadie para entrenar; y sin embargo ¡continuamos poniendo todo este esfuerzo en vivir una vida de entrenamiento!" Eso ya es un probable comienzo de conflicto entre la realidad convencional y la realidad última, perspicacia e ilusión, *samsara* (la eterna ronda del nacimiento y de la muerte) y Nibbana, bueno y malo, feliz e infeliz, blanco y negro, grande y pequeño, etc. ¡Este es un mundo extraño!

En la enseñanza sobre *paticca-samuppada* –la ley del origen condicionado– aprendemos cómo reconocer en nuestra mente, desde una etapa a la otra, la manera en que se crea el sufrimiento. Hay doce vínculos o etapas en *paticca-samuppada*, comenzando con la ignorancia y terminando en *dukkha*. Algunos eruditos han escrito extensamente sobre este tema, y cuando lo lees, puede parecer extremadamente complejo. Sin embargo, maestros de sabiduría como Ajahn Chah tienen una forma mágica de reducir estas complejidades por medio de su visión y experiencia. Dijo que el proceso de *paticca-samuppada* era simplemente como caer de un árbol: tú no cuentas cuántas ramas hay a medida que descienes, pero cuando caes al suelo, ¡duele, es doloroso! Mi maestro Ajahn Sumedho, mediante su introspección acerca de esta cadena, habla sobre los primeros dos vínculos, generalmente traducidos como 'la ignorancia' (*avijja*) condiciona a las formaciones mentales' (*sankhara*), y cómo 'avijja complica todo'. Explica cómo, a través de la ignorancia, habitualmente comenzamos a construir pociones mentales. Percibimos algo erróneamente y construimos historias enteras al respecto, historias sobre historias, hasta que alguien nos explica que la primera percepción era incorrecta.

Cuando estás en un estado de ignorancia, todo se vuelve complicado. Las personas me dicen: "Todas estas cosas terribles que suceden en el mundo, todas estas historias terribles que escuchamos sobre personas

que se comportan terriblemente en su trato recíproco. ¿Qué podemos hacer, Hermana?” Yo digo: “Desde mi punto de vista, ¡creo que es bastante extraordinario que no nos lastimemos más a menudo!” Una vez que conoces tu mente y sus fuerzas, con el poder del autoengaño, el poder de la ira, el poder de tu violencia interior, te sorprenderá que puedas existir sin atacar a los demás o encontrar algo malo en todos, y en todo a tu alrededor. Por lo tanto, teniendo en cuenta lo que la gente está haciendo y pensando todo el tiempo, es bastante milagroso que el mundo esté en tan buena forma.

Por supuesto, si cada uno de nosotros entendiera la fuente del engaño, en lugar de quejarse y reclamar por costumbre y gastar millones tratando de mejorar y comprender el mundo, podríamos salvar muchas vidas y liberarnos a nosotros mismos y a los demás de muchos problemas. Hay una sensación de gran alivio cuando comienzas a conocer *avijja* desde tu propia experiencia directa, cuando conoces las pociones de tu mente, tu adicción a las cosas compuestas, y te das cuenta cómo te han llevado a desconfiar del corazón mismo, el corazón de la que no cae en la falsa ilusión *-vijja*, el verdadero conocimiento, el corazón del despertar, el corazón de la sabiduría y la compasión, el corazón de la verdad–.

La mente es muy poderosa, pero ¿somos conscientes de esto? El estado de ignorancia es el desconocimiento de los poderes de nuestra propia mente. Por un lado, la mente tiene el poder de su codicia, su odio y su engaño. Por otro lado, tiene la capacidad de generar felicidad en nosotros mismos y en el mundo en que vivimos. Cuando nos sentimos enojados o molestos con alguien y queremos disminuirlo debido a cómo nos trató, o cuando rebajamos a alguien porque nos ha herido o maltratado, usamos nuestro poder de ira y destrucción sin saberlo. Cuando realmente conocemos el sufrimiento causado por ese tipo de poder, deseamos mejorarnos, que seamos más pacíficos, más amables. Pero, ¿sabemos cómo manifestar la mente de no-conflicto –paz, bondad y comprensión– no solo en la superficie, como una especie de máscara condicionada por nuestras demandas sociales, nuestras etiquetas sociales y nuestra codicia, sino mediante la verdadera comprensión e introspección de los sufrimientos resultantes de las emociones negativas? Cuando practicamos el Dhamma, podemos entender que a través de la ignorancia nosotros mismos creamos el sufrimiento

causado por nuestro conflicto y nuestras miserias. Esto no significa pensar que las miserias son ‘nuestra’ culpa, ‘nuestra’ responsabilidad o ‘nuestro’ problema, sino que nos damos cuenta de que somos parte de una larga, larga cadena de eventos, que a menudo están bastante fuera de nuestro control. Nuestra responsabilidad radica en cómo enfrentamos esos eventos.

Entonces, ¿dónde se detiene el conflicto en nosotros mismos y en el mundo? ¿Estamos incluso listos para detenerlo? ¿Realmente queremos pararlo? Permitámonos preguntarnos. Si nos preguntamos honestamente, podríamos encontrar que en realidad nos gusta nuestro conflicto, caos y engaño, ya que en muchos sentidos ¡los encontramos bastante emocionantes!

El Buda enseña que la falsa ilusión no es una maldición. Es parte de la naturaleza. Él nos dice que, al verla y entender su causa, podemos liberarnos de ella. En un nivel –emocionalmente hablando– la ilusión es casi siempre más cómoda que el despertar, por lo que nuestra zona de confort a menudo está conectada con nuestra falsa ilusión, nuestra tendencia a quedarnos dormidos. Despertar, por otro lado, es incómodo; a menudo no sigue los ‘lineamientos de nuestro partido’, y por lo tanto es bastante sorprendente. Pero una vez que sabemos esto, podemos comenzar a mirar nuestra zona de confort sin tener miedo de estar incómodos.

Cuando somos jóvenes, ir en contra de nuestros padres o de la sociedad puede sentirse genial. Pero ir en contra de la falsa ilusión –especialmente cuando estamos más fijados en nuestros caminos– no se siente tan bien. Para entender el sufrimiento y dejarlo ir, tenemos que haberlo visto a un nivel profundo y ser bastante fuertes y determinados. Algunas veces el budismo se puede presentar como otra forma de mejorarnos a nosotros mismos: aclaramos el engaño, cortamos los bordes ásperos y creamos un pequeño nido acogedor, algo más adaptado a ‘mí’ y a ‘mis’ necesidades. Pero eso realmente no cumple el propósito de la práctica, que es la liberación, liberando al corazón del engaño.

La práctica requiere la sabiduría de responder a nuestra situación presente estando ‘aquí y ahora’, en lugar de quedarse perdido en el soñar y deseando estar en algún lugar o ser otro. Esto requiere las cualidades de atención

plena, confianza, fe y la capacidad de enfocarnos en lo que está sucediendo en nuestra mente dónde sea que estemos, así como en las cosas que nos rodean. Cuando somos capaces de estar completamente presentes, descubrimos una capacidad muy activa para desarrollar la mente en el momento presente, independientemente de la situación en la que estemos; en lugar de perdernos en gemidos y quejas, a pesar de que eso puede sentirse muy cómodo emocionalmente.

Cuando encontramos algo en nosotros mismos que no está en armonía con el Dhamma, podemos regocijarnos en el hecho de que podamos ver esa discordia. Podemos incluso generar energía e impulso en nuestra práctica simplemente por estar despiertos, dándonos cuenta y aplicando los remedios que tenemos. Pero a menudo nuestra reacción más inmediata es crear otro conflicto: “No debería haber sido así, debería haber pensado diferente, debería hacer esto, debería hacer lo otro, no debo hacer esto, si mi mente se comportara de manera diferente, podría ser un buen practicante”. En cambio, necesitamos encontrar un refugio en nosotros mismos, y para poder descansar verdaderamente en ese refugio, tenemos que vivirlo como una realidad. Este es el lugar dónde la mente puede ver claramente y de acuerdo con el Dhamma. Entonces la batalla entre el Dhamma y *avijja* puede cesar, porque sabemos que podemos descansar y confiar en la claridad de este refugio. Nos puede mostrar dónde recurrir a la sabiduría y a la compasión, dónde podemos ver las cosas desde una nueva perspectiva, la perspectiva del aquí y ahora, y responder a la vida en lugar de simplemente reaccionar a ella.

La razón por la que a menudo perdemos el contacto con ese refugio es que seguimos produciendo esas viejas historias de ‘yo’. ‘Yo’ no es una maldición, una palabrota o un bicho que hemos atrapado. La gente a veces habla de ‘yo’, ellos mismos, como si hubieran agarrado una enfermedad de ‘yo’. Una vez que vemos que el ‘yo’ es en realidad bastante útil y se puede utilizar para muchos y muy buenos propósitos, podemos empezar a amigarnos. Es como los pensamientos. Muchas personas piensan: “Si dejo de pensar puedo hacer mi meditación”, o “He realmente avanzado –he progresado porque no pienso tanto–”. De hecho, eso podría ser cierto. Es una posibilidad, pero también podrían tener una perspectiva completamente errónea sobre las

cosas creyendo que el camino a seguir es suprimir una gran parte de sus vidas. El pensar es una herramienta que debe usarse sabiamente.

Tenemos que volver a nuestro refugio. Ese es el lugar más seguro en nosotros mismos, y no está separado de la vida y su inmensa complejidad, su inmensa locura, su caos, lo que nos ciega tan a menudo y tan fácilmente, nos vuelve locos, puede ser realmente miserable o realmente maravilloso, nada especial o algo realmente fantástico. Podemos hacer que sea lo que queramos. Pero hasta que entendamos la mente, seremos todavía cautivos de la idea que la vida es un problema. Entonces estaremos asustados de nuestras propias energías y de las energías de los demás; y asustados también de nuestra fuerza vital cuando se manifiesta. Pero cuando es aprehendida con el Dhamma, atención plena y clara visión, esta fuerza vital está aquí para iluminarnos, no para maldecirnos. No es un problema, en otras palabras. Como practicantes, podemos comenzar a estar extremadamente agradecidos de tener algo tan cerca de nosotros: algo tan vital para despertarnos y guiarnos en el camino para liberar al corazón de todo sufrimiento.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**P:** Una de las cosas que dijiste, que tal vez estoy malinterpretando, es que poner fin a mi falsa ilusión con el objetivo de sentirme más cómodo, es también una falsa ilusión. Puedo trabajar en mí mismo, puedo trabajar en mi mente, puedo cambiar los patrones de mi falsa ilusión, pero el objetivo incluso dentro de eso es hacer que el 'yo' esté más cómodo ¿No es eso todavía una falsa ilusión?

**R:** Escucho lo que dices. Querer estar más cómodo no es una falsa ilusión en sí misma, pero si te apegas a ella, entonces se vuelve una falsa ilusión porque bloqueará tu visión, por lo que incluso cuando recibes comodidad y felicidad, no serás capaz de verlos, porque estarás tan ocupado aferrándote a tu visión.

Tuve una introspección que fue muy útil y muy simple. Lo que sea que recojamos –un vaso, un micrófono, mis pensamientos, cualquier cosa–

tiene dos lados, bueno y malo, positivo y negativo. Casi todo en lo que pones tu mente puede tener lados positivos y negativos. Esta introspección me permitió dejar de ser tan dogmática acerca de las cosas y me trajo mucha paz. Puedes escribir un libro sobre los buenos aspectos de algo, y puedes escribir un libro sobre sus aspectos destructivos. No dejé de tener puntos de vista y opiniones como resultado de esta introspección. Todavía tengo alguna percepción de cómo son las cosas, y me doy cuenta de que estoy comprometida a hacer el bien, absteniéndome de hacer el mal, y liberar mi corazón, verdades en las que confío que todavía van a influenciarme en mi respuesta a una situación dada. Pero también me di cuenta de que mis puntos de vista y opiniones pueden ir por el costado del camino. Se pueden dejar caer. No necesito que me digan qué es bueno y qué es malo, porque lo sé por experiencia. Sé que dañar es torpe. Sé que no hacer daño es beneficioso. Sé que controlar a las personas no es bueno. ¿Pero, necesito realmente tantos puntos de vista y opiniones? No estoy diciendo que tú deberías ser así, pero era una perspectiva interesante – ¿cómo respondo a las situaciones de la vida sin mis puntos de vista y opiniones? Y esa fue la introspección: no los necesito. Todavía tengo muchos puntos de vista y opiniones sobre las cosas, todavía puedo producirlos en cantidad si quiero, pero no ocupan más mi mente. La dejan libre, lo cual es muy bueno ya que no me acaloro con algo, ni me apasiono de una manera que puede ser destructiva, como solía ser.

Entonces noto que llega un momento en el que podemos responder a la vida solo mediante la bondad que estamos desarrollando en nuestra práctica, nuestra conciencia de la falta de habilidad en nosotros mismos y en nuestra vida, y nuestra comprensión y conocimiento de nuestra propia mente y corazón. Entonces podremos saber y responder inmediatamente. No necesitaremos tener libros, historias, teorías y muchas ideas sobre cosas. La mente misma es muy creativa. Si la dejamos ser, sin agitar la sopa de *kilesas* (corrupciones mentales) –que es la falsa ilusión– nos ayudará. Realmente nos servirá.

Es como lo que podrías hacer si te encuentras con un tigre. Podemos tener muchos puntos de vista y opiniones sobre eso, pero si realmente te encuentras con el tigre, dejarías caer tus puntos de vista y opiniones, y

solo reaccionarías. Es sorprendente cómo puedes responder en ese tipo de situación. En Tailandia, una cobra real vino directamente a mi *kuti* (choza). Afortunadamente tenía una ventana y mi *kuti* estaba un poco elevada. Pero estaba meditando cuando escuché un grito, un intenso y muy agudo chillido. Pensé que alguien estaba matando a otra persona. Estaba realmente sorprendida. Miré a través de mi ventana y vi una serpiente negra con una pequeña rana en la boca. No pensé. Fui a buscar un pedazo de vela amarilla y mi mente solo dijo: “Vela, soltar: la rana estará libre”. No ‘pensé’, lo ‘sabía’ –liberar a la rana con una vela–. Solo había acciones. No sé cómo disparar cosas o apuntar muy bien. Pero dejé caer la vela, y supe que tenía que caer sobre la cabeza de la serpiente, de lo contrario no funcionaría. Tenía que ser exactamente sobre la cabeza. Así que dejé caer la vela exactamente sobre la cabeza de la serpiente, y la rana saltó de su boca. No tenía puntos de vista ni opiniones. De hecho, si hubiera tenido alguno, hubiera probablemente errado a la cabeza.

**P:** Pero al liberar a la rana, la serpiente pasó hambre. Le negaste su comida. La serpiente es también un ser que necesita ser alimentado.

**R:** Eso es correcto. Podría renacer en una situación difícil con la serpiente en la próxima vida... pero ¡lo pasaré muy bien con las ranas!

**P:** Usted estaba hablando de confiar en nuestra naturaleza como Dhamma. Desde un punto de vista científico, la naturaleza es enredos aleatorios en el nivel sub-atómico y todo está en caos, pero dentro del caos hay orden. En el universo las cosas se destruyen y se crean, las cosas mueren y nacen, y así sucesivamente. Está todo interconectado, con controles y equilibrios. Somos todos átomos, por lo que entender la naturaleza de los átomos es en sí mismo entender el ‘ser’, por así decirlo. ¿Eso no significa observar las cosas desde el punto de vista de que todo es solo energía, y aceptar que esta es nuestra naturaleza, en lugar de decir: “yo no debería ser así”, y “debería ser así”? En realidad, esa es la forma en que es.

**R:** ¡Correcto! De hecho, ¡creo que descubrí la ley del caos en mí misma! No sabía nada sobre esta ley, pero cuando me enteré, me interesé mucho y leí sobre ella. La idea de ser olas tocadas por muchas otras olas resonó con mi experiencia de meditación. Creamos. Esto es lo que dijo el Buda.

Creamos historias sobre 'yo soy la ola', y 'hay buenas olas y malas olas', y 'hay grandes olas y olas pequeñas'. Y luego queremos una gran ola cuando tenemos una pequeña, y queremos una pequeña cuando tenemos una grande. Es interminable. De eso se trata: crear nuevas olas a partir de la confusión, lo cual es tan solo 'yo estando asustada por las olas'.

## LA REALIDAD ESTÁ AQUÍ Y AHORA

Hoy es el día de la luna creciente, un día tradicional en el calendario budista, durante el cual se nos anima a pasar el tiempo más tranquilamente y volver a la simplicidad que forma la verdadera base de nuestra vida. Ahora mismo estamos pasando por un período que se siente un poco como pasar por el seno de la ola después de la gran energía del festival de Kathina durante el cual las personas viajan cada semana de un monasterio a otro. Kathina es una ceremonia tradicional de caridad al final de la *vassa* (retiro de la temporada de lluvias). Es un momento de reunión, de celebración y de ver viejo amigos: algunos monásticos incluso nos visitan desde diferentes partes de Europa. Ahora estamos avanzando hacia la calma, en armonía con la temporada de invierno cuando la naturaleza vuelve a un modo más silencioso.

Nosotros también somos parte de la naturaleza, pero ¿sentimos esa sensación de calmarse? ¿O todavía nos sentimos en modo 'primavera', tal vez presionándonos para seguir emocionándonos o distrayéndonos nosotros mismos del flujo natural de las cosas? La mayoría de nosotros somos influenciados y sensibilizados por este flujo natural, pero podemos encontrar una fuerza dentro de nosotros que lo resiste y puede causarnos problemas. Esta fuerza dentro de nosotros es como el clima. Puede ser brillante y agradable, pero es bastante poderosa y a menudo fuera de nuestro control. Los pronosticadores meteorológicos pueden decirnos todos los hechos y cifras de por qué una nube va por aquí o el viento está yendo de esa manera, pero el clima todavía puede cambiar completamente de manera inesperada a pesar de todas las observaciones y expectativas de los pronosticadores. Y como hemos notado, mucho de nuestra vida también está en su mayoría fuera de nuestro control. Esto puede ser una gran fuente de sufrimiento para nosotros porque podemos sentirnos incapaces de lidiar

con esta realidad caótica e incontrolable. Cuando al principio intentamos controlar nuestra mente, podemos notar que puede reaccionar como un animal y comenzar a gruñir y rebelarse.

La fuerza que experimentamos en nosotros mismos, a la que reaccionamos con tanto entusiasmo, también es una parte de nuestra vida que encontramos bastante emocionante. ¿Han notado cómo amamos ese mundo de reactividad, los extremos de la mente?: “Me gusta, no me gusta, me encanta, la odio, odio esto, quiero, no quiero, etc.” Esto puede ser una forma simplista de expresarlo, pero podemos agregar fácilmente las historias de nuestras vidas y nuestros escenarios individuales a estos particulares deseos que para muchas personas tiende a ser una forma habitual de pensar. No es fácil moverse hacia una respuesta a la vida que sea equilibrada y sabia, a no ser que veamos claramente el sufrimiento de esos extremos.

Entonces, ¿por qué estudiamos la mente? ¿Es para pacificarla y evitar las realidades de la vida? ¿Es para ver claramente lo que la hace mover y reaccionar? ¿Es para liberarla de la confusión de nuestro condicionamiento? Cuando reaccionamos o entendemos mal, ¿qué está sucediendo dentro de nosotros mismos o en nuestro entorno? Toda una reacción en cadena completa puede tener lugar, creando historias seguidas de historias, mundos seguidos de mundos, salidos de la nada. Es bastante sorprendente. Tal vez podríamos nombrarlo nuestro mini-Big Bang humano de la creación. Gran parte de nuestra práctica es simplemente presenciar las creaciones de nuestra mente y el melodrama que llamamos ‘nosotros’, ‘yo’; y ver profundamente en su naturaleza. A pesar de que todos tienen en común las cualidades de transitoriedad, insatisfacción y ausencia de ‘yo’, es realmente difícil dejar ir estos melodramas internos que pueden ser tan emocionantes, mucho más emocionantes y divertidos que dejar ir y descubrir la paz. Nos gustamos bastante a nosotros mismos y nuestro pequeño universo de ‘mí’ y ‘mío’ –podemos estar bastante apegados a nuestro universo personal, aunque a veces es posible que no estemos totalmente enterados de esto–. Aquí es dónde encuentro que la franqueza de la enseñanza budista es tan útil. ¿Duele? Volvamos a revisar: ¿nos estamos aferrando a algo? ¿Es doloroso? Volvamos a revisarlo: ¿estamos apegados a lo que causa nuestro

dolor? Es increíble cuán simple y directo es este proceso de reconocimiento, cuán inmediato, aquí y ahora.

Intelectualmente, podemos entender muy rápidamente las enseñanzas budistas sobre el sufrimiento y el fin del sufrimiento. Podemos ser receptivos, especialmente cuando la mente está relativamente tranquila, clara y abierta para escuchar las palabras del Buda. Podemos incluso sentirnos muy inspirados por las enseñanzas. Pero cuando no estamos en ese particular estado de ánimo, y en su lugar nos sentimos desanimados, enojados, molestos y deprimidos, es un poco más difícil ver claramente adónde nos guían estas palabras inspiradoras del Buda. Podemos sentirnos confundidos. ¿Hacia dónde nos guía la enseñanza? La enseñanza nos está dando un marco para comenzar a mirar la mente tal como es y para entrenarla hacia un camino de habilidad y sabiduría. Esta guía es especialmente necesaria cuando la mente es indisciplinada, rebelde, cruel y olvidadiza. Cuando nos sumergimos en un mar tumultuoso de emociones, percepciones, recuerdos, de 'yo y mis historias' y atrapado en oleadas de complejidades, incluso podemos perder de vista lo que nos trajo al budismo, y lo que nos atrajo de él en primer lugar.

La enseñanza puede seguir siendo una experiencia conceptual, y en algún nivel es bastante satisfactoria. Las palabras del Buda son inspiradoras y podemos permanecer en ese nivel de inspiración, pero preguntémosnos: ¿está transformando nuestra mente? Conceptos e ideas pueden traer algo de paz al corazón; podemos sentir una sensación momentánea de alivio de que las palabras del Buda hacen eco de nuestra propia comprensión y su enseñanza resuena en nosotros. Sin embargo, cuando nos comprometemos más seriamente con este camino de práctica –ya sea como monje, monja o laico– este nivel de inspiración es limitado y superficial. Podemos intelectualmente entender algo más claramente por un momento, pero sin una mirada constante en el funcionamiento de la mente, nuestro entendimiento no puede ir muy profundo. No llega al punto de la introspección liberadora, el punto de profunda transformación.

Creo que la búsqueda de la paz es lo que atrae realmente a muchos de nosotros a Amaravati. Por supuesto, aquellos que han vivido aquí suficiente

tiempo pueden darse cuenta de que Amaravati es un lugar tan humano como cualquier otro lugar, con su agitación y caos, relaciones difíciles, falta de amabilidad, celos, etc. El mundo de los humanos continúa estando en Amaravati o en el centro de Londres, pero aquí nos entrenamos para desarrollar un tipo diferente de relación hacia eso. Es una relación que está guiada por la enseñanza budista, con su entrenamiento de la atención plena, centrada en la mente y el corazón. No se trata solo de hacer, decir u obtener lo que quiera. No solo de hablar cruelmente y sin cuidado, como quiera o como mis hábitos decidan; sino que se trata de ser guiada por los principios de atención plena, amabilidad, renuncia y satisfacción descritos en las enseñanzas budistas. Cuando nos sentimos tranquilos y felices, cuando estamos más en paz con nosotros mismos, podemos ser capaces de no hacer lo que queramos y, en su lugar, hacer lo que es amable y servicial. En esos momentos puede que no apreciemos completamente la importancia del entrenamiento. Pero cuando no estamos en nuestro estado de ánimo más sabio, más tranquilo, más amable o más generoso, entonces es cuando la necesidad de entrenamiento se hace evidente.

Nuestra mente es un poco como una bestia salvaje, y esa bestia necesita ser entrenada. En la tradición Zen se llama ‘domar al toro’. Al principio, el toro es rebelde y no quiere ser conducido adónde debe ir; sigue resistiendo, pero poco a poco, con orientación, paciencia y voluntad, comienza a dejarse domesticar. La mente es igual. Al principio de mi entrenamiento noté que tan pronto como le decía a mi mente: “solo estate aquí y ahora”, respondía: “No”. Y la mente humana es inteligente; no es solo descaradamente indisciplinada y rebelde, sino que es buena para encontrar excusas fáciles para distraerse de la realidad del momento presente: llamemos a un amigo, leamos un libro o bebamos un trago; ¡vamos, hagamos otra cosa!

Debido a que tenemos estas tendencias, el Buda definió el triple entrenamiento para el corazón/mente de manera clara como ética, meditación y sabiduría (*silā, samādhi, pañña*). Quizás cuando leemos la descripción del Noble Óctuple Sendero, parece simple al principio. Podemos pensar que podemos lograr no mentir, por ejemplo. Leemos una definición del Habla Correcta –no calumniar, no lanzar rumores, no entregarse al habla inútil– y creemos que podemos lograrlo. Podemos venir al

monasterio con nobles intenciones sobre no chusmear, calumniar, difamar o maldecir a otras personas. Luego, después de unos días, algunas semanas o algunos meses, finalmente encontramos la parte de nosotros mismos que realmente necesita ser entrenada, pero puede parecer muy poco interesada en ser noble, muy poco interesada en ser compasiva y amable, pero en cambio piensa: “Soy yo, mío. Haré lo que quiera. No me digas qué hacer, estoy a cargo de ‘Mí’”. Eventualmente nos encontramos con la bestia que resiste el entrenamiento.

Así que este es nuestro trabajo, y un monasterio no es solo un reino pacífico, tranquilo y angelical. Es un reino de meditación para entrenar y liberar al corazón de sus miserias de autoengaño. Somos conscientes de que mientras haya sufrimiento, hay una necesidad de entrenamiento. A veces podemos olvidarlo. En la vida espiritual es muy fácil pensar en el camino en términos de desarrollar una sensación de bienestar, felicidad, amor y amistad. Si ingresamos al entrenamiento con muchas opiniones personales sobre cómo debería ser, estaremos en una situación muy difícil. El entrenamiento intensifica el fuego de la codicia, el odio y la confusión, y requiere una cierta cantidad de renuncia. La práctica de *sila* –contención–, y de la meditación nos muestra el camino de lo que es hábil, aunque nuestras costumbres a menudo nos muestran otra manera: “mi manera”. Cuando somos conscientes de nuestras respuestas habituales a la vida y dejamos de seguirlas, el fuego de nuestras corrupciones mentales puede llegar a calentarse bastante y una gran parte de la capacitación se trata de cómo manejar este calor. La mayoría de nosotros tenemos un período difícil para manejarlo. A veces puede parecer muy complicado, demasiado complicado. Puede causar profundas luchas internas. Las cosas dentro de nosotros rechinan unas contra otras como dos piedras frotadas entre sí para producir un fuego.

No obstante, la capacitación también se centra en alimentar la felicidad en nuestra mente/corazón y vida. Cuando miramos las etapas de Noble Óctuple Sendero (virtud, meditación y sabiduría) está claro que este es un camino de habilidad, un camino de bondad y compasión, un camino de respeto hacia nosotros mismos y los demás. Es claramente un camino que nos lleva a una vida más feliz, a pesar de las luchas que encontramos:

el calor, el miedo, las dudas, la confusión, la desesperación que podemos experimentar al ingresar a un nivel más profundo de la mente.

A veces en la vida monástica hay períodos en que podemos sentirnos deprimidos a medida que atravesamos una pérdida de identidad, dejando atrás lo que conocemos, lo familiar o lo que es cómodo. A medida que dejamos ir el pasado, nuestra respuesta es sentir dolor y pérdida. Es una cosa muy natural y una tendencia muy humana. No creo que los árboles tengan la capacidad de proliferar en la idea de que algo cuya naturaleza es cambiar, no debería cambiar. ¿Puedes imaginar un árbol contemplando la pérdida de todas sus hojas cada otoño y sentirse deprimido por ello? Tendríamos muchos árboles deprimidos, ¿no? ¿Puedes imaginar la belleza de la primavera y todas esas creaciones naturales coloridas repentinamente deprimidas cuando pasan a través de cambios? Sería bastante miserable. De hecho, nos encanta la naturaleza porque sigue su curso natural.

Pero para nosotros como seres humanos conscientes, es obvio que estamos en un reino de sufrimiento. Somos capaces de pensar, podemos elegir, podemos crear nuestro mundo para mejor o para peor. Somos creadores. Las flores y los árboles no tienen muchas opciones, pero nosotros sí, y ahí es dónde *dukkha* puede surgir. Podemos sentirnos muy confundidos por las muchas opciones que existen en nosotros mismos, y podemos hacer la elección incorrecta. Pero en realidad podemos estar seguros de que cuando nos identifiquemos con el camino del engaño, la ira y la codicia, terminamos siguiendo un camino de miseria. Si hemos practicado lo suficiente, no tendremos absolutamente ninguna duda sobre esto. Por supuesto, a veces no podemos controlar los hábitos que nos conducen hacia abajo, por el camino de la miseria. Simplemente sucede, y a menos que comencemos a tomar refugio en la conciencia, ni siquiera sabemos lo que está sucediendo. Ese refugio de ver, saber, atención plena, conciencia, es nuestro espejo, la parte de nosotros que no está atrapada en el mundo de los hábitos. El mundo de los hábitos es a menudo bastante ciego, porque está mezclado con nuestros apegos a los aspectos positivos y negativos de nuestra mente. Están todos mezclados como ropa en una secadora. A veces no sabemos dónde las cosas comienzan y terminan, o nos perdemos en esta mezcla de estado de ánimo y sentimiento; amando, queriendo ser bueno, amable, y

luego sentirse sumergido por el egoísmo y los malos deseos. Si podemos detenernos por un momento, estar presentes en lo que está sucediendo, solo podemos mirar y experimentar el efecto de dar volteretas sin ser parte de eso. Si podemos hacer esto, incluso por solo un segundo, de repente podemos dejar ir ese movimiento caótico de la mente.

De eso se trata Amaravati. Es un lugar para dejar ir y tomar refugio en el momento presente. Es un lugar que sigue recordándonos los tesoros inherentes a esta conciencia despierta.

Entonces, para volver al fuego del entrenamiento, cualquier monje o monja en algún punto lo experimentará. Estoy seguro de que puede ser experimentado en la vida laica también, pero para los monjes está especialmente enfocado, y puede intensificarse cuando nuestra intención de entrenar la mente es fuerte. E incluso si perdemos de vista esa intención por unos pocos días, todavía está allí y las piedras del corazón continúan frotándose una contra la otra.

Es maravilloso ver la personalidad con la que vivimos y darse cuenta de que no necesita ser mantenida incesantemente. Mientras nos identifiquemos con esa personalidad, sentiremos un 'yo-yo', un sentimiento de arriba abajo, de felicidad o infelicidad. Esta identificación trae una percepción de dualidad, de 'yo' de 'otros', interior y exterior. Podemos estar tan apegados a esta realidad que ni siquiera sabemos que existe otra forma de existir. Podemos estar tan identificados con la ilusión de estar a cargo, que esta sensación de 'yo-yo' parece ser parte de nuestro mecanismo de control. Pero aunque pensemos que lo controlamos, no lo controlamos: solo nos sucede. El entrenamiento nos ayuda a darnos cuenta de esto cada vez con más claridad.

El entrenamiento en la enseñanza budista no es en sí mismo otro mecanismo de control. Supongo que es por eso que es un camino tan atractivo. No es necesario crear otro 'controlador'. A través de la comprensión y la introspección, el corazón se libera del dolor de la ignorancia. No necesitamos crear una persona entrenada para ser buena o sabia. Solo debemos ser conscientes y saber el resultado de nuestras acciones ¿Son miserables?, ¿están contentos? Este darse cuenta simple pero claro conduce

naturalmente a la transformación y la liberación de nuestra mente/corazón. No necesitamos ser muy inteligentes para saber eso.

Pero se necesita mucha energía, fuerza y coraje para continuar estando comprometido con ver, en lugar de volverse esto o aquello, o rechazando esto o aquello, o deseando que nosotros u otros sean diferentes. Habitualmente tendemos a enfocarnos en otros. Después de un tiempo, podemos sentirnos bastante bien con nosotros mismos y comenzar a mirar las fallas de los demás. Especialmente si nos tenemos en cuenta a nosotros mismos como ‘practicantes reales’, es muy fácil querer ayudar a todos los demás y olvidamos mirar nuestra propia mente. ¿Has notado lo fácil que es darse cuenta en los demás del discurso difamatorio o de las tendencias chismosas? Sentimos: “Oh, lo siento tanto por ellos, tal vez debería ir y hablar con ellos y enseñarles cómo deben hablar, enseñarles sobre el Habla Correcta”. Pero nos olvidamos de mirarnos a nosotros mismos. Ese es el fenómeno de *avijja*, la ignorancia, cuando podemos ser conscientes de los defectos de todos, excepto de los nuestros.

Entonces este entrenamiento es el trabajo en el cual estamos comprometidos en el monasterio. Es muy tranquilo aquí. No tenemos grandes pancartas anunciando lo que está pasando; la belleza de este trabajo es que sucede silenciosamente. A veces ni siquiera sabemos que estamos cambiando y siendo transformados a través de esta vida, porque el entrenamiento puede pasar desapercibido. Una vez Ajahn Sumedho dijo: “Sabes, cuando somos realmente conscientes tenemos que estar preparados para parecer un poco estúpidos o despistados”. A veces podemos parecer tontos porque cuando somos conscientes dejamos de mostrarle al mundo cuánto sabemos y cuán inteligentes somos. Dejamos de responder en la forma de ‘ojo por ojo’, mostrando a los demás que sabemos más que ellos. Tal vez somos conscientes de cuán tontos son, pero no lo decimos, o podemos saber mejor que ellos, pero no lo demostramos. ¡Entonces podemos parecer un poco tontos a los ojos de otros!

Esto nos lleva de nuevo a preguntar simplemente por qué estamos aquí y lo que implica el entrenamiento –conocimiento, comprensión, lucha, hacer las paces con la lucha, sentirse confundido, resistencia, liberación–.

El entrenamiento, ¿significa esforzarnos continuamente para ponernos en forma, o convertirnos en alguien diferente de lo que somos? ¿Estamos intentándolo tan duro que eventualmente nos damos por vencidos y perdemos esperanzas, porque nos hemos empujado demasiado lejos? Lo que nos motiva a entrenar es ver claramente la necesidad del entrenamiento. No podemos entrenar solo como una idea, eso no funciona. Tenemos que ver que hay una necesidad real de entrenar. Cuando esto sucede, nuestro corazón comprende y se siente movido a sentir compasión por el sufrimiento que crea y experimenta.

Hay momentos en que perdemos de vista por qué estamos aquí, y de qué se trata el entrenamiento. Podemos sentirnos confusos en cuanto a lo que se supone que debemos hacer. Volvamos a la pregunta: ¿por qué estoy aquí? ¿Estoy aquí para seguir siendo miserable o para ser más feliz? ¿Qué tipo de felicidad estoy buscando? El entrenamiento es difícil. Nos pide que seamos realmente congruentes con nuestra comprensión. No nos pide que sofoquemos todo, pero solo que estemos más atentos a las indicaciones que hemos decidido seguir en nuestra vida. Y no es una línea recta. De hecho, puede moverse en zigzag. A veces queremos entrenar, a veces no lo hacemos; a veces odiamos esta vida, a veces nos encanta. A veces perdemos el rumbo, no sabemos más dónde estamos; y a veces sentimos muy claramente que estamos yendo a algún lugar. No es una línea recta, pero en el momento presente no vamos a ninguna parte, y este es nuestro refugio en la atención plena. Tomar refugio en el aquí y ahora es parte de la sorprendente simplicidad del entrenamiento de la enseñanza budista. No vamos a ningún lado, pero el corazón aún se desarrolla y es transformado.

## DESCANSAR EN LA ATENCIÓN

Muchos de nosotros hemos venido aquí para estudiar la mente, su naturaleza y contenidos, y para tratar de llegar a una cierta comprensión de nosotros mismos desde la perspectiva de la iluminación del Buda. Esto significa no solo creer en lo que el Buda dijo y enseñó, sino comprender por nosotros mismos lo que él describe en sus enseñanzas. A veces la práctica es expresada en etapas. La etapa de *pariyatti* es la etapa de estudio dónde hacemos uso de nuestra comprensión intelectual. Usamos palabras y conceptos, recordamos cosas, y estudiamos los textos. Este es un nivel importante de entendimiento del marco conceptual de las enseñanzas del Buda, tales como lo que realmente quiere decir con *dukkha*, *anicca*, *kamma*, y demás. Luego está el nivel de *patipatti* que significa ‘práctica’ o meditación. Y el tercer nivel se llama *pativedi*, y ese es el nivel de introspección, realización, de purificación. Este es el nivel de transformación cuando la mente suelta capas de engaño, ira y codicia.

Es importante recordarnos a nosotros mismos estos tres niveles. En el mundo occidental, dónde la educación está disponible para la mayoría de las personas, muy a menudo entramos en una sobrecarga de pensamiento y lectura, tal vez sin siquiera darnos cuenta. Pero en mi generación de monjes y monjas, al menos durante los primeros años de entrenamiento, aunque no teníamos prohibido leer, la lectura era definitivamente considerada como una práctica menor. Hubo un tipo de esnobismo inverso acerca de eso. Los que leían mucho no eran considerados como los que realmente practicaban. Eso no fue siempre cierto, pero había una sensación de que, si te enfocabas en la lectura, no estabas realmente practicando.

Es a través de la práctica que comenzamos a soltar nuestros conceptos e ideas, y mientras los dejamos ir, podemos fácilmente sentir como si nos

estuviéramos convirtiendo en una especie de vegetal. Tenemos que ser muy pacientes con esa etapa. Cuando sentimos que estamos perdiendo la identidad ligada a nuestro mundo conceptual, hay un sentido de dolor, de pérdida. No sabemos muy bien qué está pasando. Pero para eso es realmente este monasterio, para que podamos alcanzar *pativedi*, el nivel de realización.

En la práctica, entramos en un lugar dentro de nosotros mismos que a veces puede ser aterrador. Nos ponemos en contacto con aspectos de la mente con los que no podemos realmente contactar cuando seguimos apegados a pensar. Si permanecemos identificados con nuestros pensamientos, no podemos realmente verlos por lo que son: *anicca, dukkha, anatta*. Mientras meditamos, podemos escuchar nuestros pensamientos con claridad, pero tan pronto como bajamos del almohadón de meditación, comenzamos a creer en muchos de ellos otra vez. Fácilmente nos vemos atrapados nuevamente en las historias, las identidades, nuestros puntos de vista y opiniones, etc. Es fácil porque son nuestras suposiciones más básicas sobre nosotros mismos, son lo que creemos que somos, y entonces todos caemos en la trampa una y otra vez. Podemos pasar toda una vida humana solo viendo cómo seguimos creando nuestro mundo, aferrándonos a nuestros pensamientos, emociones, percepciones y recuerdos; aferrándonos al pasado y temiendo el futuro.

Pensar en el futuro, es lo que la mayoría de las sociedades nos alientan a hacer hoy en día. No hay nada terriblemente poco ético al respecto, excepto que el pensamiento no es la realidad. Un pensamiento es como una nube que pasa por la mente. No es, en verdad, de lo que la realidad se trata. Cuando creemos en nuestros pensamientos, somos fácilmente reducidos a un mundo muy pequeño que se siente insatisfactorio y doloroso. Es lamentable reducir la mente a solo un tren de pensamientos. Cuando dejas que la mente sea como realmente es, te das cuenta que tiene otro aspecto, otra vida que es mucho más libre, más creativa y más valiente. Esa mente valiente no se preocupa por lo desconocido, y puede enfrentar verse a sí misma tal como es. A menudo ignoramos este aspecto de la mente porque pasamos mucho tiempo pensando en nuestros ideales, reflexionando sobre cómo 'deberíamos' pensar, preguntándonos qué clase de tren de

pensamiento 'deberíamos' tener. En el nivel *pariyatti* podemos estudiar largas listas de estados mentales hábiles y no hábiles. Si creemos en esos conceptos y pensamos que no deberíamos enojarnos, no deberíamos estar celosos, y así sucesivamente, nos olvidamos de que la práctica no se trata de juzgar lo que está sucediendo en la mente, sino ver esos estados como transitorios, insatisfactorios y vacíos de una entidad sólida. La práctica se trata de desarrollar lo que el Buda llama Visión Correcta, ver las cosas claramente como son.

En nuestra práctica podemos gastar mucha energía tratando de reorganizar nuestra realidad para que se adapte perfectamente a nuestro marco conceptual, en lugar de ver las cosas como realmente son. No hay nada malo en reorganizar la realidad. Podemos simplemente notar esta tendencia, sin ninguna necesidad particular de juzgarla. Pero cada vez que nuestra realidad no encaja en ese marco intelectual, tememos perder el mundo que hemos creado, y que perdamos nuestra imagen. Ese es el mayor temor, ¿no? ¿Cuántos de nosotros llevamos una imagen interna de lo que deberíamos ser? Puede ser una imagen de cualquier tipo, incluida la imagen budista. Pero incluso tratar de ser un buen budista puede convertirse en un obstáculo. Porque el budismo no se trata de convertirse en algo, crear alguien, o tener una personalidad budista. Las enseñanzas budistas tratan del soltar, del dejar ir. Tratan del desencanto con la falsa ilusión, del desencanto con la mente engañada. Muchos de nosotros tenemos miedo de ese desencanto, porque necesitamos ser fuertes para mirarnos a nosotros mismos bajo una luz menos agradable. No es particularmente agradable mirar los celos o la envidia, o tener que presenciar nuestros sentimientos negativos o críticos. De hecho, a veces es bastante feo. Y, por supuesto, cuanto más idealista somos, y cuanto más creemos en nuestros pensamientos, más insoportable es tener que observar estos sentimientos negativos, hasta que nos damos cuenta plenamente de que el estado de ánimo en sí mismo es solo una sombra pasando a través de la conciencia, y que la conciencia no tiene que identificarse con nada.

Mientras nos aferremos a cualquier estado de luminosidad o negatividad en la mente, o a cualquier cualidad de la mente, todavía no hemos dejado ir. Es tan simple como eso. Y sin embargo, muchos de nosotros estamos apegados

a ser de cierta manera. Es posible que no podamos observar la negatividad porque pensamos que si miramos nuestra negatividad por mucho tiempo nos podríamos enfermar o convertirnos en una persona negativa. La mente reflexiva es nuestro refugio, nuestro verdadero hogar, lo que nos permite dejar ir y descansar en la realidad del ahora, de las cosas tal como son. Nada se siente tan real de la misma manera. Todo lo demás se siente muy transitorio, muy inestable o completamente irreal –como un sueño, una vida en la sombra–. Lo más real es la capacidad de descansar en la atención, para permanecer allí frente al cambio.

Es realmente importante comenzar a sentirse cómodo con esta mente que refleja, porque a través de su cualidad de espejo, tiene el increíble poder de dejarnos saber lo que está pasando dentro de nosotros. No somos solo criaturas indefensas perdidas en nuestros pensamientos y percepciones; tenemos la capacidad de reflejarlos de vuelta, para usarlos a fin de entendernos mejor y dejar ir. Si no viéramos realmente los objetos que aparecen en la mente, no sabríamos lo que es dejar ir. Los objetos de nuestra mente a menudo se conocen como nuestros maestros. Nos enseñan *anicca* (transitoriedad); por ejemplo, *anicca* del pensamiento, *anicca* de la percepción, *anicca* de cualquier identidad que llevemos. Pero porque nuestro mundo está tan cerca de nosotros, tan querido e importante y tiene tanto significado de valor para nosotros, muy a menudo no tenemos perspectiva. No tenemos suficiente espacio entre la mente y lo que refleja.

Nunca debemos olvidar que el camino es simplemente la mente en sí misma. El camino no es el mundo del cielo o del infierno, el mundo de creaciones, y demás. Cuando somos conscientes de nuestra mente, estamos conscientes del camino. Un famoso Ajahn de la Tradición del Bosque tailandés [N del T: Luang Pu Dun] describió las Cuatro Nobles Verdades de la manera más profunda y directa:

La mente que sale es la causa de Dukkha (*samudaya*, la causa del sufrimiento)

El resultado de la mente que sale es Dukkha (*dukkha*, sufrimiento)

La mente viendo a la mente es el Camino (*magga*, el camino dirigido al final del sufrimiento)

El resultado de que la mente vea a la mente es el cese de Dukkha (*nirodha*, el cese del sufrimiento)

La Cuarta Noble Verdad es *magga*, el sendero. Cuando estudiamos el Noble Óctuple Sendero, encontramos ocho etapas: Visión correcta, Intención correcta, Habla correcta, Acción correcta, Modo de vida correcto, Esfuerzo correcto, Atención plena correcta, y Concentración correcta. Podemos estudiar los detalles de cada etapa, pero a nivel de la práctica y la meditación, ver la mente es el camino.

Cuando practicamos, notamos que las cosas se vuelven más simples. A nivel del estudio –el nivel conceptual– todo se vuelve más complicado porque estamos nuevamente en las palabras y conceptos. Es importante tener conocimiento de ese nivel, porque es como un mapa, y necesitamos tener un mapa claro. Pero entonces debemos usar el mapa para caminar. Nuestra práctica de meditación se convierte en el camino a seguir. En realidad, estamos caminando a través de la mente, y ese es el aspecto interesante. No estamos aquí para leer libros interminablemente y descubrir si lo que dicen se corresponde con la realidad de la experiencia de nuestra mente. Estamos aquí para dismantelar las estructuras del ego. Estamos aquí para dejar ir lo que creemos que somos, abandonar la estructura que creó este ‘yo’ en primer lugar. Puede que no tengamos mucho éxito en esto muchas veces, pero aprendemos a dejarlo claro en nosotros mismos, y eso es muy útil, especialmente en momentos en que la vida es difícil.

La mayoría de nosotros aquí queremos practicar y dejar ir nuestro sufrimiento. ¿Quién quiere aferrarse al sufrimiento? Pero cuando alcanzamos los límites de nuestra mente, cuando confrontamos una parte de nosotros que necesitamos dejar ir, eso duele mucho. Mientras no veamos nuestros límites podemos sentirnos bastante cómodos. Pero cuando vemos los muros que creamos debido a nuestros miedos, realmente parece como si estuviéramos en una prisión y sin embargo, es doloroso dejar ir.

Por lo tanto, gran parte del camino de la práctica no se trata solo de hacer las cosas correctas o desarrollar los factores del camino, tales como Esfuerzo Correcto, Concentración Correcta y Atención Plena Correcta en nuestra meditación. Una gran parte de este camino es enfrentar esos momentos cuando estamos dejando ir y entrando en lo desconocido.

Abandonar nuestra vieja identidad puede traer mucha pena, y también a veces mucha ira. No es que haya algo mal en nosotros, pero a veces nos preguntamos por qué nos sentimos tan enojados, tan deprimidos, tan llenos de dolor. Esto puede ser solo una manifestación del abandono de la codicia, del odio y del engaño. O puede ser el resultado de abandonar cosas personales; abandonar el pasado, abandonar las cosas que hemos amado –no juzgando si son correctas o equivocadas, pero simplemente abandonándolas–. Las reacciones al proceso de desapego pueden manifestarse de maneras realmente extrañas, incluso tontas. Durante meses, en los primeros años en Chithurst, me sentía muy codiciosa y quería reducir la cantidad de comida que estaba comiendo, pero tan pronto como veía un trozo de pizza en mi cuenco de limosnas, era: “oh, no, no puedo renunciar a eso, que podría ser la última vez que tengo un trozo de pizza”. Me sentía casi como si estuviera muriendo –morir por algo estúpido como un trozo de pizza, a pesar de que todavía tendríamos pizza durante años sin parar–. Eso puede parecer ridículo. Queremos renunciar a la avaricia, al odio y a la falsa ilusión, hemos leído todos los libros acerca de ellos y todos los libros que dicen que debemos ser amables, cariñosos y compasivos; y luego la idea de renunciar a un pedazo de pizza se convierte en una sentencia de muerte! Nuestro miedo a dejarlo ir a veces puede manifestarse con respecto a cosas muy mundanas, cosas que creemos que nunca podríamos dejar que se pierdan. Pero esas cosas mundanas son realmente solo manifestaciones externas del miedo. Mara, la falsa ilusión de nuestra mente, a veces hace que la mente se aferre a las cosas más estúpidas para evitar que dejemos ir, cosas como una pizza. ¡Qué estúpidos! Somos alguien en el sendero, en el sendero hacia la liberación, y no podemos dejar ir un trozo de pizza. ¿No suena ridículo?

En lugar de dejar que la mente suelte, se relaje y abandone cosas a las que no necesita engancharse, nuestro marco conceptual a menudo puede complicar las cosas. A veces podemos fácilmente perder la perspectiva pensando demasiado en la práctica, complicando un proceso que necesita simplicidad. El camino de la práctica es volver a lo básico. Ajahn Sumedho constantemente nos ayuda a volver a conceptos básicos ¿Qué está pasando en este momento? ¿Por qué vine al monasterio? ¿Qué me trajo aquí? ¿Elijo

estar aquí? ¿Quiero estar aquí? Pero si no quiero estar aquí, ¿dónde quiero estar?

Hay una necesidad de conferirle poderes a nuestra elección de estar aquí. Mara constantemente socavará y debilitará nuestra determinación de practicar, y nos hará temblar al pensar en dejar ir. Mara mostrará aquello que quieres dejar ir como lo más querido del mundo, algo sin lo cual no podrías vivir. Pero pregúntate: ¿para qué estoy aquí? ¿estoy aquí solo para seguir estudiando como si fuera una universidad? Yo podría hacer eso, pero tal vez hay mejores universidades que Amaravati y mejores cursos sobre budismo. ¿Estoy aquí para eso? ¿O estoy aquí para hacer algo que solo un monasterio budista como Amaravati puede ofrecer justo ahora? Preguntémonos qué nos ofrece este monasterio que es diferente a una universidad, un aula, un trabajo. ¿De qué se trata este lugar tan especial que las personas se sienten atraídas hacia él? ¿Estamos aquí para estar bien, para sentirnos bien, para sentir esto o aquello? ¿O estamos aquí para profundizar nuestro conocimiento y comprensión de la naturaleza de la mente, más allá del marco conceptual que sostiene al mundo en su lugar? Si creo en mis ideas, entonces tenderán a mantener mi mundo en su lugar y ser muy poderosas. Podemos crear nuestro mundo fácilmente: un mundo infernal, un mundo feliz, un mundo caótico, un mundo amistoso, un mundo miserable. Por supuesto, durante muchos años –hasta que nos identifiquemos menos con nuestra mente– somos simplemente creados por lo que sucede en ella. Incluso si no pudiéramos ser capaces de crear mucho, seguimos siendo víctimas de nuestra propia mente. Pero no tenemos que permitirnos ser víctimas. No es necesario.

En nuestra práctica de meditación miramos la vida tal como se manifiesta interiormente. Podemos ver hechos que ocurrieron esta mañana, o ayer, o hace diez años. Podemos ver los sentimientos que permanecen de los residuos del pasado, y del presente también. Podemos aprender mucha información sobre la forma en que respondemos a la vida y los residuos de nuestras acciones. Cuanto más claro sea el espejo, cuanto más claros somos, más nos damos cuenta de aquello que se manifiesta adentro. Y luego tenemos el mundo externo, nuestra vida cotidiana, nuestra interacción con

las personas y las situaciones de nuestra vida diaria. Esto refleja algo más –o lo que parece ser otra cosa– pero en realidad, cuanto más practicamos, más nos damos cuenta de que lo que se manifiesta externamente, refleja lo que está pasando internamente. Una vez que comprendes esto, es mucho más fácil lidiar con la vida, porque ves muy claramente que el mundo que surge en nosotros mismos, es lo que se manifiesta externamente. Hasta que no veamos esto, podemos sentir que no tenemos muchas opciones, pero cuanto más claramente lo vemos, más fácil es transformar nuestra vida para mejor, para que podamos ser un poco más amables, un poco más útiles para nosotros y otras personas, un poco más fácilmente generosos.

Cuanto más en paz con nosotros mismos estamos, más encontramos que el corazón responde a la vida. Es sorprendente cómo sucede esto, es bastante extraordinario. Esa es una belleza del corazón humano. Una vez que comenzamos a dejar ir y a llegar al punto de no apegarnos a nuestra codicia, a nuestro odio y a nuestro propio engaño, entonces dejamos de identificarnos con los contenidos de la mente. Esos contenidos pueden persistir, los negativos no desaparecen, todavía continúan surgiendo; pero como no estamos tan apegados, podemos permitir mucho espacio entre ellos y la conciencia de nuestra mente, que a través de la experiencia es básicamente amable, amorosa, cariñosa, generosa, queriendo dar lo mejor a la vida.

Estamos a punto de comenzar nuestro retiro de invierno de tres meses. Muchas personas ya han venido para apoyar a la comunidad monástica, y pronto llegaremos al final del período de trabajo. Es de esperar que no tendremos demasiadas tuberías estallando o el sonido de demasiadas alarmas de incendio, y será un tiempo de tranquilidad y silencio. Solíamos llamarlo la fiesta del corazón. Personalmente espero el retiro y el tiempo de hacer una práctica formal y desvincularse de cualquier necesidad de justificar cualquier actividad. Cuando estamos en retiro, es más difícil convencernos de que tenemos que hacer esto y aquello y mantener la mente ocupada. Podemos comenzar a dejar ir y a relajar. Es un período muy especial, y nos damos cuenta más y más de la preciosidad de participar en este retiro de invierno. Es una oportunidad única. ¿En cuántos lugares del

mundo puedes simplemente parar, estar completamente muerto para el mundo, dejar ir, desenganchar? Es algo asombroso. Esto es lo que Amaravati puede ofrecer, y es tan precioso y raro.

Este tiempo de retiro es realmente un tiempo de equilibrar todos los factores de nuestra práctica, aprendiendo una cierta cantidad de disciplina. Está la estructura del monasterio, la estructura de la instrucción diaria, pero dentro de esa disciplina, y dentro de la restricción de nuestro entrenamiento, es realmente vital que uno recuerde acercarse a este programa de retiro con gentileza y bondad hacia uno mismo. Podemos entrar fácilmente en un modo competitivo: “Voy a ser la persona más iluminada después de tres meses”, o “¡después de tres meses, voy a resolver el tema de una vez por todas!”. La mente puede estar llena de pensamientos acerca de estos tres meses y los muchos proyectos que ya hemos planeado para nuestra meditación durante ese tiempo. Es fácil involucrarse en un proyecto, pero ser capaz de aprender a usar la estructura, relajarse y desarrollar un corazón de bondad dentro de él, provee un equilibrio de dulzura, de ceder, mientras que al mismo tiempo mantenemos el Dhamma.

Así que este es el desafío para todos nosotros: tener una fuerte disciplina y, sin embargo, una mente suave, un enfoque tierno, una actitud amable. Esto no es algo que obtengamos inmediatamente. A veces tenemos situaciones difíciles en la vida que no podemos tolerar más. Nos sentimos impacientes, inquietos, agitados y en lugar de volver al punto de calma y atención, nuestra mente lucha, tratando de encontrar una salida. Es realmente increíble cómo, en lugar de reflejar lo que está sucediendo y reflexionar desde ese lugar en calma dentro de nosotros mismos, nos tornamos agitados e inquietos. Pero en algún momento nuestra meditación debe dejar de ser solo una ‘práctica de almohadón’. En cualquier momento del día podemos parar y preguntarnos qué está sucediendo. En lugar de quedar atrapados en nuestras historias de mente y cuerpo, ¿podemos ser conscientes de lo que está pasando y de lo que estamos sintiendo en cualquier momento dado?

Todo lo que encontramos en el monasterio es un maestro y una enseñanza. A veces todo aquí puede parecer desdichado y miserable. Las personas que nos inspiraron dejan de inspirarnos. Las personas que sentimos

que eran geniales ahora nos parecen aburridas. Si confiáramos en ellos para nuestra vida espiritual o nuestro camino, no iríamos muy lejos. Probablemente tendríamos que dejar el monasterio dentro de unos meses. Pero cuando comenzamos a usar esas situaciones para reflexionar sobre el Dhamma, sobre la naturaleza y el contenido de la mente, se vuelve divertido. Nos volvemos independientes, no tenemos que tener el mundo externo satisfaciéndonos todo el tiempo o dándonos lo que queremos. De hecho, comenzamos realmente a disfrutarlo cuando no obtenemos lo que queremos. Es divertido. Podemos ver a nuestra mente reaccionar, estar realmente disgustada, enojada e inquieta. Es ahí cuando podemos liberar la inquietud. ¿Cómo vas a liberar la inquietud si no la experimentas? Si cuando estás practicando *vipassana* no te quedas quieto y completamente centrado y observando la inquietud: ¿cuándo la vas a ver?

Podemos recordarnos a nosotros mismos qué oportunidad tenemos entonces. Si alguien nos aburre hasta las lágrimas, podemos decirnos que esta persona al menos nos está enseñando sobre el aburrimiento. Y podemos agradecerle (no tenemos que hacerlo en voz alta). Así es como la vida se vuelve viva aquí. Si no aprovechamos estas oportunidades, si esperamos constantemente las condiciones perfectas, la enseñanza perfecta, eso es estar muerto. Eso podría sonar un poco fuerte, pero no tenemos nada más con que trabajar excepto estas oportunidades. Entonces, si alguien nos hace sentir estúpidos, dilo en voz baja: “Gracias, puedo experimentar el sentimiento de estupidez. ¿Me estoy identificando con sentirme estúpido? ¿Soy realmente estúpido? ¿Soy la estupidez? Estoy viendo la estupidez, ¿qué se siente? Ah, eso es interesante. Se fue. ¡Qué interesante! Estaba sintiendo la estupidez hace cinco minutos y ahora se ha ido”. Haz lo mismo con la ira. Cuando alguien te hace enojar, puedes pensar que eso está mal, que tienes que arreglar las cosas con esa persona; cálmate y mantente en paz, porque asumimos que la meditación se trata de tranquilidad y se supone que no debemos enojarnos en el budismo, deberíamos ser compasivos y amables. Así es como a menudo terminamos reorganizándonos a nosotros mismos y a otras personas. Queremos que otras personas sean amables con nosotros, pero no nos damos cuenta de que solo nosotros podemos dejar de sentir nuestra propia ira, no tenemos que esperar a que otras personas lo hagan por nosotros. De hecho, podríamos tener que esperar mucho, mucho

tiempo para eso.

Estoy muy agradecida con mi maestro por haberme recordado que cuando las cosas se ponen difíciles, debemos ser pacientes, para aguantar gentilmente con las dificultades de esos períodos. Es mejor pasar por períodos como ese con un corazón amable, en lugar de hacerlo con resentimiento y con una actitud de ‘¡voy a lograrlo!’. Podemos dejar que nosotros mismos seamos realmente vulnerables. Eso no necesariamente se siente como algo bueno para el ego, que odia ese tipo de cosas. No quiere ser vulnerable e indefenso, quiere ser fuerte y con poderes. Si escuchamos a nuestra mente, sabremos que está pensando ‘yo’ todo el tiempo. Siempre dice: “Quiero hacer esto”, ‘yo, yo, yo y yo’. ‘Yo voy a hacer esto’ y ‘Voy a hacer aquello mañana’. Nadamos en este ‘yo’ de la realidad; y la mayor parte del tiempo, en lugar de reflexionar y ser conscientes de ello, lo creemos. Lo tomamos muy en serio, en lugar de descansar y permitir que la mente no sea atrapada en el ‘yo’ y ‘mí’ para manifestarse. Pero si permitimos que nuestra conciencia se manifieste, algo mucho más vivo emerge. Podemos todavía quedar atrapados en el ‘yo’ una y otra vez, pero al menos podremos ver la diferencia. Cuando escuchamos esas historias en nuestra mente, nos preguntamos: “¿Quién está hablando aquí? ¿Es alguien sobre el que tengo algún control, o es alguien real? ¿Quién me está hablando?” Es importante escuchar a este ‘yo’, porque a veces obtenemos mucha información buena sobre lo que está pasando en nuestra mente. Podemos pensar: “soy una persona amorosa, cariñosa, tierna, amable”; pero cuando escuchamos a nuestra mente oímos: ‘...y él hizo esto, y ella hizo eso, grrr ‘-furioso por dentro-. Pensaba que estábamos en el camino de la bondad, el amor y la compasión, pero luego descubrimos todas estas voces de ira dentro de nosotros.

Así que vale la pena saber que cuando encontramos el mundo en que vivimos irritante, muy a menudo tiene que ver con el hecho de que estamos lidiando con sentimientos de enojo dentro de nosotros mismos. No es que haya algo malo en estar molestos. Muchas veces la vida es una de las principales experiencias perturbadoras: no sabemos dónde vamos o de dónde venimos; la vida es muy incierta y a veces parece totalmente sin sentido. Hacer las paces con este hecho es bastante difícil. Pero es importante reconocer

que lo que se manifiesta externamente, a menudo está conectado a lo que está sucediendo dentro de nosotros. Los dos no están separados, y darse cuenta de eso da mucho poder porque entonces podemos asumir la plena responsabilidad de ello, y nuestra práctica se vuelve aún más significativa. El mundo puede sentirse totalmente sin sentido, la vida podría no tener significado en sí misma, pero sabemos que lo que sucede dentro de nosotros puede manifestarse externamente y esto significa que tenemos que ser muy responsables.

Al igual que cualquier otra persona, nos sentimos atraídos por llevar una vida feliz. Ninguno de nosotros quiere ser infeliz. Todos queremos ser felices. Si nos sentimos miserables y deprimidos y nos identificamos con eso, es muy difícil separarnos de ese estado; y si no lo hacemos, habremos creado un mundo espantoso. Entonces, si queremos un corazón feliz, un mundo feliz, es nuestra responsabilidad hacer que eso suceda.

Ser feliz no es el objetivo de nuestras vidas, pero una base de felicidad es importante para poder seguir soltando el apego. Necesitamos tener una cierta fuerza interna, y la felicidad es parte de esa fuerza.

Te deseo que tengas fuerza, claridad y felicidad en tu práctica durante este retiro de invierno.

## LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA

Esta noche no he preparado una charla. En cambio, les estoy ofreciendo una linda página en blanco. ¿No sería genial si pudiéramos todos comenzar el día con una página en blanco, si pudiéramos comenzar el día con espacio para seguir a nuestros corazones, y no una agenda o una lista de “tengo-que-hacer”? La mayoría de ustedes tiene muchos planes, actividades y exigencias sobre sus vidas, y su energía puede desgastarse al tratar de equilibrar y darle sentido a todo.

Estamos expuestos día tras día a los medios de comunicación, que nos muestran los problemas del mundo. Realmente no necesitas que te digan que el mundo es insatisfactorio. Ya lo sabes. Y, sin embargo, ¿has notado cómo proyectamos nuestra atención hacia afuera una y otra vez? El mundo del que formamos parte está intentando engañarnos, intentando convencernos de que el problema está allá afuera. Intenta eso totalmente, y con fuerza. Y entonces olvidamos dónde comienza el mundo.

El deseo ciego (*tanha*) de tener experiencias sensoriales agradables es realmente doloroso, porque las experiencias sensoriales agradables siempre serán efímeras y, por lo tanto, contienen las semillas de la insatisfacción. Podemos perseguir esos deseos alegremente, y sin cuidado, pero finalmente descubrimos la verdad de que realmente no funcionan. Queremos ser felices con tener todas las cosas buenas del mundo, pero luego no queremos perderlas. Los carteles publicitarios son una gran metáfora de esto. Los carteles publicitarios pueden ser vistos como un alto entrenamiento en el desarrollo de la conciencia de los Cinco Obstáculos. Simplemente sigan mirando los carteles publicitarios y se volverán expertos en inquietud, duda, preocupación, miedo, agitación y queriendo más. ¿No te gusta el último refrigerador que compraste hace seis meses y quieres uno

nuevo?; ¿odiando tu viejo auto que compraste hace dos años, y queriendo esa hermosa nueva marca de coches? Y con el deseo viene el miedo a la pérdida. Estamos en recesión. Nuestras cuentas bancarias están bajando. No podemos pagar la hipoteca. Todos tenemos motivos para estar preocupados. Podemos generar argumentos muy buenos para estar continuamente preocupados y ansiosos, confundidos y caóticos, deprimidos, solos ... la lista puede ser larga.

La mayoría de nosotros no estaría aquí si no hubiera ya descubierto que hay un límite en cuanto a la felicidad, plenitud y alegría que podemos cultivar en el mundo condicionado y cambiante. Hemos llegado a la incómoda comprensión de que el mundo tal como es, no puede ser nuestro refugio. La plenitud de un ser humano no consiste en perfeccionar la vida mundana. Eso es una imposibilidad, y cuando lo intentamos, solo nos frustramos. Si ponemos nuestra mirada en encontrar refugio en las condiciones mundanas y no podemos ver que hay otras opciones que son más fructíferas, nos aprisionamos a nosotros mismos, con poco espacio o capacidad para ver claramente. Tenemos la sensación de que algo no está bien, pero no podemos señalar el problema.

Si no aprovechamos las enseñanzas del Dhamma que tenemos disponibles, podemos pasar años siendo bastante felices, alegremente engañados. No es tan fácil detectar la falsa ilusión, porque se puede vincular a una sensación de confort emocional. Estamos satisfechos al aferrarnos al deseo de convertirnos en algo, o estamos cómodos aferrándonos a estados familiares de negación y rechazo. Estamos emocionalmente felices adquiriendo cosas, o incluso deshaciéndonos de cosas. Nos llenamos falsamente con innumerables antojos que capturan nuestra *citta* (la mente/corazón). Perseguir este camino de confort inevitablemente invita a la frustración, el miedo y la ansiedad, porque nuestra verdadera felicidad no está allí.

En este punto, podemos comenzar a investigar la meditación *vipassana*, que enseña las habilidades de la práctica, las habilidades de tratar con la mente a un nivel convencional. Afortunadamente, estamos viviendo en un tiempo en el que hay acceso fácil a las enseñanzas. Hay maestros y recursos para ayudarnos a darnos cuenta, en términos modernos, lo que el Buda enseñó:

lo insatisfactorio de la codicia, la ira y el engaño (también conocida como simple estupidez).

La práctica de la meditación es el primer paso para entender la naturaleza de nuestra mente con un poco más de claridad, un poco más profundamente. La práctica de la meditación puede ser muy simple y directa: la respiración, el cuerpo ...parece casi demasiado simple para un intelecto refinado, ¿no? Puede volverse aburrido rápidamente. Y luego tus rodillas comienzan a doler, tus piernas se vuelven inquietas, estás emocionalmente apagado, empiezas a querer que suene la campana; y entonces te distraes con una vieja película o lo que sea, y olvidas la respiración. Esto se llama 'proliferación mental'. Ahora bien, ver esta proliferación es realmente el arte de la práctica: solo ver lo que la mente está haciendo. La enseñanza del Buda en la tradición Theravada es muy simple. El Buda dice que cuando estás aburrido, conoce solamente que estás aburrido. Eso es todo. Cuando hay un sentimiento de ira, conoce solo que hay ira. Cuando hay un sentimiento de avaricia, conoce que hay avaricia. Eso puede parecer insatisfactorio a nivel intelectual. Nos quedamos sin mucho más, realmente. Solo tenemos que recordarnos a nosotros mismos que no hay nada que hacer, ningún lugar adónde ir, nada en que convertirse, y este es un antídoto simple a la tendencia a querer convertirse en algo, a querer distraerse, inquieto y preocupado.

La proliferación continúa sucediendo por el hábito, pero de repente te das cuenta y dices: "Oh, no hay nada que hacer, estoy solo con mi aburrimiento, o con mi ansiedad"; lo que sea que esté aquí en ese momento. Y notas que a pesar de que no hay nada que hacer, el proceso del pensamiento continúa compilando tu lista de 'cosas para hacer': "tengo que hacer *anapanasati* (meditación sobre la respiración), y no debo distraerme; y el maestro me dijo que tengo que deshacerme de la inquietud". De hecho, un buen maestro te dirá que seas consciente de la inquietud. No te muevas con ella. No dejes que la mente se agite con inquietud, y si está agitada, estate atento a la agitación.

Entonces, ¿dónde está tu mente ahora mismo? Si podemos presenciar la proliferación de nuestra mente, ya estamos practicando con sabiduría. Si no sabemos cómo nos apegamos a los estados mentales y a los fenómenos

materiales, toda la comprensión intelectual en el mundo no aliviará nuestros sufrimientos. Podemos haber escrito un doctorado sobre las Cuatro Nobles Verdades, sobre Nibbana –la liberación final– pero si no conocemos directamente nuestras propias mentes, entonces hemos estudiado para nada. Un libro de cocina puede decirte cómo hacer una pizza, pero la experiencia de comer una buena pizza caliente es de un orden diferente. No hay satisfacción real en leer sobre la mejor pizza si nunca la experimentas ¡comiéndotela! Somos engañados en parte por el excepcional entrenamiento mental que nuestra educación nos ha conferido, junto con un apego a nuestra comprensión intelectual de puntos de vista, ideas y opiniones. Lamentablemente, esto puede cegarnos a la posibilidad de una verdadera introspección y entendimiento. Una vez que dejas de mirar el libro de cocina y comienzas a hacer una buena comida de tu práctica, es bastante fascinante ver directamente algo tan simple como... ‘¿quién está creando esto?’

Pregúntate a ti mismo: “¿quién está hablando aquí?” Es interesante, ¿eh? Tuve mi primera introspección de esto después de hacer un retiro de diez días con Ajahn Sumedho en 1979. Había estado observando mi mente por diez días, y descubriendo la alegría y la disciplina de un horario monástico. Realmente, me gustó levantarme temprano y comer una comida por día. Me entrené como bailarina, por lo tanto siempre me gustó la disciplina. Me pareció familiar y cómoda. Y recuerdo que después de este retiro de diez días estaba en Londres, y de repente comencé a ver que tenía comentaristas internos discutiendo cualquier cosa, y todo. Era tan extraño. Pensé: “¿Quién está hablando aquí? ¡No estoy interesada en todo eso! ¿Quién está a cargo aquí? ¡Espera un minuto! ¡Oye! ¿Puedo preguntar quién está hablando aquí?” Para mí, esto fue muy gracioso. En realidad, comencé a darme cuenta de que tenía personajes allí que acababa de conocer por primera vez. Por supuesto, habían existido por mucho, mucho tiempo, pero acababa de conocer a estos divertidos personajes que estaban comentando sobre mi vida, sin invitación. Eso fue darme cuenta de alguna manera. Y comencé a preguntar: “¿Quiero vivir con todas estas voces divertidas, todos estos comentaristas en mi vida? ¿Quién está a cargo aquí? ¿Quién está recordando esto? ¿Quién está inventando estas historias? ¿Quién está creando?” Es interesante, ¿no es así?

Crees que tu mente está bajo control, pero no es así. Cuando realmente observas la mente directamente, sin tendencias, con un claro reflejar, una visión clara, verás que surgen todo tipo de cosas que vienen y se van sin ninguna invitación. Son como huéspedes que se invitan solos y se van cuando lo desean. Te das cuenta de que los pensamientos surgen, pero desearías que no lo hicieran, y reprimirlos lo empeora ¿Dónde está el control allí? ¿Quién está a cargo? Pregúntate. ¿Dios? ¿El Buda? No hay nadie a cargo, excepto nuestra falsa ilusión de olvido. Incluso nos olvidamos de que en realidad estamos practicando y somos bastante buena gente ¿Cuántos de ustedes pasan mucho tiempo recordando todas las cosas que no han hecho en su práctica, todos los errores cometidos, olvidando los buenos aspectos de su mente humana, olvidando las buenas cualidades que tienen? Este olvido nos mantiene en un estado de insatisfacción. Sentimos que falta algo. Olvidamos dónde está la fuente. Olvidamos dónde estamos. Olvidamos cuáles son las herramientas, qué es la sabiduría, qué es la compasión, y ahí estamos, de vuelta en la rueda del nacimiento, la muerte, la inquietud, la preocupación, la ansiedad y el miedo.

El camino del despertar está plagado con paradojas. Nos encanta la paz, amamos la libertad y la liberación, incluso si las hemos probado por unos pocos segundos, unos pocos momentos ...pero luego nos olvidamos, una y otra y otra vez. Es por eso que el Buda habló de ser conscientes, de recordar: *sati*, atención plena, *sampajañña*, claro recuerdo, clara comprensión, clara visión. *Sati* es también a veces traducido como 'memoria'. Te recuerda: "oh, estoy aquí y ahora. No hay problema aquí y ahora" ¿Cuántas veces creamos la 'realidad' de nuestro futuro y, lo que es peor, la 'realidad' del pasado? Pero el pasado es solo un recuerdo. Es solo un pensamiento, pero le damos tanta importancia. Lo hacemos tan creíble: nuestro dolor por las experiencias pasadas, por nuestra juventud, por nuestros parientes difuntos, por nuestros amigos que nos han dejado.

No estamos haciendo algo que es ligero. Pregúntate: ¿cuál es el propósito de este camino? Estamos buscando refugio del sufrimiento. Queremos ser felices, sin miedo ni ansiedad. Queremos que cese el sufrimiento. Este cese es la Tercera Noble Verdad enseñada por el Buda. Las Cuatro Nobles Verdades están en el corazón de las enseñanzas del Buda, mostrando el sendero

(*magga*, la Cuarta Noble Verdad) conduciendo hacia el final del sufrimiento. La Primera Noble Verdad es que hay sufrimiento. La Segunda Noble Verdad es que hay una causa del sufrimiento. El sendero comienza con la sabiduría: visión correcta, o comprensión correcta (*samma ditthi*), y la intención correcta o pensamiento correcto (*samma sankapa*). La intención correcta consiste en pensamientos de buena voluntad, pensamientos de amabilidad y de renuncia. Leímos en los *suttas* que el Buda tenía tres pensamientos a menudo recorriendo su mente: pensamientos de buena voluntad, de no causar daño y de renuncia. El Buda todavía tenía pensamientos, ya ves, y estos pensamientos forman el factor del camino de la Intención Correcta. Estos tres pensamientos crean una base de paz, amor bondadoso, inocuidad y compasión.

Paradójicamente, cuando meditamos nos enfocamos en nuestros estados mentales y terminamos juzgándolos: “No quiero enojarme, quiero volverme bueno, amable y pacífico y amoroso”. Este es un muy buen deseo, un tipo muy hábil de deseo, pero ese preciso querer ya es una forma de infelicidad y de sufrimiento. Si te aferras a ese deseo de convertirte en algo, tu práctica se frustra. Te irritas o te enojas contigo mismo y te preguntas por qué la meditación budista no está funcionando para ti. Pero ¿por qué funcionaría cuando acrecientas el sufrimiento acumulando más causas de sufrimiento? Solo reconoce que nosotros queremos ser buenos y no queremos volvernos malos; o queremos ser inteligentes, no queremos ser estúpidos: todos estos deseos y rechazos causan sufrimiento si nos apegamos a ellos.

Muchos de nosotros hemos sido educados para reaccionar con aversión, mediante la ira, mediante la frustración, etc. La mayoría de nuestro condicionamiento es en términos de: “Voy a hacer algo al respecto, ¡ahora!” Eso puede funcionar para ciertas cosas. Hay momentos en que es un tipo de medio hábil para realmente hacer algo. Si ese algo se hace sin rechazo, sin enojo y sin un sentido de frustración, entonces es un acto útil. Pero si se hace a partir de la aversión, la frustración y la ira, inevitablemente encontrarás una desafortunada reacción violenta. Si deseas deshacerte de un problema, puedes pensar que alejarte de eso lo hará, y puede de hecho ser prudente alejarte de una situación difícil. El Buda enseñó que una de las cinco formas de lidiar con pensamientos o estados mentales difíciles es distraerse a uno

mismo. Solo hacer otra cosa. Pasea al perro si te sientes muy deprimido. Esa es una forma de lidiar con la depresión o el sufrimiento.

Pero como meditadores, también queremos ir a la raíz del problema, y la raíz está en la mente misma. Necesitamos ver, para atestiguar por nosotros mismos lo que Buda nos está diciendo desde el comienzo de su enseñanza. Este es el camino de la liberación. Este es el camino que conduce a una suprema, profunda y honda paz llamada Nibbana; el camino de calmar todas las formaciones de codicia, ira e ilusión. De modo que, si estamos realmente interesados en esta comprensión del camino, no podemos seguir estando distraídos. Queremos encontrar una manera de dejar ir y liberar realmente nuestro apego a, por ejemplo, la depresión. Nuestra mente condicionada –especialmente aquí en Occidente– usa la fuerza de voluntad para lograr deshacerse de los problemas mediante la fuerza. Pero la sabiduría del Buda anima a la gente a no ser simplemente reactiva o descontenta, o evitar las cosas; sino volverse hacia el problema, mirarlo y encontrar un medio para resolverlo a través de la comprensión, a través de la paciencia, a través de la capacidad de soportar las cosas que son difíciles de soportar.

Una gran parte de nuestra práctica es en realidad el desarrollo de suficiente paciencia para escuchar el condicionamiento de nuestra propia *citta*; a realmente escuchar, tener la habilidad de dejar quieta la mente para que podamos conocer todos sus trucos. Y tiene muchos. Te hará sentir cansado cuando no lo estás. Te hará sentir aburrido cuando las cosas podrían ser realmente interesantes. Creará el cielo cuando estés en el infierno: pregúntale a un alcohólico. No bebería si no hubiera pensado que iba a darle algo de felicidad. Tú sabes, el engaño es el gran tramposo.

Para liberar el corazón, para liberar nuestra mente de cualquier estado mental sufriente, tenemos que permanecer quietos con eso. Tenemos que verlo y quedarnos quietos. Simplemente no hagas nada. Nuestro condicionamiento dirá: “¡Levántate! ¡Ahora! ¡Con rapidez! ¡Lo más rápido posible!” ¿No es eso lo que hacemos muchas veces con nuestra vida? Si piensas en la vida diaria, date cuenta cuántas veces surge este condicionamiento, más allá de nuestro control. Esto es lo que el Buda está señalando, que todas las cosas son *dukkha* (insatisfactorias) y transitorias; y

mediante nuestra paciente calidad de conciencia, atención plena, veremos más profundamente que todo lo que nos sucede, todo lo que pensamos, todo lo que sentimos, no somos nosotros. No es quienes somos.

Una gran parte del tiempo, una mente en silencio, una mente en paz, una mente con quietud, no es realmente de nuestro agrado; excepto cuando estamos realmente estresados, al borde de un colapso, o cuando podemos pensar que estar quieto y tranquilo podría ayudar. Pero la mayor parte del tiempo olvidamos dónde comienza la fuente de nuestro problema, dónde comienzan nuestros problemas. De modo que, en la meditación, solo el simple acto de sentarse silenciosamente es una de las características esenciales del camino del Buda: desarrollar la mente a través de calmar la mente, aquietar la mente, pero no haciéndolo con fuerza. Solo deja que la mente se asiente, deja que la mente simplemente se relaje y reconoce que quizás, no haya nada que hacer ahora mismo.

Desarrolla la capacidad de detenerte realmente ¿Has visto esas *rupas* del Buda con las dos manos deteniendo al mundo? Y ¿qué es el mundo en el budismo? Una vez el Buda fue visitado por un *deva* [ser celestial] que le preguntó: “El mundo, el mundo, ¿qué es el mundo? ¿Y cómo le pones fin al mundo?” El Buda dijo que no es como si pudieras caminar hasta el fin del mundo –no se puede llegar al fin del mundo sin terminar con el sufrimiento–. De modo que las enseñanzas del Buda señalan al mundo como el sufrimiento que creamos. Y este mundo, dice el Buda, está en este largo cuerpo. Allí es dónde el mundo surge y el mundo termina.

Una de las ventajas de la vida de renuncia es que estamos motivados a encontrar el espacio interior y la mente equilibrada que proviene de la práctica del Dhamma. En la vida monástica dedicamos tiempo a aclarar el mundo en nuestros corazones, en nuestra propia mente. Pero la gente tiembla frente a la renuncia. “¿Renuncia?! ¡Oh, Dios mío, ¿qué es eso?!” Bueno, el núcleo de la renuncia es solo dejar ir, la liberación, la liberación de la codicia, el odio y la confusión. Esa es la verdadera renuncia. Esta práctica del dejar ir que estás cultivando en tu vida es la renuncia. Es simplificar, relajar la mente, dejar ir esta tensión de aferrar, apegarse y retener.

Entonces, recuerda el origen de tu vida, de tu mundo; dónde el mundo comienza y termina, y contempla tu entrenamiento desde un punto de vista muy práctico. No trates de convertirte en algo o de deshacerte de las cosas. Simplemente usa tu vida como un proceso de comprensión de ti mismo, un proceso de conocimiento personal, un proceso de llegar a estar en paz contigo mismo –la paz del desapego, de la no-codicia, del no-odio, de la no-estupidez; una paz del despertar, de la realización y de calidad de la mente cuando no está apegada-. Ya sea que seamos laicos o monásticos, hombres o mujeres, jóvenes o viejos, todos somos capaces de conocer la mente directamente; de conocer su contenido, nuestras acciones, nuestra habla. No hay límite para la mente, ni para todo lo que podemos comprender de ella y dejar ir.

## EL CORAZÓN DE LA VIDA MONÁSTICA

Estamos llegando al final de nuestra *vassa* (retiro durante las lluvias anuales entre julio y octubre [en Tailandia]); con solo dos días antes de que terminemos el retiro, y el miércoles pasado comenzamos esta semana tranquila. Estoy segura de que ha sido más tranquila para algunas personas que para otras, y tengo un montón de *mudita* (alegría compartida) para aquellos que han sido capaces de dejar todas las responsabilidades, deberes y actividades en las que están involucrados siendo parte de una comunidad. Es bueno poder renunciar a cosas y, por un tiempo, no continuar con nuestra rutina cotidiana. Incluso en un monasterio podemos dejarnos llevar fácilmente por nuestros deberes, nuestras responsabilidades y el trabajo, y esto a veces puede continuar hasta cierto punto, incluso en el retiro, al menos para algunas personas.

Una cosa que aprecio –y de la cual me he vuelto más consciente durante esta semana– es el templo aquí en Amaravati. Podríamos decir que es el foco, el corazón de la vida monástica. Se podría considerar que, externamente, el corazón de la vida monástica es realmente la sala de meditación. Ese es el lugar físico dónde permanecemos conectados con el corazón del sendero que seguimos, el sendero de nuestra práctica interior.

¿Cómo mantenemos nuestra vida claramente enfocada? Puedo ver eso en la vida monástica, sea que estemos en peregrinación, que seamos monjes o monjas errantes, o si somos parte de una comunidad: el enfoque es el mismo. Tiene que ver con la simplicidad, y a veces se la puede confundir con controlar la vida para mantener las cosas simples. Hay un aspecto de nuestro entrenamiento que apunta a mantener las cosas simples. Si piensas en la rutina que tenemos a diario, el hecho de que respetemos los

preceptos definitivamente nos mantiene alejados de problemas externos. Eso no significa que el problema se detiene internamente, pero al menos externamente no estamos en el bar, fumando cigarrillos todo el día, mirando televisión o dejándonos llevar por la fascinación del mundo de los sentidos. Externamente las cosas son simples. El templo es un espacio simple y hermoso. No hay muchos muebles alrededor, no hay muchas distracciones.

Este enfoque tiene que ver con mantener bajo control lo que pueda distraernos del foco de nuestra vida. ¿Qué es lo que puede casi ocultar la razón por la cual llegamos a esta vida, en primer lugar? Meditando más intensamente –como lo hemos hecho en los últimos días– podemos comenzar a ver más claramente el mundo que nos rodea. ¿De qué tipo de mundo somos conscientes en nosotros mismos? ¿Cuál es la cualidad principal de la sensación que estamos experimentando en este momento? ¿Cuál es la textura de nuestra experiencia sensitiva en este momento? Es interesante: recitamos regularmente la descripción de los cinco *khandhas*, los agregados o conjuntos que componen el cuerpo y la mente. Está el cuerpo formado por los cuatro elementos, y la mente con sus sensaciones, percepciones, pensamientos y conciencia. ¿Cuál es la conciencia de lo que estamos sintiendo en este momento? ¿Qué es el mundo?

Podemos dejarnos llevar por el deseo de perfeccionar las herramientas o medios para practicar. Es casi como si nos estuviéramos enfocando tanto en el martillo, que hemos olvidado la pieza de madera en la que estamos trabajando. Nos enfocamos en todas las herramientas en el taller, y olvidamos el mueble que estamos haciendo. No es exactamente la mejor analogía, tal vez un poco masculina para una monja, pero a veces pienso en mi mente como un taller –se siente así–. Tenemos muchas herramientas en la práctica y nos quedamos fascinados con ellas, pero nos olvidamos del material con el que estamos trabajando. Nos olvidamos a qué nos dirigimos, y perdemos la sutileza de la vida tal como es en este momento. Estamos tan concentrados en cosas externas –incluso en la respiración– o enfocándonos tanto en conseguir nuestra concentración correcta, o preguntándonos si nuestra atención plena es fuerte o no –cuestionando, dudando– en realidad perdemos contacto con el material mismo que estas herramientas están destinadas a ayudarnos a ver claramente. Ahora mismo podemos sentirnos

muy vacíos, muy pacíficos, sin que pase nada. Pero en mi experiencia, si me quedo sentada el tiempo suficiente, desde este vacío el mundo puede emerger. Los pensamientos, los sentimientos, las historias pueden surgir de la nada, y entrar y salir. Generalmente no surge mucho, pero incluso cuando no sucede nada, aun hay una experiencia de algo. Así que no es difícil perder el contacto con lo que está sucediendo ahora, incluso cuando nada está pasando.

Nuevamente, en la meditación a veces nos enfocamos tanto en las herramientas que nos apretujamos en una especie de molde en el que asumimos que debemos convertirnos o encajar. Este molde puede ser agradable por un tiempo. Podemos parecernos al modelo que nos agrada, pero todavía no está del todo conectado con la realidad, con las cosas como son ahora mismo, en este momento. ¿Cuántos de nosotros podemos encontrar a alguien en este momento, que realmente se asemeje a lo que cada uno supone que nos deberíamos parecer? ¿Hay alguien en los alrededores? Solo acostúmbrate a esa experiencia: ¿hay alguien alrededor? ¿hay un meditador alrededor? Es interesante, ¿no? Este es un contraste con mucho de lo que creamos acerca de nosotros mismos. Cuando nos sentamos a meditar, realmente podemos ver si hay alguien alrededor. ¿Hay algo que realmente puedo llamar 'yo'? '¿mío?' ¿O qué estoy creando? ¿Qué es lo que me hace creer que hay un 'yo' cerca? ¿Qué es lo que me hace sentir que algo importante está sucediendo ahora mismo?

A veces venimos a un monasterio con un verdadero sentido del propósito, pero después descubrimos que las cosas pueden ser muy diferentes del propósito que imaginamos al principio. Después de leer muchos libros sobre budismo, tal vez ingresemos al monasterio con la idea de que debemos convertirnos en buenos budistas, o ser amables, o compasivos, o amar y así sucesivamente. Y así entramos en conflicto con nosotros mismos, porque la realidad es bastante diferente; de hecho, puede ser tan diferente que apenas podemos reconocernos a nosotros mismos. Recuerdo esto, y muchos de nosotros lo hemos experimentado. Te das cuenta de que has leído muchos libros y tienes suficientes deseos para volverte una mejor persona, por lo tanto, ingresas al monasterio, pero entonces descubres que te sientes a ti mismo como alguien muy diferente de la persona amable, cariñosa, generosa que deseas desarrollar o, al menos, conocer dentro de ti.

Entonces, debemos ser capaces de entender esta energía conflictiva dentro de nosotros. En un nivel queremos ser puros y amorosos y no impulsados por deseos sensuales. Queremos ser respetuosos entre nosotros, y así seguidamente. Y luego descubrimos estas fuerzas ciegas que son tan diferentes. Lleva un tiempo conocer realmente estas fuerzas en nosotros mismos, y conocer nuestra tendencia habitual a crear el sentido de uno mismo. El 'yo' es como una bolsa de boxeo; algo lo golpea y él devuelve el golpe. Una razón por la que creo que la mayoría de nosotros amamos el *Dhammacakkappavattana Sutta* –la primera enseñanza del Buda sobre las Cuatro Nobles Verdades– es que se trata de la historia de la bolsa de boxeo. Alguien dice algo y eso golpea en un pequeño nervio. No se siente muy bien, entonces golpeas o retrocedes. Todos lo hacemos, no te imagines que seas el único. Es una experiencia continua de este condicionamiento del 'yo'. Algo golpea un nervio que desencadena un 'yo', y por supuesto no somos conscientes de eso, así que le devolvemos otro 'yo' que golpea al 'yo' de otra persona, y esto puede perdurar para siempre. Se llama La Rueda de Nacimiento y Muerte. Esto continúa.

Durante mucho tiempo podríamos pensar que somos responsables, por lo cual podemos sentirnos muy mal con nosotros mismos, culpables o avergonzados. ¿Cuántas veces nos sentimos avergonzados por la forma en que nos comportamos? Incluso cuando nadie lo ve y es solo una experiencia interna, te sientes tan avergonzado. Esta persona hermosa en la que esperas convertirte algún día, repentinamente se enfurece con alguna tontería, un objeto tonto. Es como si tu gran ideal repentinamente se hubiera caído de su pedestal. A menudo pensamos que somos responsables, pero mientras sigues practicando, te das cuenta de que tu comportamiento es realmente hábitos ciegos, condicionamiento ciego, respuestas ciegas. Son ciegos porque actúan antes de que tu atención plena pueda incluso apresarlos. Cuando estás consciente, estás despierto y atento, puedes ver claramente. Pero muchas veces los hábitos son tan fuertes que simplemente golpean –golpean al mundo, golpean la realidad–. A veces el golpe está escondido; es un golpe con una sonrisa, por lo que es más difícil darse cuenta de que es un golpe. Es un golpe muy educado, uno muy dulce.

Incluso en nosotros mismos, nuestra relación con nuestra propia tendencia a golpearnos a nosotros mismos, podemos sentirnos muy culpables y sentirnos muy mal. De alguna manera el golpearme se siente bien, porque hay esta ilusión de que, porque estoy a cargo, debería ser más inteligente. Debería ser mucho más inteligente que solo tener respuestas tontas a la vida. Pero las respuestas no son tontas en sí mismas; es nuestro juicio lo que las hace tontas o no tontas. Podemos juzgarlos y decir: “Esto es correcto, esto está mal, esto es inteligente, esto no lo es, soy un cínico, soy una persona amable, soy una persona hermosa, soy un desastre, soy terrible, soy débil”. Continúan y continúan, estos pensamientos que juzgan la realidad así, y podemos agregar a ellos o no agregar, verlos o no verlos tal como son. Pero en nuestra práctica de meditación comenzamos a ver las historias que agregamos a la realidad, como la historia de nuestra vida pasada –no nuestras vidas pasadas, sino nuestra vida pasada en esta vida–. No vamos más lejos como para ver otra vida que no sea esta vida, desde nuestro nacimiento hasta ahora. Pero en nuestra meditación comenzamos a ver desde la plataforma de una mente clara, que la vida continúa y evoluciona bastante naturalmente.

Podemos continuar las historias, que nos gusten o no, deseando que no estuvieran cerca, aferrándonos a ellas y colgándonos a ellas como ‘mi cara personal’, ‘mi yo personal’. Podemos perpetuar la sensación del ego para siempre, no viendo lo que estamos haciendo. Si no ves tu mente, ¿cómo puedes tener introspección en la naturaleza de un estado mental, o los cinco *khandhas*, o cualquier aspecto de la mente y el cuerpo? De esto es de lo que se trata en la introspección: ver profundamente la naturaleza de los pensamientos, la naturaleza de *vedana* (sensaciones), *sankhara* (construcciones mentales), las que pueden ser una gran cantidad de historias, o solo unos pocos pensamientos. Pero todos ellos implican construir algo, lo que el Buda llama “los trucos de magia de la conciencia”. Nuestra conciencia puede ser como los trucos de un mago, como un espejismo.

Estoy segura de que la mayoría de nosotros hemos visto este aspecto de nuestra mente y cuerpo, el aspecto ilusorio. Pero el verdadero quid de la cuestión, el pedacito que realmente necesito ver, es cuando duele. Cuando

las cosas duelen, esta es la Primera Noble Verdad. Pero cuando duele es a menudo cuando estamos distraídos. Comenzamos disgustándonos con lo que duele, o empezamos a complacernos con este sufrimiento que estamos experimentando, o queremos alejarnos, o queremos crear más 'yoes', más egos alrededor. Sucede tan rápido. Es interesante. La experiencia del sufrimiento es como el corazón de nuestro control del auto-engaño o confusión. Ya sea que recreemos un 'yo' y el auto-engaño, y el nacimiento de una completamente nueva voluntad y muchas voluntades, o lo controlamos y nos damos cuenta de que esto es solo una experiencia momentánea aquí y ahora, tan solo eso. Incluso cuando sabemos eso solo, todavía podemos estar atentos por muchos años del inmenso poder de las olas del nacimiento y la muerte, del inmenso poder de los hábitos. Son tan poderosos que, de alguna manera, desistes de tener control sobre ellos desde una perspectiva del yo, porque desde una perspectiva del yo, todo es inestable. Realmente no puedes contar con un 'yo' para ayudarte. No hace el trabajo muy bien. Está siempre creando a alguien que está equivocado, alguien que está en lo correcto. Si te basas en la identidad personal para resolver tu engaño, es mejor que renuncies ahora mismo.

Pero el darnos cuenta del sufrimiento te dará precisamente lo que necesitas aprender en términos de sabiduría. Tomar conciencia del sufrimiento no es resolver un 'yo' con otro 'yo'. Es realmente penetrar esa experiencia de sufrimiento –que es en realidad 'yo', que es esa experiencia de aferrarse a algo– e ir más allá, que es la libertad: la liberación de la identidad personal. Por lo tanto, ser capaz de ver el sufrimiento y el fin del sufrimiento es un momento muy importante en nuestras vidas como meditadores o practicantes del Dhamma. Y así es como nuestra confianza en el Dhamma realmente comienza a tomar forma, verdaderamente comienza a verse. Podemos obtener una enorme cantidad de confianza cuando sabemos que este refugio en la atención es realmente la puerta de entrada a la liberación.

Es fácil de decir, pero en cierto modo, otra cuestión es estar allí cuando las cosas en la mente son temblorosas y turbulentas; y muy, muy creíbles, cuando la mente parece tan real, tan verdadera, tan absolutamente correcta. Se necesita mucha fuerza para resistir al poder de la mente, las olas en nuestra mente, no creer en las manifestaciones de nuestra mente, nuestro

cuerpo, nuestros sentimientos, nuestra conciencia y demás. Esta fuerza es lo que está creciendo en nuestra práctica de meditación: solo el hecho de que podamos concentrar la mente de forma más constante, aprender a estar menos distraídos en el momento presente, tener suficiente energía para permanecer despiertos. Estas son las principales herramientas para resistir el poder de engaño de la mente. La mayoría de nosotros hemos visto cosas que nos suceden sin hacer nada, sin tener que planificarlas.

Puedes ver que suceden muchas cosas en nuestras vidas sin tener que hacer que nos sucedan. Ese aspecto de nuestra vida es casi como una bendición, algo muy bueno que nos sucede sin tener que desearlo, sin tener que aferrarnos y apegarnos. A medida que desarrollamos nuestra práctica de meditación, podemos ver que el Buda estaba hablando en términos de causa y efecto. En cierto modo, gran parte de nuestro desarrollo en el sendero es desarrollar causas en nosotros mismos que naturalmente traerán buenos efectos. No tenemos que convertirnos en algo o hacer algo, convertirnos nuevamente o crear un nuevo 'yo'. Hay otra manera: solo ser capaces de reflexionar sabiamente sobre nuestras acciones, en nuestro tren de pensamientos. Al decir 'reflexionar' me refiero a tener atención plena de nuestros pensamientos, de nuestras acciones, al notar los detalles de estas cosas: cómo respondemos a nosotros mismos, ya sea que seamos pacientes o impacientes, amables o no.

Podemos pasar mucho tiempo descubriendo cómo es la práctica de otras personas, comprobar lo que están practicando, cómo lo están haciendo ¿Lo has notado? Podemos gastar mucha energía solo asegurándonos de que nuestros vecinos estén haciendo lo correcto, si ella o él es lo suficientemente paciente conmigo, si él es tan amable conmigo y así sucesivamente. Podemos perdernos fácilmente centrándonos en cosas externas. Pero solo mira los detalles de nuestra propia mente, ¿qué está pasando allí ahora mismo? ¿Estoy en paz? ¿Odio lo que está pasando? ¿Me encanta? ¿Me importa o no? ¿Deseo estar en otro lado? ¿Me estoy forzando a mí misma de estar aquí? Todos estos detalles a veces no son reconocidos y, sin embargo, este es el material de nuestra práctica.

¿Acaso estoy soportando este retiro? ¿Estoy contando los minutos hasta la próxima tarea? Es realmente importante poner atención a los detalles y hacer las paces con ellos. A veces no podemos hacer nada más que simplemente estar en paz con el flujo de experiencias en nosotros mismos que son causadas por otras cosas. Hay una causa para ellos. Esas cosas no surgen de absolutamente nada. Cuando te gusta alguien o sientes rechazo por alguien, no necesitas volver atrás y pensar por qué o por qué no, solo fíjate. Tal vez te recuerdan a tu padre o a tu madre, o a alguien que no te gustaba antes de que vinieras al monasterio, o simplemente le están sonriendo a tu peor enemigo, o dijeron algo o hicieron algo en el pasado que no te gustó. Puede haber muchas razones por las que nos sentimos de cierta manera, o pensamos de cierta manera, o percibimos de cierta manera, pero ¿cuántas historias cargamos en ese momento? ¿o simplemente estamos viendo directamente las cosas tal como son, que no continuamos manteniendo viva esa ilusión del yo?

Hay un maestro muy encantador que falleció hace unos años, un monje inglés, discípulo de Ajahn Maha Boowa. Su nombre era Ajahn Paññavaddho, y realmente me gustó lo que dijo cuando estaba hablando con un grupo de monjes en Tailandia. Si mal no recuerdo, dijo: 'Sabes, la gente dice que en el budismo no existe el 'yo', pero en realidad, todo el día nos topamos con muchos 'yoes'. Eso es tranquilizador de alguna manera, viniendo de un practicante profundo como Ajahn Paññavaddho. Así que no es como si tratáramos de convertirnos en alguien que no tiene un 'yo'. Hay muchos 'yoes' alrededor. No necesitamos matarlos. Pero la conciencia es lo que quita el sistema de creencias en el 'yo', el sistema de creencias de que yo existo como un individuo, hombre o mujer, separado y único. Y eso es un cambio en la conciencia. Cuando dejas de ser un individuo te das cuenta de que tu mente no está limitada por tu idea de quién crees que eres, quién crees que es la persona con la que vives. La mente no está limitada por eso, pero esto solo se puede ver claramente cuando dejas de refugiarte en tu sistema de creencias.

No sabes que tienes creencias hasta que son desafiadas. Ocasionalmente, he sido humillada por mi maestro en público, pero no muy a menudo. Pero Ajahn Chah solía decir que si quieres conocer a alguien, simplemente... él

no dijo 'humíllalo' pero haz que se sienta 'incómodo' (la palabra era algo entre 'incómodo' y 'molesto'), y mira cómo responde. Entonces realmente conocerás a alguien. Pero no tienes que tener a Ajahn Chah para que eso te suceda. Frecuentemente las personas nos molestan, ¿no es verdad? Hay siempre alguien que nos pone los nervios de punta en algún momento. Por lo tanto ¿cómo respondes a eso? Esta es una muy buena enseñanza internalizada ¿Cuántas situaciones solo en esta comunidad son molestas? ¿Cuántas personas se meten con nosotros y exasperan nuestros nervios? ¿Cómo respondemos a eso? Entonces llegas a conocer ese 'yo', cómo ese 'yo' está actuando en ti. ¿Cómo se está manifestando? Porque podemos creer tan fácilmente en nuestro 'yo'. Podemos realmente creer en él sin siquiera cuestionarlo.

Entonces, para volver al *Dhammacakkappavattana Sutta*, la enseñanza sobre Las Cuatro Nobles Verdades, y pensar en el momento cuando alguien –no Ajahn Chah, sino la vida misma– está desafiando tus creencias o credo personal, que es realmente la creación del 'yo', el condicionamiento de 'yo'. Cuando alguien realmente te enfurece, te humilla o te desafía de tal manera que sientes que podrías golpearlo en la cara, realmente ahí llegas a conocerte a ti mismo, porque entonces realmente puedes ver la respuesta con ira. Especialmente en un monasterio con tanta bondad, tantas enseñanzas sobre el desarrollo de la bondad y el amor y ser ético y pacífico –un ambiente pacífico en muchos sentidos; con muchos recordatorios de paz, amabilidad, amor, alegría y luz– es muy fácil comenzar a identificarse con la idea de que 'debería ser así todo el tiempo: brillante, alegre, feliz, pacífico, amable, amoroso, cariñoso'. Pero luego perdemos el corazón de la práctica, el corazón del camino de la liberación, que no es tan solo ser amable, amoroso y afectuoso, y todo lo demás; sino ser capaz de responderle a la mente cuando no consigue lo que quiere, cuando te quitan las cosas que te gustan a ti, cuando tienes problemas en tu mente o en tu cuerpo, o cuando te sientes incómodo. Mucho de la práctica en la Tradición del Bosque tiene que ver con eso. Te desafía, porque entonces puedes llegar a conocerte a ti mismo. Ya no tienes ilusiones sobre tu sistema de creencias. Debes comenzar a cuestionar si lo que piensas es verdad o no.

Y todos tenemos sistemas de creencias. Todavía recuerdo una época cuando hice la práctica de meditación sentada durante unas semanas, cuando era una *anagarika* (una principiante) en Cornwall, con Ajahn Candasiri. Estuvimos todas juntas durante el retiro tres meses. Compartimos la Sala del Santuario en la granja de alguien, que era un edificio separado. Tenía dolores recurrentes en la espalda en los primeros días en Chithurst, por un período muy corto, pero fue muy doloroso. La gente solía decir: “Oh, no, no hagas eso. No hagas la práctica de meditación sentada. Vas a arruinar tu espalda”. Pero cuando estás aburrido, sin hacer nada, en silencio durante unos meses, todas las posibles prácticas ascéticas vienen a tu mente como una forma de hacer las cosas de manera diferente. Descubrí entonces que las personas hacen prácticas ascéticas cuando no tienen nada más que hacer. No estoy diciendo que sea siempre el caso, pero es una forma de pasar el tiempo. Recuerdo la primera noche, mi sistema de creencias me dijo que tenía que tener un rincón de la habitación y tres o cuatro almohadones detrás de mí, así podría estar acolchonado en ambos lados y no me caería, y yo estaría cómoda con mi espalda apoyada en algo mullido. Estuve así por alrededor de tres noches, y luego –creo que en parte por aburrimiento– en la cuarta noche comencé quitando un almohadón, luego la noche siguiente otro almohadón, y en la noche después de esa tiré todos mis almohadones porque me di cuenta que en realidad estaba más cómoda sin ellos. Si alguien me hubiera dicho eso unos días antes, hubiera estado muy molesta, y nadie podría haberme convencido de que no necesitaba esos almohadones, porque mi sistema de creencias decía: “No, no puedo prescindir de ellos”. Es un pequeño ejemplo, pero después de cuatro días estaba más cómoda contra la pared, durmiendo suavemente, pero sintiéndome bastante bien. Por supuesto, yo estaba muy somnolienta a las cuatro de la mañana, durmiéndome durante los cánticos, pero esa es otra historia...

Pero tenía fe, en el sentido de que no tenía que creer en mi sistema de creencias. Es una pequeña perla como esa la que te mantiene dándote cuenta de que, a menos que tu sistema de creencias sea desafiado, no irás muy lejos. Por eso muchas veces buscamos maestros –porque solo tomaremos un insulto de un maestro, no de nuestro mejor amigo o de nuestros compañeros monásticos. Estamos esperando al gran hombre o la gran mujer que nos diga lo estúpidos que somos –bueno, no nosotros, pero

nuestras respuestas condicionadas-. No he encontrado ningún 'yo' en los últimos años. He creído en mi 'yo' muchas veces, pero no he encontrado a nadie muy sólido por mucho tiempo.

Por lo tanto, durante un retiro como este, intenta saber dónde está tu sistema de creencias ahora mismo. ¿En qué estás creyendo como algo real, algo que necesitas absolutamente para estar completamente vivo y ser 'tú mismo'? La mayor parte del sistema de creencias tiene que ver con la supervivencia de la mente del 'yo'. Eso es lo que puedo ver más y más. Pero este conocimiento no es fácil. El sistema de creencias o credo personal va de la mano con lo que se siente cómodo para mí, como mi visión del mundo. Mi credo personal no permanecería en el mismo lugar por mucho tiempo si no lo sintiera cómodo. Afrontémoslo, seamos bastantes francos al respecto. La mayoría del credo personal se asocia con lo que es cómodo y agradable. Entonces este es realmente un buen momento para verificar: ¿qué estoy haciendo con mi mente? ¿Qué sucede cuando mi credo personal es desafiado? ¿Cómo respondo a eso? ¿Odio a la persona que hace eso? ¿Siento que tengo que ser una buena persona y no odiarlos? Esto es muy simplista, pero puedes crear tu propia y muy sutil dimensión de tales 'me gusta' y 'no me gusta'.

Y tendrás experiencias muy esclarecedoras como resultado. Recuerdo cuando Ajahn Sucitto era nuestra 'Madre Superiora'. No lo encontré particularmente fácil, aunque yo era bastante respetuosa. Confié en él como un buen practicante del Dhamma, pero a nivel personal me resultó muy difícil estar bajo su guía, y recuerdo haber trabajado mucho con el rechazo. Un día estaba practicando la enseñanza de Luang Por Sumedho. Era: "Cuando encuentras algo muy difícil, traerlo a la conciencia, porque cada vez que traes algo a la conciencia se disuelve la solidez de esa experiencia, el aspecto de su apego y el miedo detrás de eso. Entonces si tienes miedo de algo y lo haces muy consciente, encuentras que la carga emocional detrás de lo que traes a tu conciencia comienza a disolverse". He experimentado eso muchas, muchas veces. Fue una de mis principales prácticas en un momento. Puedes sacar a relucir la carga emocional de las cosas que temes -cosas por las que te sientes ansiosa, cosas de las que estás avergonzada, todo ese tipo de cosas- y poco a poco el miedo detrás de esa carga comienza a disminuir.

Así que recuerdo caminar hacia Ajahn Sucitto –para mí, esta es una historia encantadora, un recuerdo muy cálido que guardo– estaba caminando hacia él y trayendo pensamientos bastante negativos conscientemente, con la intención de dejarlos ir, por lo tanto, no había intención de recrear a una persona que era Ajahn Sucitto, o un ‘yo’ que era la hermana Sundara. No estaba tratando de recrear a alguien ya sea interna o externamente, pero estaba tratando de trabajar en dejar ir mi percepción negativa de esa persona. Y entonces estaba caminando conscientemente hacia él, con una clara intención hacia la liberación. Él se acercó a mí. Nos aproximábamos al comienzo de la *vassa*, y él dijo: “Bueno, tú sabes Sundara, creo que para este año tal vez no necesites renunciar al queso y al chocolate. Pienso que tal vez ya fue suficiente. ¿Qué tal si practicas *metta*?” Me conmovió mucho esto, porque mi corazón estaba entonces en un lugar de *metta*. No estaba intentando ser descortés con él, estaba sacando estas cosas para liberar mi mente de cualquier negatividad y percepciones horribles que pudieran surgir, y él dijo: “¿Por qué no practicas *metta*?” Fue realmente un momento muy amoroso para mí, porque me di cuenta que de alguna manera yo era una buena discípula, y me dije: “Sí, creo que tiene razón. Sí, creo que haré eso durante la *vassa*. Practicaré *metta* durante tres meses”.

Y luego pensé: “¡oh Dios mío, ¿cómo voy a practicar *metta*?! Era muy cínica entonces, y bastante crítica: toda esa cosa de *metta* no era lo mío en esos días. Tenía todos estos demonios saliendo, evocando a las monjas de mejillas rosadas que lucían muy dulces, con muchas sonrisas y ojos pequeños y brillantes, diciendo: “te amo, te amo, que estés bien”. ¡Oh, solo la idea de eso!... Era tan reacia a eso... Creé una montaña de rechazo.

Decidí hacerlo por tres meses, y en realidad hice un voto –bueno, realmente no hice un voto promesa porque Ajahn Sumedho dijo: “Nunca hagas una promesa”– pero pensé que era tan buena idea practicar *metta*, que me dije: “sí, voy a hacer eso por tres meses”. Pero esto me puso en un estado muy profundo de rechazo y duda durante dos semanas antes de *vassa*. ¿Cómo iba a hacer eso? Y mientras reflexionaba sobre cómo lo haría, un día hubo una vocecita en mi mente... Fue de una ayuda tan espectacular, que me gustaría compartir esto con ustedes Decía: “Bueno, simplemente puedes decir ‘puedo soportarlo’”. Esa voz era solo para mí.

No hablaría con nadie más, pero para mí penetró profundamente mi corazón: “Puedo soportarlo”. Sí, aunque difícil, puedo soportarlo. E hice mi práctica de *metta* durante tres meses con solo esa pequeña frase.

Por lo tanto, mediante esa pequeña frase –no un mantra, porque no lo estaba absorbiendo– sino como un recordatorio, comencé a ser consciente de una cantidad increíble de sensaciones negativas en mi cuerpo. Comencé a notar que cada vez que surgía algo negativo, estaba mucho más consciente de ello. Y, de hecho, a través de esa práctica de ‘puedo soportarlo’ durante tres meses, no me convertí en una ‘monja dulce’. Era más del tipo Zen en esos días. Tenía que parecer el tipo de monja aguda y sin tonterías; y esa idea de ser dulce, suave y gentil me era intolerable. Había gente dulce, suave y amable en la comunidad también, así que tuve que trabajar sobre eso, no ser reacia a las personas que eran así. Durante tres meses en realidad liberé mucha ira, frustración y negatividad.

Así que esta práctica de *metta* que hice de una manera que habló a mi corazón, conectado con algo en mí que fue tocado y que dijo: “Sí. Hazlo, y confía en ella y ten fe en ella”. Fe real. Nadie más se habría molestado con ‘puedo soportarlo. Habrían dicho algo así como: “¿Y qué?” No habría significado nada para ellos. Pero para mí obviamente fue muy profundo y dije: “Sí”. Y la profundidad de ese reconocimiento significaba que era una herramienta realmente útil. Esa herramienta funcionó. Todos probamos muchas herramientas, y para mí esa herramienta en particular funcionó y permitió que mi mente dejara ir una gran cantidad de ira.

De modo que es bueno encontrar tus propias herramientas. El Buda aconsejó desarrollar *metta* de muchas maneras diferentes. Hay muchos cánticos, muchas técnicas para desarrollar *metta*. Cuando Sharon Salzberg –a quien hemos conocido a lo largo de los años– estaba en Birmania, tuvo que generar *metta* y dirigirla a las cuatro direcciones, con una larga, larga lista de todas las personas a las que tuvo que considerar enviándoles *metta*. No sé si eso funcionó para ella, pero para mí, ‘puedo soportarlo’ funcionó. No era parte del canon pali, pero tenía un efecto profundo en mi mente y mi cuerpo. Esto es algo que viene a través del aspecto de la sabiduría de nuestra mente. Cuando le das vueltas a algo parecido a una duda por un tiempo, puedes

encontrar de pronto que viene una profunda sabiduría y entendimiento, una comprensión esclarecedora de esta mente particularmente dudosa, hasta el punto en que simplemente lo dejas ir y se acaba.

Así que cada uno de nosotros puede confiar en que tenemos los medios para liberar nuestra mente. Estos medios no necesariamente figuran en el Canon Pali, pero de todos modos nos dirigen al cese de *dukkha*. Este es el corazón de eso: *dukkha* de esta duda, y el fin de *dukkha* de esta duda; *dukkha* de la ira y el fin de *dukkha* y de la ira. A un nivel, esto viene de la experiencia, no de pensar las cosas desde la perspectiva del 'yo', no de leer libros con una perspectiva del 'yo', sino desde un desafío de esa identidad del 'yo', y de estar bastante agradecidos cuando las personas nos pisan los dedos del pie. Usando la reflexión consciente encuentras que algo mágico sucede. Es verdaderamente como si Ajahn Chah estuviera justo frente a nosotros. Nunca conocí personalmente a Ajahn Chah, así que realmente estoy hablando hipotéticamente cuando digo el nombre de Ajahn Chah. Pero de cierta manera ese gran maestro puede estar aquí, delante de nosotros, cuando vemos *dukkha* no desde una perspectiva del 'yo', sino simplemente desde ese lugar de atención plena, conciencia y libertad interior de no ser –no para recrear una identidad una y otra vez, y otra vez–.

## LA VERDAD DEL CESE Y EL SENDERO

Durante estos últimos días en retiro, han podido ser testigos de la cantidad de cambios que han ocurrido en ustedes mismos. ¿Cuántos sentimientos han surgido? ¿Cuántas historias? ¿Cuántos recuerdos? ¿Cuántas cosas han venido a la mente y desaparecieron? Incluso si quisieran evocarlas de nuevo, no podrían hacerlo, por mucho que lo intenten. Lo que surgió hace dos o tres días, se ha ido, aunque traten de recordarlo. Los sentimientos, las emociones, nos atrapan tan dolorosamente a veces, pero aunque podamos haber tenido una emoción muy fuerte hace dos o tres días, cuando intentamos recordar ese sentimiento, se ha ido. Así que de una manera han probado la experiencia del cese.

La primera enseñanza que el Buda dio es el *Dhammacakkappavattana Sutta*, el *sutta* del giro de la rueda del Dhamma. En ella expone la enseñanza de Las Cuatro Nobles Verdades y establece muy claramente cómo usarlas. Cuando entendemos que el deseo (*tanha*) es la causa del sufrimiento (*dukkha*) abandonamos el deseo, y entonces nos damos cuenta de *nirodha*, el cese. *Nirodha* debe ser comprendido o logrado, por lo que no es cuestión de creer o pensar en el cese, sino de *ver directamente* el cese y conocer la paz de *Nirodha*.

Como solía decir mi maestro, si creemos o nos apegamos a la idea de que el objetivo del sendero es darse cuenta de que todo cesa, no es ‘mío’ o ‘yo’, es solo sufrimiento, eso suena más bien triste, ¿no es así? Como una perspectiva para nuestra vida futura, la idea de simplemente cesar, sin dejar nada, no necesariamente inspira al corazón, ¿verdad? Si hablo de florecer, crecer, desarrollar, aumentar, progresar, eso suena mucho más positivo. Pero cuando escuchamos la palabra ‘cese’, pensamos: “Cese... ¡Oh! ¿de qué está hablando?” Como práctica, el cese no suena terriblemente atractivo.

Queremos la verdad, queremos la liberación, pero es posible que no nos hayamos dado cuenta de que esto solo es posible a través de la comprensión, a través de la introspección directa interna, de la verdad del cesar. Ese es el lugar de dejar ir. Cuando hayas dejado ir y has visto claramente lo que sucede, tienes entonces la posibilidad de darte cuenta del cese.

La mayoría de nosotros estamos fascinados por el surgimiento de las condiciones, por el comienzo de las cosas, por el nacimiento. Todos podemos regocijarnos cuando un bebé nace. Podemos volvernos locos arrullando a un bebé, pero reaccionar de esa manera con una persona de edad, no es un sentimiento que surge naturalmente en el corazón. No arrullamos a una vieja abuela, ni le decimos qué linda que es. Podemos ver –incluso en la naturaleza– hay una inmediata respuesta al nacimiento, queriendo regocijarse, celebrar. Pero como muchos maestros del Dhamma han dicho, las celebraciones deberían hacerse en el momento de la muerte, en lugar del nacimiento, porque el nacimiento es el renacer en el reino del sufrimiento, un reino de pruebas y tribulaciones.

Entonces *nirodha*, la Tercera Noble Verdad, es probablemente la más importante verdad en el camino de la realización o comprensión. Ahí es dónde ocurre la comprensión. Significa el cese del apego, el cese de las visiones erróneas, el cese del sufrir causado por aferrarnos a cualquier cosa, el cese de comportamientos poco hábiles. Entonces, ¿cómo nos damos cuenta de esto?

En primer lugar, creo que es importante conocer los obstáculos que nos impiden ver el cese. En nuestra vida cotidiana somos testigos de lo mucho que queremos siempre nacer, cuanto estamos siempre deseando nuevas experiencias. Nuestra sociedad nos anima a entrar en ese modo. Toda nuestra cultura funciona en el surgir de algo nuevo, mejor, más rico. Es una cultura que adora el nacimiento. No le importa mucho la muerte. La sociedad nos dice que, si no podemos dar importancia al nacimiento, estamos probablemente apegados a la muerte o deprimidos. Esta actitud puede hacernos sentir tristes, debilitados y victimizados por esta cultura del nacimiento. El nacimiento es un nuevo automóvil, un nuevo trabajo, un nuevo socio, un nuevo amigo, o un nuevo aparato. Podemos apegarnos

a lo que sea nuevo –una nueva línea de pensamiento, incluso una nueva introspección–. En este momento nos apegamos a ‘lo nuevo’; estamos contentos, eufóricos e inspirados. Pero no vemos que este apego nos llevará a la muerte. La muerte sucede cuando el apego a la inspiración se va y nos quedamos con desesperación o decepción.

Comenzamos a ver el cese al notar cuando esos sentimientos surgen –cuando primero nos sentimos inspirados y luego desanimados, decepcionados, deprimidos y así sucesivamente–. Fíjense en el sufrimiento de estar apegados a la fuente de inspiración, por ejemplo. Si nos apegamos a la inspiración, queremos que las cosas siempre salgan bien, porque la inspiración va junto con el sentimiento de felicidad, de elevación. Pero la vida no es una mejora continua. No necesitamos ir muy lejos para saber eso, solo tenemos que ver las noticias todos los días. ¿Cuánto tiempo podemos seguir elevando nuestras vidas? Pero lo que nosotros ciertamente podemos hacer todo el tiempo, cuando le prestamos nuestra atención, es darnos cuenta del Dhamma. Permitamos que la vida nos enseñe. Permitámonos aprender de la vida. Recibamos la vida como una enseñanza, como una forma de madurar y darnos cuenta más profundamente de la verdad del cese.

Quiero reiterar que cuando decimos ‘cese’, significa el cese del sufrimiento de la mente engañada. Pero, como esa mente puede ser todo lo que conocemos, pensamos que si la dejamos ir, no quedará nada de nosotros. Eso no es cierto. Ya han visto cuántos dramas han dejado ir en sus vidas, y todavía están llenos de vida, ¿verdad? ¿Cuántos apegos han soltado a lo largo de los años? Ustedes no han desaparecido, ¿verdad? No han desaparecido del planeta porque dejaron ir lo que fuera un problema por cinco o diez años, algo que pensaban que nunca podrían vivir sin él. Aunque en ese momento sintieron que se podrían morir si vivieran sin él, sobrevivieron. Mi maestro me dijo que, en su práctica, pensó que llegaría a un punto dónde diría: “¡No puedo soportar esto! ¡No puedo! ¡No puedo!” Pero entonces se dio cuenta de que él siempre podía soportarlo. Si eres suficientemente paciente con ese pensamiento: “Puedo soportarlo”; al momento siguiente estarás todavía soportándolo; y en el momento siguiente, y en el momento siguiente.

A menudo llegamos a ese punto en la vida, o simplemente en una sesión de meditación, dónde sentimos que no podemos soportarlo más. Puede no manifestarse como un pensamiento, pero es un sentimiento intenso en el intestino informando al cerebro: “¡Me doy por vencido! ¡No puedo soportarlo!” Pero si realmente queremos darnos cuenta del Dhamma, tenemos que quedarnos con el sentimiento que quiere alejarse de lo desagradable y aferrarse a lo agradable. Nos sentamos y pensamos: “No puedo soportar más eso. No puedo soportar ese dolor. No puedo soportar la línea de pensamiento que tengo. Estoy harto. Ya he tenido suficiente”. Pero solo intenten decir en su lugar: “De acuerdo, te he escuchado, pero todavía puedo soportarlo”. Y descubrirán que si hacemos esto, en poco tiempo cesará, porque el apego es dependiente de las condiciones. El apego depende de ser reacios a algo o atraídos por algo. Así es como el apego prospera. Así que, si solo estás observando y presenciando, no hay combustible para el apego, y lo que queda es paz.

Sin embargo, ¿quién quiere la paz? Nosotros sí, por supuesto. Pero necesitamos una muestra de ella. En nuestra cultura, la paz es un ‘gusto’ que se adquiere. No solo nuestra sociedad está totalmente comprometida con adorar el nacimiento, pero también se ha comprometido a adorar las distracciones, a adorar la confusión y la excitación. Cuanto más confundidos estamos, más descontentos estaremos... ¡y más compraremos! Nuestra práctica nos permite ver claramente la gratificación y el peligro del sentido del placer y odio, pereza e inquietud, preocupación y duda, bajo la luz de la transitoriedad, el sufrimiento y el no-yo (*anicca-dukkha-anatta*).

Nuestra sociedad está totalmente orientada al desarrollo y cultivo de los obstáculos. ¿Te has dado cuenta? Nos enseñan diariamente a cultivar el deseo y el odio. La publicidad se dedica a hacernos querer algo, comparar algo con otra cosa para que no nos guste una marca y nos guste otra, una ‘mejor’. Nos hace dudar. Nos hace sentir paralizados por la plétora de opciones. No sabemos en qué dirección girar. Nos torna preocupados e inquietos porque nos siguen lavando el cerebro con la idea de que lo que tenemos ahora no es suficiente. No tenemos suficiente de esto o de aquello. No sabemos lo suficiente: no tenemos suficientes doctorados, no tenemos suficiente dinero, no tenemos suficiente buena salud (aunque tenemos mucha mejor

salud que muchas personas en el mundo). Ni siquiera queremos escuchar estas sugerencias que generan un descontento continuo, pero la pasamos mal si no nos sentimos con el cerebro lavado por ellas.

Es muy importante saber que somos parte de un sistema de lavado de cerebro que no quiere que seamos testigos de un cese. Quiere que nazcamos una y otra vez, y otra vez, a través del descontento. Una vez alguien me preguntó: “¿Cómo puedo ser testigo de mi descontento?” Le dije: “Solo estate contento con tu descontento”. Solo comienza en dónde estás. No trates de encontrar a otro maestro para trabajar con el descontento. No trates de encontrar otra nueva terapeuta. Simplemente conténtate con esa experiencia de descontento. Mantente en paz con él. Empieza a verlo dónde estés, en vez que pensar: “Oh, hay algo mal conmigo. Yo creo que mi madre no me dio suficiente amor cuando era joven. Y tuve una mala experiencia escolar. Y mi novio era desagradable cuando tenía dieciocho años. Y yo era incapaz de esto y lo otro”. Y sigue y sigue y sigue; y es agotador incluso pensarlo. Pero lo hacemos tan a menudo en lugar de ser conscientes de la experiencia, y verla directamente como es.

Tuve una muy buena introspección de un ejercicio que un maestro nos dio para hacer recientemente. Era algo muy simple. Nos hizo contar muy alto dentro de nosotros sin hablar, solo contar. Dijo que cuando pensamos los pensamientos, cuando sentimos los pensamientos, deberíamos probar esto y sentir dónde surgen los pensamientos. Cierras los ojos, cuentas muy, muy alto hasta diez, y luego apunta a la parte del cuerpo dónde está surgiendo un pensamiento. Para la mayoría de nosotros, diferentes partes de nuestro cuerpo resuenan con el pensamiento. Pero lo que realmente me llamó la atención fue que mucho del pensar se siente en el corazón. Allí es dónde se experimenta. Y cuando experimentamos el pensamiento en el corazón, nos damos cuenta de cuánto peso se mantiene allí, cuánta carga llevamos en el corazón. El pensamiento que surge en el corazón es tranquilizador, calmante y apaciguador.

Así que la introspección que tuve fue la frecuencia con la que llevamos una gran cantidad de negatividad, muchos pensamientos pesados en nuestro corazón. El corazón es afectado por pensamientos de tristeza o que dan

lugar a la tristeza, a los celos, a la ira, a la frustración, a la irritación o lo que sea. El deseo de dominar a la gente, el deseo de competir: todos estos pensamientos están resonando en el corazón. Así que entendemos por qué decimos que alguien tiene un corazón agobiado. Es como una resonancia haciendo eco en la cavidad del corazón, y esa es realmente la introspección. Cuando me di cuenta de lo mucho que llevamos encima, sentí un gran estímulo para ser amable conmigo misma; me dio un compromiso más profundo respecto de ser amable con el corazón, porque es una parte vital de nuestro cuerpo. Esto es lo que nos mantiene unidos, nos mantiene vivos. En muchos momentos no podemos evitar los resultados de nuestro *kamma* pasado, la ira y todos los demás estados mentales negativos. Esto es solo lo que nos está pasando y no podemos evitarlo o reprimirlo. No siempre podemos salir de nuestro aprieto. Pero al menos podemos empezar a recibir las cosas con gentileza. Y lleva mucho trabajo recibir las cosas con un corazón compasivo; con compasión, con benevolencia, con gentileza.

Para volver al cese, la mayoría de las veces cuando tenemos que soportar cosas que son difíciles, tenemos una serie de maneras de lidiar con ellas. Resistimos o las eliminamos de nuestra experiencia. Nos distraemos de lo que sea desagradable o difícil de soportar, lo ignoramos o nos criticamos a nosotros mismos, traemos al juez: “No debes”. Tenemos muchas formas de lidiar con dificultades tan pesadas para el corazón que no podemos ver nada más. Por eso, el cese es experimentado muy rara vez, porque para experimentar el cese necesitamos un corazón pacífico. Necesitamos poder ver claramente lo que está sucediendo, sin ninguna reacción. Si hay alguna reacción, comienza a ser confuso. Digamos que estamos pasando por un período de depresión o tristeza. Si realmente queremos ver su cese, no nos rindamos a nosotros mismos. Démonos una oportunidad, permitiendo que el corazón sienta esa experiencia en paz, para que entienda su transitoriedad y su sufrimiento. A través de este proceso, podemos comenzar a no sentirnos intimidados por su presencia y permitirle que siga adelante.

Nuestro modo de entender las cosas está a menudo completamente fuera de sincronía con la verdad, fuera de sincronía con el Dhamma. Intentamos entender conceptualmente. Tratamos de entender mediante la creación de un ‘yo’. Pero una idea de ‘yo’ como real es lo que causó nuestro problema

en primer lugar. Ese es el culpable de nuestra desdicha. Volvemos nuevamente a un modo engañoso. Creamos una percepción de un 'yo' que es malo y necesita ser rescatado, y tratado por un buen 'yo'. A veces, incluso proyectamos nuestro problema en otros y hacemos que la desdicha que experimentamos sea culpa de otra persona.

Pero hay otra manera.

El camino del cese es el camino que nos conduce al final de la falsa ilusión, al final del sufrimiento, al final de la mala interpretación y a darnos cuenta de la verdad. Este es el lugar dónde se necesita tener confianza en los 'refugios'. Los refugios no son solo una especie de murmullo devocional. No son una cosa más en la que creer. Son refugios en la mente despierta, la mente que tiene el potencial de estar despierta. Cuando estamos con atención plena, ese es nuestro refugio en el Buda, la naturaleza de Buda. Nuestro refugio en el Dhamma es nuestro refugio en la verdad, al ver las cosas como son. Podemos comenzar simplemente viendo *anicca-dukkha-anatta*; 'ver', no 'creer'. Y nuestro refugio en la Sangha es un refugio en las cualidades de los discípulos iluminados del Buda y el mismo Buda; el hecho de que podamos desarrollar las mismas cualidades, darnos cuenta de la misma manera del camino de la purificación, tener confianza en que existe la posibilidad del despertar, la posibilidad de darnos cuenta de la verdad y la posibilidad de liberar el corazón.

Estos son nuestros refugios ahora. No tenemos nada más. Si no nos refugiarnos en el sentido del 'yo', en el malentendido que constantemente crea un 'yo', entonces debemos tener algo más dónde apoyarnos. Y nuestro apoyo son los refugios. Estas palabras Buda, Dhamma y Sangha son indicadores. No nos refugiarnos siguiendo deseos o impulsos motivados por la codicia, el odio y el autoengaño. Nos refugiarnos observando el deseo, estudiándolo y entendiendo su naturaleza. Esa es la diferencia entre refugiarse en el 'yo', o tomar refugio en la Triple Gema. Esa es la única manera en que podemos darnos cuenta del cese. Mientras nos refugiarnos en el sentido del 'yo', hay reacción, agitación, dolor y sufrimiento. Podemos ver ese dolor y sufrimiento cuando nos refugiarnos en el estar alerta, en el Buda; en la verdad, el Dhamma; y en la pureza de nuestro propio corazón, la Sangha.

El cese conduce a la paz, al final del aferrarse y del apego, y al darnos cuenta de que la paz nos lleva a la Cuarta Noble Verdad, que es el sendero de la práctica: el Noble Óctuple Sendero. Comienza con Visión Correcta o Entendimiento Correcto –en Pali, *samma-ditthi*, ver las cosas no en concordancia con la falsa ilusión, pero de acuerdo con el Dhamma–. Una vez que tenemos Visión Correcta, todo encaja en su lugar. Una vez que hemos visto que el aferrarse al sufrimiento engendra más sufrimiento, y que el dejar ir lleva al final del sufrimiento, podemos comenzar a usar ese paradigma. No tenemos que ir muy lejos. Si somos conscientes, no necesitamos una enseñanza muy complicada para darnos cuenta del final de *avijja* (ignorancia). Hay una explicación canónica de la Visión Correcta, cuyo elemento central es comprender las Cuatro Nobles Verdades. El entendimiento de que hay sufrimiento (*dukkha*), una causa del sufrimiento (*samudaya*), un final del sufrimiento (*nirodha*), y un sendero (*magga*) que nos mantiene en el camino para darnos cuenta de la liberación del sufrimiento.

Una vez que tenemos un entendimiento de la Visión Correcta, pasamos al Pensamiento Correcto o Intención Correcta, que en las enseñanzas del Buda se divide en tres aspectos: la intención de renunciar o dejar ir, la intención de buena voluntad, y la intención de no dañar. Tomamos refugio en desarrollar y cultivar la Intención Correcta. Por supuesto, las intenciones que encontramos en nuestra vida cotidiana y en nuestra meditación no coinciden a menudo con los pensamientos definidos en la Intención Correcta. Pero estos tres aspectos de la Intención Correcta son un punto de referencia, por lo que comenzamos a dejar ir recordándonos que nuestra intención es dejar ir, para simplificar las cosas, no para actuar sobre pensamientos de crueldad o mala voluntad, pero de ser amable y cariñoso.

Y es probable que no lo logremos de inmediato. Es un proceso lento, un sendero de humildad. Es un sendero que nos muestra cuando hacemos las cosas mal y no nos deja ninguna duda sobre dónde estamos en nuestra práctica. No importa cuán iluminados pensemos que estamos, no obstante las muchas introspecciones que creemos que hayamos tenido, no obstante los muchos retiros de meditación que hayamos hecho y no obstante los muchos maestros que hayamos conocido, no obstante las muchas conexiones con los poderes divinos que hayamos creado, si todavía

pensamos con pensamientos que son crueles, poco amables, violentos y codiciosos...entonces tenemos todavía trabajo por hacer.

Visión Correcta e Intención Correcta corresponden al aspecto *pañña* del sendero, el aspecto de la sabiduría. La Intención Correcta nos lleva a la Acción Correcta, el Habla Correcta, el Modo de Vida Correcto. Estos tres aspectos siguientes son *sila*, los aspectos éticos o morales del sendero, que incluye los Cinco Preceptos: abstenerse de matar, abstenerse de robar, abstenerse de mala conducta sexual, abstenerse de mentir, y abstenerse de tomar drogas y sustancias tóxicas que conducen al descuido. Así son los aspectos de la práctica que se relacionan a nuestro cuerpo, acciones y habla. El espíritu completo de la Acción Correcta, Habla Correcta y Modo de Vida Correcto es realmente la compasión, la inocuidad, el respeto por la vida, el respeto por nosotros mismos y por todos los seres, tal como se manifiesta en nuestra habla y nuestras acciones. Tenemos que prestar atención a eso. Podemos quedar muy atascados en los detalles que encontramos escritos en los libros, pero los libros a veces nos hacen perezosos porque leerlos puede hacernos sentir satisfechos en nuestra comprensión y olvidamos el trabajo que tenemos que hacer nosotros mismos, que es acceder a la sabiduría que ya tenemos, y hacer nuestro trabajo de transformación.

En la Tradición del Bosque, el espíritu del entrenamiento es dejarte hirviendo a fuego lento en tus propias cosas durante días y meses, hasta que te comprendas a ti mismo. No vas a ver al maestro cada cinco minutos. La idea de la enseñanza es simplemente quedarse allí en la sopa de *dukkha* por un tiempo, hasta que surja la sabiduría, surja la comprensión, y entonces sabes. No tienes más dudas porque te conoces a ti mismo, y eso nunca te podrá dejar. Es parte de ti. Ya sabes. Así que los estimulo a reflexionar sobre ustedes mismos, en lugar de siempre regresar a todos estos libros de Dhamma que llenan su cerebro con más pensamientos, conceptos e ideas que quizás los hagan sentir inspirados por unos minutos, hasta que vuelvan a caer en las trincheras de la desdicha, la autocompasión, la insuficiencia y todo lo demás. La gente pregunta: “¿Cómo me empodero a mí mismo?” Solo aprende cómo llegar a ese lugar de la experiencia directa. Sin experiencia directa no hay atribución de poderes. Estamos todavía a la merced de cualquiera que venga y diga esto o aquello. Sin experiencia, cada

maestro dejará más aturcidas a nuestras mentes, confundidas y dudosas. Pero cuando tenemos la experiencia, sabemos, y luego cuando escuchamos a alguien podemos escuchar más allá de las palabras. Ya no estamos tan atascados por las palabras. En realidad, podemos escuchar la sabiduría de alguien, más allá de los conceptos.

El Buda dijo que la razón por la que cultivamos *sila* es para que la mente pueda estar libre de remordimiento y arrepentimiento. Es tan simple. Cuando actuamos sin habilidad por medio del habla y del cuerpo, nuestra mente se llena de remordimiento y arrepentimiento; de ansiedad, preocupación, inquietud, y demás. El Buda nos pide que hagamos algún esfuerzo, no solo esperar que la gente nos alimente con una cuchara para que no tengamos nada que hacer, excepto esperar obtener un resultado sin mover nuestro dedo meñique. Hay trabajo para hacer. Una vez que haya menos ansiedad, remordimiento y lamento, todo nuestro cuerpo se calmará. Todo el estrés que viene de no actuar competentemente en la vida, disminuye. Incluso el dolor en el cuerpo disminuye cuando actuamos de manera más ética, compasiva, amable, sabia y así sucesivamente. Y a medida que nos volvemos más tranquilos y en paz con nosotros mismos, los aspectos de la meditación que son los tres últimos aspectos del Noble Óctuple Sendero –Esfuerzo Correcto, Atención Plena Correcta y Concentración Correcta– vienen mucho más fácilmente porque tenemos un fundamento de paz en el corazón. Si estamos inquietos, confundidos, desdichados, molestos, dudosos, conflictuados...no podemos quedarnos quietos ni un momento. A las personas en un estado de agitación la palabra ‘meditación’ o el concepto de sentarse quieto podría sonar insultante.

El Noble Óctuple Sendero se divide en *pañña*, *sila* y *samadhi*, sabiduría, ética y meditación. Sus tres últimos aspectos son los aspectos del *samadhi*. Esta palabra no significa simplemente concentración, también significa los otros aspectos de la meditación, esfuerzo y atención plena. El esfuerzo es algo realmente importante a considerar, porque a menudo desperdiciamos la energía de nuestra vida sin saberlo. La desaprovechamos como si tuviéramos energía infinita. Pero sabemos que a medida que envejecemos no podemos aprovechar la misma fuente de energía. Tenemos que ser mucho más cuidadosos. Me di cuenta de eso cuando tenía treinta y pocos

años. Eso es lo que me trajo al Dhamma, cuando me di cuenta de que tenía mucha energía, pero no la estaba usando tan apropiadamente, tan hábilmente como lo quería hacer, porque no sabía cómo hacerlo. Así que cuando encontré el sendero de la práctica, se me hizo tan claro como el cristal que esta era la forma de transformar mi energía y hacer uso de ella para que mi vida fuera una mejor experiencia, y también lo serían las vidas de otros.

La meditación trata directamente con la mente misma. Es una herramienta que desarrolla la atención plena y la comprensión clara de lo que sucede en nuestro corazón. Se necesita coraje para escuchar a nuestra mente de manera continua, para soportar los pensamientos que se suceden sin parar, por siempre. Puede que no veamos los resultados de nuestra práctica de inmediato, pero no nos apeguemos a los resultados, porque eso es volver atrás a un modo de 'yo', volver a la visión incorrecta. Conoceremos los resultados cuando lleguen. Vamos a darnos cinco o diez años para apreciar los resultados en nuestra vida. Cuando vivimos hábilmente, la calidad de nuestra vida mejora naturalmente y los frutos de nuestra práctica son evidentes.

Depende de nosotros aplicar las enseñanzas de las Cuatro Nobles Verdades en nuestra vida cotidiana, y usarlas para la reflexión, en lugar de pasar todo el día pensando en cosas innecesarias. Podríamos decir: "Pero ¿cómo puedo encontrar el tiempo para hacer eso?" Un maestro tailandés dijo: "Pasamos gran parte de nuestra vida pensando de manera perjudicial, y la mayoría de las veces no somos conscientes de esto". Pídale a alguien que practique la atención plena con la respiración por un minuto, y todo su sistema se vuelve loco. Eso demuestra cuán fuerte es nuestra adicción a la falsa ilusión. Dedicamos mucho tiempo a hacer todo tipo de cosas que dañan nuestras vidas, y las hacemos sin reparos. Pero tan pronto como se nos pide que hagamos algo que sea solo un poco hábil, como estar más atentos, un poco más generosos, un poco más reflexivos... "¡Ah! ¿Cómo voy a hacer eso? ¡No tengo tiempo! ¿Cómo me puedo sentar? ¡No tengo tiempo para hacer eso!" Sin embargo, tenemos un montón de tiempo para ver televisión, o charlar con nuestros amigos, para seguir acumulando olas de estrés en nuestro cerebro. Pero un momento de silencio, sentarse con atención, nos

hace pensar: “¡Tengo que hacer otra cosa más importante!” Es por esto que al Buda se lo llama el médico de la mente. Tenemos que tratar con una enfermedad grave llamada falsa ilusión. Pero eso no es realmente lo que somos. No estamos engañados, solo creemos que lo estamos. Nos hemos apegado a esta condición durante tanto tiempo que creemos que eso es lo que somos. Pero la enseñanza es muy esperanzadora. Dice que no somos ese miserable pedazo de falsa ilusión. También somos capaces de liberarnos de lo que dificulta nuestra felicidad y de traer las bendiciones para el mundo. Así que nunca olvidemos el verdadero brillo de nuestro corazón humano.

## CONFIANZA Y SABIDURÍA

Los retiros no son fáciles, ¿verdad? A veces tenemos líderes muy carismáticos que nos hacen sentir brillantes, montando una ola de inspiración. En otras ocasiones tenemos maestros que simplemente nos mantienen en el ‘aquí-y-ahora’ con las cosas de nuestras mentes. Y no es fácil permanecer con la vida tal como surge dentro de ti, ¿verdad? Comienzas a vislumbrar lo que cargas durante todo el día en tu vida cotidiana. Lo que ves no es tan distinto de lo que pasa en segundo plano en otras situaciones. Por ejemplo, la cantidad de paciencia que tienes contigo mismo y tu práctica es un signo de la cantidad de paciencia que tienes en tu vida habitual. La cantidad de bondad que puedes generar para tu propio cuerpo y mente mientras estas sentado es un reflejo de la amabilidad que tienes en tu mente en tu vida cotidiana.

Y así sucede con muchas otras cosas. Tener un espejo para verte a ti mismo es una de las cosas más extraordinarias de tu vida. Podemos obtener información al ver dentro de nosotros mismos. Llevamos esta capacidad de vernos como somos. En la práctica, el ‘ver’ o la introspección es la herramienta más poderosa para la transformación. Cuando te sientas y observas la penuria de tus rodillas, tus pensamientos van y vienen. A veces son felices o inspirados, otras veces vuelven a la monotonía pensando en lo que va a suceder después del retiro, cómo vas a continuar con la práctica, o solo preocupaciones acerca de la vida cotidiana, lo que sucederá en el futuro, etcétera. Lo ves todo.

A veces la gente me dice que su práctica no se está desarrollando bien, o que la están perdiendo. Pueden practicar a veces, pero a veces pierden interés o simplemente no pueden hacerlo. Preguntan: “¿Qué puedo hacer para mejorar mi práctica? ¿Qué puedo hacer para mantener mi práctica?”

Bueno, la práctica no es cómo convertirse en un atleta. Cuando te propones convertirte en atleta o bailarín, o quieres desarrollar tu cuerpo de alguna manera, puedes ver cómo se desarrolla. Puedes ver cómo tus músculos se hacen más fuertes, mejoran tus resultados. Puedes ver tu pierna elevarse más arriba, puedes ver que tu flexión está mejorando, etc. Tienes un espejo visible, tangible de lo que te está sucediendo. Pero no puedes realmente atestiguar el progreso en la meditación de la misma manera. Con la práctica, cuando estás en lo más bajo y todo va mal, tu maestro te dirá: “¡Quédate allí, lo estás haciendo muy, muy bien!” Eso es interesante, ¿no es así? No es algo que esperaríamos. Para la mayoría del mundo, especialmente con la cultura de la Nueva Era, la práctica consiste en hacer que la mente de uno se torne muy feliz y muy positiva, y de hecho es importante tener confianza en que podemos acceder al bienestar de alguna manera. Pero lo que queda fuera es todo el lado de la vida que está funcionando en la parte trasera, trabajando con una agenda que es básicamente bastante desdichada –el miedo de no ser feliz, el miedo de no estar saludable, el miedo de no tener éxito en la vida, a no conseguir lo que quieras, y así sucesivamente–.

Entonces, medir el progreso en la práctica no es fácil. Cuando crees que estás progresando, en realidad podrías estar yendo hacia atrás, y cuando crees que vas hacia atrás, podrías estar progresando. Pero aunque no puedas ver el progreso de la misma manera que al aprender ballet –viendo tu pierna yendo más y más alto–, puedes notar la calidad de tu ser en diferentes situaciones. Puedes comenzar a ser consciente de lo reactivo que es tu ego. Es una masa de reacciones. Está constantemente rebotando, tratando de dar sentido a las cosas, tratando de defenderse, tratando de evitar dar la imagen equivocada a los demás. Odia ser mal visto.

Hay una enorme inversión en esta personalidad del ego. Es muy engañosa. Hay un apego a la identidad personal, pero la identidad personal es completamente falsa. Sin embargo, aunque es una identidad falsa, está determinada a ser vista de una manera que la sostenga. Quiere ser constante, así que tiene que dar una buena imagen todo el tiempo, porque si el ego no funcionara, solo querríamos despedirlo. Esto es lo que sucede cuando nos deprimimos. Nuestro ego no está haciendo un buen trabajo para sostenerse a sí mismo. Hemos invertido en él y queremos que sea

muy poderoso y bueno, pero el ego es parte de la naturaleza. Solo puedes sostenerlo y mantenerlo bien durante un cierto tiempo. Luego decae, como el día y la noche. Es un proceso natural. La mente no puede seguir subiendo. Como dice Ajahn Sumedho, no puedes solo inhalar, morirías si hicieras eso.

Así que la mente tiene sus altos y luego sus bajos. Eso es bastante desconcertante porque nos gustan los picos y no queremos estar abajo en los valles, o incluso a medio camino o en un cuarto del camino hacia abajo. La agenda del 'yo' y la de la iluminación real son muy diferentes, y mientras trabajamos en nuestra práctica, a medida que desarrollamos nuestra meditación e interés en el Dhamma, seguimos tropezando con las resistencias del 'yo'. En un nivel, sería bueno estar iluminado y libre, y ponemos mucha energía en esto como meditadores y practicantes del Dhamma. Pero al mismo tiempo nos desconcertamos porque también hay mucha resistencia, mucho olvido; mucho de no querer ser iluminado, libre y feliz.

Tratando de medir tu progreso de acuerdo con tus nociones del éxito mundano es muy frustrante para el ego, porque cuando te vuelves mejor en tu práctica del Dhamma no hay garantía de que la gente se dé cuenta. Desde el punto de vista mundano, alguien diría que cuando te sientes feliz y tranquilo, realmente alegre, amoroso, solidario y brillante, lo estás haciendo muy bien, lo estás haciendo maravillosamente. Así es como lo ve el mundo: te ves bien y la gente te quiere porque eres atractiva con toda tu poderosa energía pacífica. Pero desde el punto de vista del Dhamma puede ser cierto, pero no es seguro. El progreso en el Dhamma no se muestra a través de la forma en que las cosas parecen ser. Cuando vives cerca de otras personas, pueden ver que eres más paciente, más amable, más relajada y así sucesivamente; pero en mi experiencia, los momentos realmente poderosos y transformadores suceden cuando las personas no se ven tan bien. Vienen como resultado de haber sido muy pacientes con una experiencia del 'yo' raspando contra el no-engaño. Cuando surge el 'yo' enfrentando a la mente del no-engaño, realmente la pasa mal.

Si ves una hoja muerta agarrada a una rama en el viento, verás que cuando está a punto de separarse de la rama, entra en un extraño movimiento de

torbellino –de repente comienza a moverse muy rápido, y luego se rompe y cae a tierra–. Vi esto una vez y me pareció muy interesante. Para mí esa imagen muestra que cuando Mara está perdiendo control, las cosas se ponen realmente difíciles, realmente empiezas a luchar contra las fuerzas de la falsa ilusión. No tiene que ser una gran batalla. Solo date cuenta del dolor en tu cuerpo o en tus rodillas. Lo sé por experiencia propia, que cuando estoy a punto de dejar ir el dolor, puedo sentir que la vibración en mi mente aumenta, y es casi punzante con el dolor, aumentando la presión. Sientes que no vas a dejar ir el dolor, tienes que moverte. Entonces, de repente, simplemente cae, y el dolor deja de ser un problema. Cuando un principio funciona para una cosa, estoy interesada en ver si funciona para otras. Estoy interesada en descubrir cómo puedo aplicar ese principio a todos los demás aspectos de la vida. Así que me volví muy interesada en este proceso, notando que cuando estamos a punto de dejar ir algo importante en nosotros mismos, hay una resistencia terrible.

Si te quedas con las cosas como son, si te quedas con la textura de la vida y las vibraciones de la mente inquieta, el cuerpo inquieto y el cuerpo del deseo-energía, es muy incómodo. Afortunadamente, la energía no es tan poderosa cuando envejeces. Cuando eres joven sientes tanto la energía que recorre tu cuerpo, estás realmente inquieta. A veces no sabes qué hacer con esa energía. Este es un aspecto de la práctica y puede ser confuso para las personas, porque piensan que la práctica es simplemente sentarse sobre el almohadón y desarrollar mucha concentración y mucho poder mental. Pero otro aspecto de la práctica es aprender a dirigir tu energía del deseo hacia un buen destino.

Las personas preguntan cuánta práctica necesitan hacer, por cuánto tiempo necesitan sentarse. Bien, haz todo lo que puedas, pero la práctica no se limita a la práctica formal. Si realmente quieres progresar en tu práctica, intégralo en tus palabras y en tus acciones. Mira los tipos de pensamientos que llevas en tu mente, los tipos de actividad que se desarrollan en tu cuerpo. Observa cómo cuidas tu cuerpo, qué comes, cuánto duermes. Mira si estás preparado para renunciar a algunas cosas para desarrollar otras cosas mejores, como acotar la televisión y la actividad inútil para concentrarte en el Dhamma.

A menudo dudo en usar la palabra ‘disciplina’ porque asusta a las personas. En la vida, las personas no quieren ser muy disciplinadas. De hecho, el ego tiene su propio plan para hacerte sentir tan inquieto y resistente a la disciplina como sea posible; y en el mundo, cuando tu mente está ocupada con muchas actividades, la disciplina no siempre es así de fácil. Pero cuando hablamos de disciplina realmente significa algo. No es solo una palabra vacía. Disciplina es algo que requiere que uses tu inteligencia, tu sabiduría, tu conocimiento de ti mismo y de la mente para evaluar lo que realmente es importante en la vida; para averiguar cuáles son las prioridades, incluso para escribirlas si es necesario. ¿Qué es realmente lo más importante para ti en esta vida? Es tan fácil perderse en un laberinto de otras cosas. Disciplina significa resolver, con una mente clara, lo que realmente vale la pena seguir y lo que no. La disciplina en sí misma es no apartarte de lo que decides que es realmente importante.

El aspecto de la sabiduría en nuestra vida es realmente vital. *Pañña* – sabiduría– es la habilidad de pensar claramente, de ver las cosas claramente, la habilidad de entender qué es qué y no dejarse engañar por nuestros pensamientos y nuestros estados de ánimo. Cuando haces un poco de trabajo en ti mismo sobre proyecciones y suposiciones, te sorprenderá el mundo de los sueños del que formamos parte. Fundamentalmente ya es un mundo de sueños de todos modos, pero entonces nuestra desconexión de la realidad añade sueño tras sueño. Si los sueños fueran agradables puede que nunca nos despertemos, pero en algún momento se convierten en pesadillas desagradables. Es cuando empezamos a interesarnos en salir de nuestros sueños.

El aspecto de la sabiduría también conlleva una cierta cantidad de esfuerzo en cuidar la mente, convirtiéndola en un terreno fértil para la introspección. Por ejemplo, si tienes una mente confusa, no lo ves como un problema. El terreno fértil para la introspección es ver la confusión como es. Es muy simple, ¿no es así? Pero el ego no piensa así. El ego siempre está diciendo: “Estoy confundido, y me siento feliz cuando no estoy confundido, así que obviamente tengo que salir de mi confusión rápidamente”. Por supuesto, el ego no es muy inteligente, por lo que generalmente salta a otro programa de confusión. Si fuera muy inteligente vería la salida, pero no lo hace. Por lo

general, salta a otra confusión que se siente solo un poco más cómoda. Hay confusiones incómodas y confusiones cómodas, y tendemos a elegir entre ellas. El programa del ego es a menudo simplemente preguntar: “¿Cuál es la menos incómoda?” Estamos realmente en una posición difícil, ¿no es así?

Pero no todo está perdido. No se preocupen. La liberación está mucho más cerca de lo que creemos. No está tan lejos. La liberación no tiene un color o una textura. Es difícil mostrar a alguien las partes de ustedes mismos que han dejado ir. Lo que queda es solo más espacio.

En un nivel está el mundo, en otro nivel está la realidad. Cuando vives en el mundo todo parece muy sólido, pero si lo miras de cerca, el mundo es ilusorio. La disciplina en nuestra práctica es entrenar la mente para ver las cosas de la forma en que el Buda enseñó, con la Visión Correcta. Todos queremos descifrar el mundo, reorganizarlo para que sea manejable, pero mi experiencia es que nunca podré controlar el mundo allí afuera por mucho tiempo. Una cosa que sí sé, sin embargo, y es que puedo cuidarme a mí misma. Puedo cuidar de esta persona aquí. Puedo cuidar de esta mente, puedo cuidar de este cuerpo. Puedo saber si esta mente y este cuerpo están fuera de equilibrio. Puedo saber lo que mi mente está haciendo. Puedo saber si hay una opción para mí de actuar de una manera que va a traer felicidad y amabilidad en el mundo.

Nada sucede sin algún tipo de insumo. Si no pones algún tipo de energía e interés en tu práctica, priorizando tu práctica como importante, siendo la fuente de tu vida, entonces no dará mucho fruto. Todos tenemos un vasto número de razones para no poder practicar. Ajahn Chah solía decir que puedes respirar veinticuatro horas al día, así que si puedes respirar puedes practicar; si tienes tiempo para respirar tienes tiempo para practicar. Eso no es tan difícil. Pero como sabemos, nuestras actividades mundanas, nuestros intereses mundanos tienden a estar muy orientados a conseguir cosas, ir a algún lugar, acumular cosas. Esta es la energía del mundo. Trata siempre de que nos empujemos hacia adelante para obtener más de lo que ya tenemos. El Dhamma te recuerda que el verdadero refugio es un sentido de satisfacción y confianza.

La gente me pregunta; “¿Qué es la confianza? ¿Cómo puedo confiar? Mi mente dice que necesito hacer esto y necesito hacer aquello, y otra parte de mi mente dice de hacer otra cosa, y no sé en qué confiar. No sé a qué parte de mi mente escuchar”. Creo que este es un gran problema humano. Confianza. Fe. Esto es tan importante. ¿Qué significa? Recuerdo a mi maestro intentando traducirlo de una manera agradable. *Saddha* en Pali es ‘fe’. Si intentamos traducirlo al español, sería ‘confianza’. Hay diferentes traducciones para emparejar diferentes categorías de personas. Recuerdo cuando no usaba las palabras fe o confianza. Usaba la palabra ‘confidencia’. El ego dice que tú sientes ‘confidencia’ (seguridad), no solo confiado o devoto. Las palabras confianza y fe parecen débiles desde el punto de vista del ego, porque el ego está constantemente preocupado por no tener el control. Para el ego, la idea de tener fe y no preocuparse por lo que está sucediendo, se ve como evadir la responsabilidad por completo. Dense cuenta de eso. Dense cuenta de la sensación de desentenderse, cuando se dicen a ustedes mismos ‘no sé’. Una de las mejores enseñanzas que aprendí de Ajahn Sumedho fue trabajar durante muchos años entrenando mi mente a decir: “No sé”. Fue tan liberador. Cuando mi mente luchaba por encontrar una respuesta, le decía con calma: “No sé”; una y otra vez.

Disciplina la mente a fondo con “no sé” –muy suavemente, no hay necesidad de usar un martillo– simplemente, “no sé. “No sé lo que sentiré mañana, lo que pensaré mañana, o lo que otros sentirán y pensarán mañana, realmente no lo sé”. Y eso está completamente de acuerdo con la realidad. La realidad es muy compasiva. Te deja con libertad de pensar, sentir y anticipar lo que quieres, pero si crees en ello, estás de nuevo en la rueda del samsara, intentando descifrar aquello que no puedes descifrar. Así que ‘no saber’ es un aspecto de la confianza.

Tienes que ser firme con la mente, porque es una fuerza muy poderosa. Los pensamientos son energías muy poderosas. Fácilmente pueden hacer todo tipo de cosas. No les des la oportunidad de que te posean. No hay muchas cosas en las que puedas confiar allí afuera, porque las cosas allí afuera son bastantes inestables. Cambian y se mueven. Los planes difieren de una persona a otra. No puedes controlar nada ahí afuera, no es posible, ni siquiera a tu propio hijo. No nos damos cuenta de cuánto somos el

producto de las mentes de otras personas. Crees que estás a cargo, pero si no te conoces a ti mismo aún eres el producto de las mentes de otras personas, porque tomas en cuenta lo que hay en sus mentes. Dicen algo y te agitas. Alguien te mira de una manera particular y presiona los botones de la 'falta de confianza': "No soy bueno, no soy buen mozo, no soy agradable, no le gusto; a ella le gusto, pero a él no". Se pueden desencadenar todo tipo de cosas con solo una mirada. Otras personas pueden tener tanto poder sobre nosotros...

Pero llegas al punto en que te das cuenta de que lo que está allá afuera, no es tu problema. No hay necesidad de preocuparse acerca de ello. En términos de llegar a conocer el Dhamma, no necesitas saber lo que todos los demás están pensando o sintiendo (o no sintiendo) por ti. No es ahí dónde debes mirar. Solo necesitas saber qué está pasando en ti mismo, quién es esta persona. Necesitas estar con este ser que eres tú, conectado contigo mismo, en lugar de tratar de descifrar lo que otras personas están haciendo. Lo que realmente importa es lo que estás haciendo en este momento. ¿Estás tratando de complacer a alguien porque quieres ser aceptado, porque quieres ser amado, porque quieres ser esto o lo otro? No hay nada de malo en eso en lo que a mí respecta, pero llega a conocerlo, se consciente de ello. Entonces puedes aprender. Si no lo sabes, si no lo ves, no aprenderás nada. Ver el patrón de tus hábitos es una parte importante de la práctica. No es que tengas que tener patrones perfectos que se parecen a la iluminación. El patrón perfecto es el que ves. El que ves a través, es el que ha hecho su trabajo, por así decirlo. Ha cumplido su cometido. Te ha traído un poco más de iluminación, un poco más de libertad. De modo que si lo ves, puedes empezar a trabajar con eso.

El sentido del yo es bastante competitivo. No quiere ser visto fallando, quiere ser visto triunfando. Ama el éxito. Pero el corazón confiado no se preocupa por no cumplir con el intenso deseo del ego de superar a todos. Durante los Juegos Olímpicos para discapacitados había un grupo de niños con Síndrome de Down que estaban haciendo una carrera. Todos empezaron en la línea, prontos para correr, y llegó la señal... tres, dos, uno, ¡disparo! Todos corrieron, pero algunos se cayeron atrás. Todos los demás regresaron y recogieron a los que habían caído, y luego todos corrieron

juntos, tomados de la mano. Me parece una historia muy conmovedora. También es una gran imagen para nuestra vida. Cuando no tenemos mucho corazón, siempre estamos tratando de superar a alguien. Es solo el hábito de querer superar al otro. Así que piensa en estos niños con síndrome de Down y ve la energía del corazón manifestándose: algunos de ellos cayeron, y otros escogieron levantarlos y empezaron de nuevo.

Nos movemos en un mundo dónde el éxito, el elogio, el amor y la fama se materializan en nuestra mente. Solo somos receptores de esas fuerzas. Vivimos en un mundo impulsado por ellos. El lado oscuro de esas fuerzas es ser detestado, ser odiado, perder la fama, no tener éxito, etc. Si estás pasando por este lado oscuro y puedo ayudarte de alguna manera, te doy esto: la fuerza, el poder, la alegría, la paz, la inteligencia, la sabiduría de tu corazón humano permanecen no solo intactos, sino fortalecidos por esta muerte de los valores mundanos. Fortalecidos.

Querría mencionar cómo los aspectos de la sabiduría y la confianza trabajan juntos y cómo se equilibran entre sí, y también quiero hablar de ellos en su propio contexto, como dos de las Cinco Facultades Espirituales. Además de la sabiduría y la confianza, están también las facultades de concentración y energía, que están desarrollando en la práctica ahora mismo. Están juntas en un lado, y las facultades de fe y sabiduría están juntas en otro lado. Actuando como un equilibrio, está la facultad de la atención plena. Aquí es dónde se encuentra tu vida real, en desarrollar esas facultades. Una palabra pali que a veces se usa para 'facultades' es *bala*, que significa 'poder'. Tienes estos cinco poderes o facultades de la mente. Desarróllalas y tu mente se volverá muy fuerte, poderosa, pero de una manera altruista. Comienzas a ver que estamos todos interconectados. Lo que haces por alguien te regresa a ti. Lo que haces por ti afecta a otros.

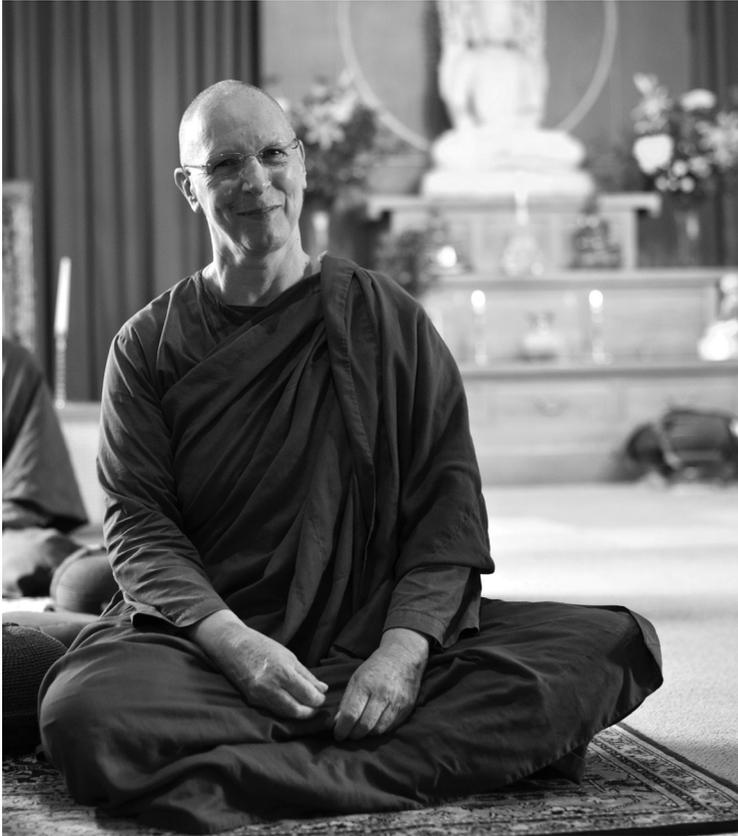
Para mí, saber que estamos realmente interconectados trae confianza. No estoy sola. Por mucho tiempo tuve la sensación de que estaba de alguna manera conectada a otros, pero ahora ese sentimiento es mucho más real. Puedes realmente ver cómo la gente te afecta a ti y tú le afectas, y tomas la responsabilidad por eso. Al principio ni siquiera nos damos cuenta de esto y no queremos asumir la responsabilidad de ello, pero cuando descubres esta

interconexión se realza tu propia vida y la vida de los demás. Es muy grato ver esto. Es una energía muy juguetona. Lo que te trae alegría, trae alegría a los demás, y luego su alegría te contagia.

Si hay sabiduría cuando otros son infelices, no sientes que tienes que arreglarlo inmediatamente. Sabes cómo ayudarlos de una mejor manera que pidiéndoles que se deshagan de su sufrimiento rápidamente, que es la forma mundana. Cuando las cosas son difíciles en nuestra comunidad, no intentamos deshacernos de las dificultades de inmediato. Intentamos entender, sabiendo que cualquier reacción que sea demasiado rápida, sin un sentido de esperar y ver, traerá resultados equivocados. Así que cuando tienes un problema en la vida, no te apures. No empujes. Si realmente quieres saber dónde estás, solo vuelve al refugio de la quietud en ti mismo, el refugio de una mente tranquila en la que puedes hacer preguntas como: “¿qué hago?” Pero no esperes una buena respuesta de una mente que está agitada y con disturbios.

Tenemos una forma de saberlo. Puede que no esté claro enseguida, pero este ‘aquí y ahora’ es el único lugar que tenemos, entonces lo mejor es que vayamos allí. Todo lo demás es siempre poco digno de confianza. Cuando estás realmente en paz, calma y desapegado, puedes encontrar a un amigo que viene y te dice lo que debes hacer y cómo debes hacerlo. Encuentras que de repente, la vida se manifiesta a tu alrededor de una manera que nunca esperabas. Algo acaba de pasar, ¿sabes? Una situación aparece en tu puerta y te preguntas por qué. Puede parecer que la vida está cuidándote, en lugar de seguir el hábito de confiar en ‘yo’ y ‘mío’, y los deseos basados en el miedo y la reactividad. En ese lugar de tranquilidad, quietud y equilibrio de conciencia, puedes obtener la información que necesitas en la vida. Confianza y sabiduría: júntalos. Y necesitas las otras facultades o poderes para fortalecer la mente. No puedes tener confianza y sabiduría sin ellos; para poder enfocarte correctamente, tener la energía para enfocar, para estar presente con lo que está pasando. La atención plena debe estar siempre presente: la mente que es reflexiva y brillante, y de por sí sin problemas.





## SOBRE LA AUTORA

AJAHN SUNDARA nació en Francia en 1946. Estudió danza en Inglaterra y en Francia. Con poco más de treinta años, después de algunos años trabajando como bailarina y profesora de danza contemporánea, tuvo la oportunidad mientras vivía y estudiaba en Inglaterra de asistir a una charla y, más tarde a un retiro, liderado por Ajahn Sumedho.

Sus enseñanzas y experiencias del estilo de vida monástico en la tradición del bosque le impactaron profundamente. Pronto, esto derivó en una visita al monasterio de Chithurst en Inglaterra, dónde en 1979 pidió unirse a la comunidad monástica como una de las primeras cuatro mujeres novicias. En 1983 le dieron el 'Paso Adelante' (*Pabbajja*) como una *Siladhara* (monja de 10 preceptos) por Ajahn Sumedho.

Después de pasar cinco años en el monasterio de Chithurst, fue a vivir en el Monasterio de Amaravati, dónde participó en el establecimiento de la comunidad de monjas. De 1995 a 1998 se dedicó a profundizar su práctica, principalmente en los monasterios de los bosques de Tailandia. En el año 2000, después de pasar un año como titular principal de la comunidad de monjas en Devon Vihara, viajó a los Estados Unidos dónde la establecieron en el monasterio de Abhayagiri. Actualmente vive en el Monasterio de Amaravati.

Ajahn Sundara está interesada en explorar formas de practicar, mantener e integrar las enseñanzas budistas en la cultura occidental. Desde finales de los 80 ha enseñado y dirigido retiros de meditación en todo el mundo.

## OTROS VÍNCULOS

Artículos, libros y lugares dentro del Budismo Theravada,  
que recomendamos:

**[www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)**

**[www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)**

**[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)**

(El sitio web paraguas que incluye muchos de  
los monasterios de Ajahn Chah)

**[www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)**

(La página web del monasterio dónde vivo,  
que también tiene enseñanzas que puedes descargar)

**[www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)**

(un lugar dónde se puede encontrar este libro,  
así como también muchas más publicaciones de la sangha)

CAMINANDO EL MUNDO  
AJAHN SUNDARA

MONASTERIO BUDISTA AMARAVATI  
ST. MARGARETS LANE,  
GREAT GADDESSEN,  
HEMEL HEMPSTEAD,  
HERTFORDSHIRE HP1 3BZ,  
INGLATERRA  
REINO UNIDO

[WWW.AMARAVATI.ORG](http://WWW.AMARAVATI.ORG)

2019 © AMARAVATI PUBLICATIONS.

TRADUCCIÓN 2019 - PRIMERA EDICIÓN EN ESPAÑOL

TRADUCCIÓN: RICARDO ANTÚNEZ  
REVISIÓN: RICARDO SZWARCER  
ILUSTRACIÓN DE PORTADA, DISEÑO Y DISEÑO DE TEXTO:  
NICHOLAS HALLIDAY • [HALLIDAYBOOKS.COM](http://HALLIDAYBOOKS.COM)

ISBN: 978-1-78432-142-0

VERSIÓN DIGITAL 1.0

PARA PERMISOS DE REIMPRESIÓN O TRADUCCIÓN DE ESTE  
TEXTO Y PUBLICACIÓN EN CUALQUIER FORMATO O MEDIO,  
INCLUYENDO IMPRESIÓN EN PAPEL Y ELECTRÓNICA, CONTACTE  
POR FAVOR 'AMARAVATI PUBLICATIONS':  
[PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG](mailto:PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG)

ESTE LIBRO SE OFRECE PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA. POR  
FAVOR NO VENDA ESTE LIBRO.

TAMBIÉN DISPONIBLE PARA DESCARGA EN [WWW.FSBOOKS.ORG](http://WWW.FSBOOKS.ORG)

VER LA ÚLTIMA PÁGINA DE ESTE LIBRO PARA MÁS DETALLES  
SOBRE SUS DERECHOS Y RESTRICCIONES BAJO ESTA LICENCIA.



Este trabajo esta bajo Licencia Pública de Creación Intelectual.  
Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Se permite:

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

En los siguientes términos:

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

Anuncios:

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

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