

CULTIVAR EL ÁRBOL



Ajahn Jayasāro

SABBADĀNĀM
DHAMMADĀNĀM
JINĀTI

El obsequio del Dhamma
excede cualquier otro obsequio

ÍNDICE

Sobre el Amor

Hijas e Hijos

La Verdadera Práctica

PRÓLOGO

Uno de los símiles favoritos de Ajahn Chah ilustra la idea del esfuerzo correcto. Decía que, al plantar un árbol, la gente sabia reconoce que su responsabilidad es la de regarlo y protegerlo de los enemigos. Saben que no pueden controlar la rapidez de crecimiento del árbol, o la dulzura del sabor de sus frutos –esos son asuntos que decide la naturaleza–. De manera similar, en la práctica del Dhamma debemos poner el esfuerzo para hacer crecer nuestro ‘árbol’ de la mejor manera posible, sin preocuparnos demasiado por la rapidez de nuestro progreso (o la lentitud), ni obsesionarnos con los resultados que deseamos de la práctica. Esos son también asuntos que decide la naturaleza. Debemos hacer lo que nos toca con diligencia, paciencia y cuidado, y dejar ir el deseo acerca de los resultados.

Este libro ofrece unas pocas reflexiones mías acerca del cultivo del árbol del Dhamma en nuestras vidas. Me gustaría expresar mi aprecio por el duro trabajo de la traductora y de aquellos que han contribuido a la publicación del libro como una ofrenda del Dhamma. Que todos los seres creen las causas para que brote el dulce fruto de la liberación.

Ajahn Jayasāro

Janamara Hermitage

Abril 2021

Siempre me han gustado las historias, y en particular las que requieren que el lector sufra un poco y a la vez derrame unas cuantas lágrimas antes de que se resuelva con un final feliz. Ahora, el Óctuple Sendero es mi historia favorita; la iluminación es el final feliz supremo. Pero en las historias que me gustaban en mi juventud, los finales felices casi siempre conllevaban algún tipo de amor, y empecé a observar que en la 'vida real' el amor no es siempre una garantía de felicidad, y raramente resuelve algo de manera duradera. Uno de los lemas de aquellos tiempos que más me impresionó como adolescente, fue el que preguntaba si tú eras parte del problema o parte de la solución. Pienso que esta es una pregunta que podríamos formular sobre el amor. ¿Es verdaderamente parte de la solución a nuestro sufrimiento en la vida, o simplemente lo aumenta? Mi respuesta breve a esta pregunta es que depende. ¿De qué? Del tipo de amor y cómo lo cuides. Incluso el amor más puro necesita ser limpiado constantemente.

¿Por qué es necesario limpiar el amor continuamente? La respuesta fácil es: porque tiende a mancharse. La suciedad que lo mancha es el sufrimiento; y la causa del sufrimiento es el ansia o deseo ciego. Puesto que nosotros, los seres humanos, no deseamos siquiera una pizca de sufrimiento, y aceptamos con gusto toda pequeña felicidad que se nos presente, tiene sentido para nosotros que todos los diferentes aspectos de nuestra vida –incluyendo el amor– sean lo más favorables posible a la felicidad y lo más libres posible de sufrimiento. El amor es una parte de la vida que tenemos que imbuir con sabiduría y entendimiento.

El amor tiende a entrelazarse con otras emociones, haciendo que aquellos que nunca lo han considerado de cerca confundan las emociones asociadas con el amor, como parte o

expresiones del amor mismo. A menudo, por ejemplo, en vez de considerar las preocupaciones y los celos como impurezas del amor, las tomamos como prueba de este, y así albergamos con alegría tales sentimientos. Tendemos a cegarnos ante las impurezas del amor. Es alarmante con qué facilidad las impurezas que pueden destrozar el amor (*kilesa*; es decir, estados mentales negativos como la avaricia, el odio y el auto engaño), se cuelan dentro de un corazón que desconoce las enseñanzas del Buda (Dhamma). La mayoría de las personas son como el propietario de una casa con una gran apertura en lugar de una puerta. Cualquiera es libre de entrar o salir de tal casa, y no es de sorprender que abunden los ladrones.

Es inteligente aprender sobre el amor, porque conocer y entender nuestra propia naturaleza es el único camino hacia la paz y la felicidad a la que nosotros, seres humanos, podemos y debemos aspirar. El Buda nos enseña que absolutamente todo en este mundo puede ser un problema para aquellos sin sabiduría, pero no es un problema para aquellos con sabiduría. Es igual con el amor. Cuando nuestra sabiduría se ha desarrollado suficientemente, entonces podemos abandonar la tristeza y practicar la parte feliz del Dhamma, de manera tal que el amor no hará daño, y en vez será el motor que propulse nuestras vidas hacia la verdadera felicidad.

Al aprender sobre el amor, estos son los tipos de preguntas que podemos formularnos: ¿Qué es el amor? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del amor? ¿Cómo surge el amor? ¿Cómo se mantiene el amor? ¿Cómo se descompone y termina el amor? ¿Cuáles son las impurezas del amor? ¿Qué conserva y purifica al amor? ¿Cómo debemos comportarnos con respecto al amor para maximizar la felicidad y minimizar el dolor?

El primer reto al responder a estas preguntas es uno de semántica. El significado de la palabra 'amor' es bastante impreciso porque el término se utiliza para describir muchos tipos diferentes de apegos. A veces exclamamos que amamos algo cuando lo que queremos decir es que nos gusta mucho; por ejemplo, amamos la natación, amamos el pescado, amamos tal o cual película...Ya que este significado del amor no es relevante para mi discurso, no lo mencionaré más.

Otro tipo de amor es la devoción a lo intangible, a creencias o ideales: amar a nuestro país o a nuestra religión, por ejemplo. El apego a un ideal puede ser tan intenso que la gente está dispuesta a matar o a morir por ello. Este tipo de sentimiento es valorado porque les da sentido y propósito a nuestras vidas, y alivia por un tiempo el lastre de las pequeñas preocupaciones. Pero también nos roba el discernimiento y, por eso, necesitamos refinar este tipo de amor cuidadosamente, con sabiduría, para evitar convertirnos en una víctima o un peón de hábiles manipuladores. En un conflicto, si estamos convencidos de que somos buenos, correctos y puros; y que la otra parte es diabólica, equivocada e impura, hemos perdido nuestro camino. La gente que está completamente convencida de que está en lo cierto, está ya en el camino equivocado. Pensar en términos de nosotros contra ellos, blanco contra negro, bueno contra diabólico, es como una enfermedad que ha causado incalculable sufrimiento en el mundo. La empatía, el antídoto de esta forma infantil de ver las cosas, no invalida la acción como se piensa a veces, sino que la hace más inteligente. Demonizar a los demás, o simplemente rehusar a cederles su humanidad, lleva a acciones crueles y excesivas que eventualmente se vuelven sobre sus autores. El pensar que siempre somos justos es una forma de intoxicación. Intentar comprender a la gente y las situaciones lleva a respuestas moderadas. Cuando alguien

intenta convencernos de que odiamos o menospreciamos a aquellos con puntos de vista diferentes a los nuestros, esa persona no está siendo un 'buen amigo' (*kalyāṇamitta*). Él o ella está actuando como un 'mal amigo' (*papamitta*), uno que nos lleva por el mal camino. Una vez que adoptamos una forma de pensar o filosofía, deberíamos comprobar que es correcta por medio del poder del Dhamma. Por ejemplo, ¿parece tan razonable cuando nuestra mente está calmada a través de la meditación, o cuando nuestra mente está agitada?

Merece la pena investigar este segundo tipo de amor porque tiene implicaciones para la estabilidad social y la paz. Pero aquí quiero hacer hincapié en el análisis del tercer tipo de amor, que es el amor personal: amor por los padres, hermanos, parientes, amigos, esposos y esposas, hijos y nietos. Y finalmente, el cuarto tipo de amor, que es la benevolencia (*mettā*).

La observación inicial que me gustaría hacer es que los tres primeros tipos de amor siempre traerán algún tipo de sufrimiento a nuestras vidas –sea mucho o poco– porque así es como es el amor y el corazón humano.

El amor mundano tiene limitaciones naturales simplemente por ser parte del mundo. Es siempre, de alguna manera, deficiente. Esas son las malas noticias. Pero las buenas noticias son que hay otro tipo de amor superior, a saber, la benevolencia o buena voluntad (*mettā*). *Mettā*, al ser incondicional, se expresa universalmente de forma imparcial, hacia todos los seres vivos. Es un amor verdaderamente puro. Cuando un amor no tiene límites, no causa sufrimiento. Por el contrario, la benevolencia trae solo felicidad del tipo más satisfactorio, porque en vez de ser parte del mundo insatisfactorio, se encuentra en el camino a la liberación.

Las enseñanzas de Buda señalan dos desventajas significativas del amor mundano:

- El amante, el amado y el amor en sí, carecen de permanencia por naturaleza. Las fluctuaciones y cambios, de acuerdo con las causas y condiciones, significa que nada en el mundo, incluido el amor personal, es permanente o capaz de ser un refugio real.
- El amante, como un ser humano no iluminado, acarreará siempre en su corazón emociones negativas (conocidas en el vocabulario budista como impurezas o *kilesa*) que eventualmente harán del amor algo insatisfactorio, y que pueden causar problemas en las relaciones amorosas en cualquier momento. Ya es naturalmente difícil que el amor mundano dure, y lo empeoramos con nuestra ignorancia y deseos insensatos.

Quienes tienen lo que Buda llamó 'visión correcta' (*samma ditthi*), practican para entender el amor según las Cuatro Nobles Verdades. Practican para reconocer las deficiencias inherentes al amor, para intentar encontrar el valor y el significado apropiados que deben darle al amor en sus vidas. Intentan abandonar las impurezas del corazón que causan sufrimiento, a pesar de la presencia del amor. Su objetivo es evitar o minimizar el sufrimiento que surge del amor, y lograr dar cuanta más felicidad sea posible. Finalmente, utilizan las enseñanzas del Buda para entrenar sus acciones, su habla y su mente, a fin de encaminar lo máximo posible su amor en dirección a la bondad, inspirados por la conciencia de la belleza de un amor que es incondicional.

Puede que ciertos lectores no vean ningún beneficio en esta práctica, y puede que se cuestionen por qué deberíamos preocuparnos por el amor, cuando está bien tal como es. A

esto, contestaría con una pregunta: ¿Está realmente bien? y si es así, ¿por cuánto tiempo seguirá estando bien? ¿Cómo lo sabes? El Buda nos enseñó que, si algo es real, resistirá cuando sea puesto a prueba. Solo las cosas falsas se desmoronan al ser examinadas. Así que, si nuestro amor es genuino, no deberíamos temer ponerlo a prueba. Si queremos deshacernos de la falsedad y alcanzar la autenticidad, debemos aprender a examinar nuestros propios corazones. Ese examen debe incluir todos los sentimientos, incluso aquellos más valiosos para el corazón, como el amor.

Como practicantes espirituales, nos esforzamos para comprender el amor. Cuando examinamos el amor con una mente neutral e imparcial, los apegos que han surgido por engaños se disolverán gradualmente, junto con las distintas impurezas que han entrado en nuestro corazón y se han mezclado con el amor. Empezaremos a apreciar el sabor del amor no tóxico y finalmente, en los corazones de aquellos que han practicado bien, solo quedará un amor claro, limpio e incondicional, que se derrama con naturalidad desde una mente dichosa.

El tipo de amor personal que experimentamos desde el comienzo de nuestras vidas es el amor entre los hijos y sus padres. Al ir creciendo, tendemos a dar por sentada la existencia de nuestros padres porque parece que son algo constante del mundo, como la tierra, el agua, el fuego y el aire. Sentimos que tenemos derecho al amor de nuestros padres. En esta sociedad [N del T: Tailandia], dada nuestra tendencia a ser complacientes, se pone mucho énfasis en la gratitud, estimulando a las personas a recordar cuánto les deben a sus padres, y a sentir la alegría de corresponder a la bondad de sus padres. Cuando finalmente nuestros padres deben abandonarnos, no necesitamos teñir nuestro

dolor con arrepentimiento. Nuestros recuerdos pueden estar llenos de orgullo por haber llevado a cabo nuestros deberes filiales correctamente.

Probablemente no exista ningún padre o madre que pueda insistir en que amar a sus hijos trae solo felicidad. Ocurre más bien que el sufrimiento que surge como consecuencia del amor parental, se considera redimido por las alegrías de la paternidad. Cada vez que sus hijos sufren –sea físicamente por una enfermedad, o emocionalmente por un disgusto, o por no conseguir lo que desean– los amorosos padres a menudo sufren incluso más que sus hijos. Los padres pueden soportar su propio sufrimiento, pero sienten que el sufrimiento de sus hijos es casi insoportable. Durante la crianza de los niños, la mayoría de los padres están dispuestos a sacrificarse y soportar años de agotadoras penurias físicas y emocionales para que sus hijos tengan éxito, estén capacitados y sean felices.

El amor por nuestros padres y por nuestros hijos es un apego natural que está ensombrecido por el sufrimiento. Es un sufrimiento que en su mayor parte se lleva voluntariamente, pero sin embargo deberíamos estar interesados en aprender si hay algún aspecto de este sufrimiento al que podríamos renunciar, sin que afecte nuestra capacidad de ser un buen hijo o hija, o buenos padres.

El tipo de amor en el que la gente está mayormente interesada es seguramente el amor romántico. Casi todo el mundo espera tener suerte, encontrar un alma gemela o una buena pareja de por vida, y luego vivir juntos y felices para siempre. Amar a alguien de verdad, y ser amado de verdad por esa persona, es el sueño más popular. Sin embargo, querer amar y ser amado de esta forma está normalmente atado a las impurezas, tales

como el auto-engaño y la lujuria. Por lo tanto, es vital dominar el conocimiento de cómo no sufrir excesivamente por amar o ser amado.

Los poetas tienden a alabar al amor como la experiencia suprema de la vida. Algunos científicos, por otra parte, ven al amor como el resultado de reacciones químicas en el cerebro, que han evolucionado para apoyar la reproducción de las especies. ¿Cuál de estos es verdadero? ¿Qué viene primero, el huevo o la gallina, el cerebro o la mente? Estos tipos de discusiones se han dado durante mucho tiempo, y nunca llegan a su fin. Una pregunta más interesante es cómo deberíamos comportarnos respecto al amor para derivar de él el máximo beneficio. La búsqueda de una respuesta a esta pregunta comienza observando nuestra propia vida, la vida de los que nos rodean y la vida de la población en general.

¿Cuál es el atractivo del amor? En la fase inicial, es un antídoto efectivo contra el aburrimiento para aquellos que consideran la vida sosa, sin interés, llena solo con monotonía o vacío; o para aquellos que se encuentran perdidos, sin un propósito para vivir. El amor puede crear excitación y propósito. Enamorarse intoxica; es una agitación que es bienvenida. Poderosas subidas y bajadas emocionales –como si regularmente se cayeran al infierno, y luego se subieran al cielo– hacen que los amantes se sientan vigorizados y vivos.

El amor tiene muchas otras tentaciones. Para las parejas que viven juntas, además de satisfacer sus necesidades sexuales, está también la seguridad de ser la persona más importante del mundo para la otra persona, vivir una sensación de calidez y evitar la soledad. En un mundo ajetreado, competitivo y falso, tener a alguien con quien podamos ser nosotros mismos

sin pretensiones o encubrimientos, es un alivio. Estar seguro de que, sin importar lo que ocurra, nuestro amante no nos abandonará, y nos ayudará a resolver nuestros problemas con empatía y solidaridad; nos animará cuando estemos cansados y desesperados, y nos apreciará genuinamente alegrándose por nuestros logros –todas estas cosas son causa cierta de felicidad–. Además, si nuestra pareja es capaz, exitosa y respetada, nos sentiremos orgullosos. El amor tiene muchos encantos.

El amor romántico no sería tan popular si no tuviese tanto que ofrecer. Pero como persona que ha vivido como monje célibe durante los últimos treinta años, tal vez no sea el más apropiado para explicar todas sus ventajas; mis propios lectores probablemente tendrán que explicar los aspectos que no he mencionado. Pero después de considerar las cosas buenas que puede proporcionar el amor, por favor aplíquenlas también a su propio corazón: una vez que hemos establecido los beneficios del amor y lo que recibimos o queremos recibir del amor, podríamos preguntarnos cuáles de estas cosas les hemos dado a nuestros seres amados, y plantearnos intentar mejorar o corregir nuestros errores.

¿Cuáles son las cosas que deberíamos compartir con nuestros seres amados? Aquí van unas cuantas: alegría, entendimiento, empatía, motivación, respeto, consideración, confianza, paciencia, perdón, ser un buen consejero y el mejor de los amigos. Al mismo tiempo, si deseamos recibir estas cosas de ellos, hacérselo saber también. No asuman simplemente que ellos lo saben sin que se les diga, porque muchas cosas que la gente debería saber instintivamente, no las saben; o las sabían, pero las han olvidado. ¿No es así que tiene más sentido que la gente que se ama trabaje en tener una clara comunicación en vez de recurrir al sarcasmo resentido? Sería más agradable. Porque si no, lo que solía ser dulce puede volverse rancio.

El amor entre dos individuos recibe mucha atención. Las películas, las obras de teatro, las novelas, los cuentos de hadas y los anuncios comerciales, todos buscan convencernos de que este tipo de amor es el pináculo de la vida. Una vida sin él, se muestra como imperfecta y trágica. Sin embargo, si paramos y contemplamos por un momento, podríamos ver que el amor romántico en nuestra propia vida –incluso si hemos sido lo suficientemente afortunados de experimentar un amor casi de novela– nunca es un remedio que todo lo cura. El amor puede aliviar algo del sufrimiento hasta cierto punto, pero no puede extinguir todo el sufrimiento por completo. Incluso amar a alguien completamente y hasta la eternidad, no es suficiente. Muchos budistas no consideran importante convertirse a otra religión simplemente para casarse con alguien que aman. Pocos tienen idea de cuánto han sacrificado y qué poco han ganado relativamente.

Los jóvenes normalmente ven al amor como la respuesta a todo tipo de problemas en la vida. Piensan que simplemente amar y ser amados es lo principal; con esto establecido, todo lo demás se solucionará. Pero si deseamos mirar más de cerca, la experiencia nos enseña que lo que determina la felicidad a largo plazo no es tanto la presencia del amor, sino la calidad de nuestras acciones, de nuestras palabras y de nuestra mente. En última instancia, una persona no entrenada espiritualmente que toma al amor como refugio, está creando las condiciones para un desengaño.

¿Han notado que muchas personas enamoradas sufren precisamente porque asumen que el amor supondría el final del sufrimiento, que resolvería algo? Tienden a sentirse decepcionadas y engañadas cuando las cosas no salen de esa manera. Sienten que se suponía que no sería así; que no es justo. Una vez que el primer destello de amor se ha desvanecido, no

podemos cegarnos tan fácilmente al hecho de que, a pesar de la mejor intención del mundo, la inmadurez emocional y espiritual constantemente nos socava a todos. El Buda señaló repetidamente el hecho de que sufrimos por los apegos que surgen cuando no nos entendemos a nosotros mismos. El sufrimiento termina porque cesa el deseo intenso basado en la ignorancia (*taṇhā*), no porque yo te amo y tú me amas.

Esperar ponerle fin al sufrimiento con amor es empezar con mal pie, pero el problema no es tanto el amor en sí mismo. El amor es simplemente lo que es, ni más ni menos. Pero al no comprendernos (o mal entendernos) a nosotros mismos, exigimos que el amor nos dé algo que no puede dar. Nos convertimos en víctimas de expectativas que no son reales.

El amante, el amado y el mismo amor son *saṅkhāra*: fenómenos condicionados, incapaces de mantenerse a sí mismos en un estado determinado de manera constante. Por ello, la separación de los seres queridos es natural e inevitable. En algún momento en el futuro, es inevitable que nos tendremos que separar de todos aquellos a los que amamos. La muerte es un asunto completamente normal para todos los seres vivos en este mundo, sin excepción. Pero aquellos que nunca se han tomado el tiempo para examinar la naturaleza de la vida, se hacen extremadamente vulnerables. La magnitud del sufrimiento que padecen como resultado de la separación, varía según el grado de apego. El gran amor resulta en gran sufrimiento; el amor modesto resulta en sufrimiento modesto. A veces, incluso antes de la última separación del duelo, puede que haya una separación considerable a causa de una enfermedad. Por ejemplo, una enfermedad mental o senilidad pueden hacer que alguien que antes nos amaba profundamente, no pueda siquiera reconocer nuestro rostro. La naturaleza del cambio está de acuerdo con las causas y

las condiciones, y no hace caso a los deseos de nadie. Aunque oremos ardientemente, supliquemos o hagamos ofrendas, la separación siempre llegará, antes o después. Nos reiríamos de cualquiera que implorase a un ser sagrado que evitara que el sol se pusiera, pero el estado mental que yace tras el rechazo a aceptar la certidumbre de la muerte, no es diferente.

En el amor romántico, los amantes se sienten impulsados a insistir o proclamar su amor a intervalos frecuentes. En este tiempo de los teléfonos móviles, pueden decir o escribir mensajes con las palabras mágicas varias veces al día, hasta que se convierte en una rutina diaria. Y las expresiones de amor se vuelven dependientes de cierta inflación lingüística: la gente promete amar para siempre o (a pesar de no poder recordar vidas pasadas) aseguran haberse amado mutuamente en muchas existencias previas. ¿Qué significa hacer declaraciones tan increíbles? Las personas que dicen esto, probablemente quieren decir que al hacer tal declaración (asumiendo que son sinceros), sienten un gran amor y en ese momento no pueden imaginar jamás sentir nunca de otra manera. Pero ¿quién puede garantizar sus propios sentimientos hasta ese punto, cuando la intensidad de un sentimiento no es prueba de su duración? Merece la pena tener en cuenta que lo que se esconde detrás de esta insistencia en el amor es una preocupación, porque sin un profundo temor de que algún día el amor dejara de existir (o existiese de la misma manera) ¿por qué alguien pensaría que tiene que insistir tanto en ello? Si el amor es algo que ocurre por sí mismo, sin ninguna intención, como caerse en un hoyo, ¿cómo podemos estar tan seguros de que en esta vida nuestro hoyo, o su hoyo, será el único hoyo? En cualquier caso, una vez que el amor ha sido declarado, a partir de ese momento tiene que ser declarado constantemente, para asegurar a la otra persona de que no

ha cambiado. Si la frecuencia de la declaración declina, la otra persona puede sentirse decepcionada o puede sospechar. Es un tipo de presión.

Si alguien nos dice: «te amo», ¿es eso algo bueno? Puede ser, pero no si no amamos a esa persona. El amor no correspondido entre compañeros de clase o colegas del trabajo puede causar situaciones incómodas. A veces las personas, puestas en un aprieto, mienten acerca de que aman a la otra persona también, porque no quieren herir los sentimientos del otro con un rechazo. Los hombres pueden ver una expresión de amor como el precio a pagar por favores sexuales. Pero, por la razón que sea que se hayan pronunciado, una vez que las palabras 'te quiero' han sido pronunciadas, toman vida propia y una relación irrevocablemente cambia debido a ellas. Algunas personas no desean ser deshonestas, pero no saben cómo etiquetar sus propios sentimientos. Debido a la confusión, deducen que pueden llamar amor a lo que están sintiendo, ya que no saben de qué otra manera llamarlo.

Esto que ocurre bajo el nombre simple del amor, es un fenómeno complejo, mezclado con otros estados mentales que están tan arraigados en nuestros corazones que nos llevan a creer que son una parte o una expresión del amor. La preocupación y la ansiedad son buenos ejemplos. Estas emociones se consideran frecuentemente como prueba del verdadero amor: sin preocupación, no hay amor. Cuando un hijo o una hija está en la calle tarde y no podemos comunicarnos con ellos, la madre se estresa, mirando la hora más y más frecuentemente, a la vez que se imagina todo tipo de cosas. Pero pocas madres considerarían que esa preocupación es una impureza mental a la que necesitan renunciar. Lo más probable es que rechacen los ruegos de cualquiera para que

se calmen y dejen de preocuparse, repitiendo simplemente que no pueden evitarlo.

Las ansiedades y preocupaciones son consecuencias del apego en un mundo incierto y peligroso. Son casi como una tarifa del amor. El apego nos hace aceptar el sufrimiento de otra persona como nuestro. Cualquier dolor físico o emocional experimentado por nuestros seres queridos nos atormenta. A veces nuestro sufrimiento es mayor que el de ellos. Sin embargo, el Buda-Dhamma nos dice llanamente que el sufrimiento mental es causado por la manera errónea de pensar sobre la vida, no por eventos en particular o relaciones. Lo que nos pasa puede ser solo una condición o un detonante para el dolor interno, no su causa. Nuestro reto es entonces cómo amar con la menor cantidad de sufrimiento posible. El desarrollo de la atención plena (*sati*), es un arte para gobernar nuestros pensamientos y prevenir a nuestras mentes de que se precipiten hacia una proliferación excesiva. Es una habilidad en la vida que puede disminuir notablemente este tipo de sufrimiento. La atención plena nos ayuda a distinguir preocupaciones normales y ordinarias, del dolor innecesario de la agitación mental y del estrés. Debemos aprender a ser responsables de nuestra propia salud mental porque nadie puede hacerlo por nosotros.

Las preocupaciones excesivas se pueden extinguir con el poder de la atención plena junto con la estabilidad interna y la calma (*samādhī*). Las preocupaciones razonables se pueden manejar recordándonos a nosotros mismos que las cosas ocurren según causas y condiciones. Todo lo que podemos hacer, es hacer lo que podemos, aceptar los resultados y aprender de ellos. Preocuparse es un hábito destructivo que no ayuda en nada. Nos hace infelices, afecta a los que nos rodean

adversamente y disminuye nuestra capacidad de actuar bien y sabiamente. Pero lleva tiempo desarrollar la atención, la calma interior y la consideración sabia. Mientras tanto, el cantarnos a nosotros mismos uno o dos versos de "Qué será, será" de vez en cuando, puede ayudar. A mi juicio, es uno de los mejores textos no budistas.

Otra dificultad que puede acompañar al amor es el malestar con las familias de nuestras parejas. A veces, no les gustamos a los padres o hermanos de nuestras parejas; a veces les gustamos, pero a nosotros no nos gustan ellos. A veces es cuestión de un tema concreto, pero normalmente es solo un choque de personalidades. Mucha gente admitiría que, si tuviese elección, querría no tener absolutamente nada que ver con algunos de sus parientes, pero los soportan por un sentimiento del deber, con el fin de mantener la paz de la familia. Algunos son afortunados y se llevan bien con todo el mundo, pero para muchas personas, la relación con la familia y amigos de aquellos a los que aman es una carga que conlleva el amor, más que una ventaja.

El objetivo no es denigrar al amor, sino desarrollar su comprensión de forma más completa y matizada. Podemos observar, por ejemplo, cómo relaciones amorosas pueden debilitar otras amistades. Los celos pueden estallar. Es difícil para nosotros si un viejo amigo no se lleva bien con la persona a la que amamos –o si parece que se llevaran demasiado bien–. Sin el amor, este sufrimiento no ocurriría; tiene lugar como consecuencia directa del amor. Los límites discriminatorios y la predisposición son inherentes al amor romántico. El hecho de que tienes sentimientos más fuertes por tu pareja que por la gente que pasa a tu lado por la calle cada día, es precisamente el asunto. Lo 'especial' de este ser, es su atracción. Pero este amor, con todo lo que nos da, no puede conducirnos a la paz.

Uno de mis parientes solía ver a Mahatma Gandhi como su héroe cuando estábamos juntos en el colegio. Le causaba gran impresión *ahimsa*, el método no violento contra la opresión que desarrolló Gandhi. Después de haber sido monje en Tailandia durante seis años, volví de visita a casa por primera vez. Un día, mientras hablaba con mi pariente, le pregunté si todavía admiraba a Gandhi. Dijo que sí, pero que al haber cambiado su vida, también había cambiado su punto de vista sobre la no violencia. Por entonces, era padre de dos niños pequeños y confesó que, si alguien trataba de hacerle daño a sus niños, no dudaría en matarlo si tuviera que hacerlo. Ahora era devoto de la no violencia, excepto en circunstancias excepcionales. Después reflexioné sobre cómo, aun simpatizando con los sentimientos de mi pariente, una vez que permites el concepto de 'necesidad desafortunada' o 'caso especial', la no violencia se ha perdido, de hecho. *Ahimsa* con excepciones, no es *ahimsa*. Ese día me di cuenta de cómo el amor, incluso el bello amor entre un padre y un hijo, puede debilitar los ideales de nuestra vida.

Algunas personas afortunadas tienen excelentes parejas de por vida. Después de años y años juntos, aún disfrutan grandemente de su mutua compañía. No se distancian, siguen yendo juntos a todas partes y hacen cosas juntos; se hablan dulcemente sin gruñidos ni regaños. Pero aún este tipo de felicidad, por muy idílica que suene, tiende a tener una desventaja a largo plazo. Tiende a hacernos negligentes y demasiado complacientes para comprometernos con la práctica espiritual. Es como sentarse cómodamente en un sofá mullido y no querer levantarse e ir a trabajar. Finalmente, no importa cuánto se amen las personas, eventualmente deben separarse según la irreversible ley de la naturaleza. Obviamente, aquellos que se han hecho demasiado dependientes de sus parejas, sufrirán por no haber desarrollado su propia fuerza.

Para resumir, el amor aporta muchos beneficios. Protege de la soledad y trae calor y compañía a la vida. Pero no es un bien puro: está atado al ciclo del nacimiento y la muerte, inherentemente incompleto. Puede causar sufrimiento en cualquier momento para todos aquellos que carezcan de sabiduría; y sin una educación espiritual, las dificultades que traen nuestras vidas son inevitables o, al menos, difíciles de evitar.

La finalidad del budismo no es simplemente encontrar faltas en el amor, sino enseñarnos a abrir nuestros corazones a la verdadera naturaleza de las cosas. Deberíamos hacer esto, porque la contemplación y el entendimiento de cómo son las cosas, es el camino para el fin del sufrimiento. Un método para hacer esto es reflexionar regularmente sobre las verdades simples de la vida y dejarlas que penetren. Recordarnos a nosotros mismos que es natural que envejecemos, no podemos evitar hacernos viejos; que es natural que enfermamos, no podemos evitar caer enfermos; que es natural que muramos, no podemos evitar la muerte. La separación de todos nuestros seres queridos y posesiones atesoradas ocurrirá, tarde o temprano, sin duda. Somos libres de amar si así lo deseamos, pero es sabio tener constantemente en cuenta que el tiempo que tenemos para pasar con los que amamos es limitado. Puede ser por un período corto de unos cuantos meses o años; o un período largo de 10, 20 o 50 años. Pero independientemente de cuánto tiempo estemos juntos, al final es simplemente una asociación temporal.

El cuerpo humano está compuesto de elementos que nos presta la naturaleza, y tendremos que renunciar a él en cualquier momento. Si reflexionamos sobre la no permanencia y la incertidumbre de nuestras vidas juntos, debería ser más fácil para nosotros dejar pasar enfados mutuos y perdonarnos los unos a los otros, en vez de discutir por asuntos sin importancia.

Todas esas discusiones inútiles, bufidos y malhumor son una triste pérdida de tiempo para las personas cuyo tiempo juntas es limitado. No tenemos el lujo de los seres celestiales. Si los dioses tienen pequeñas peleas sobre cosas insignificantes, no importa realmente porque tienen millones de años para arreglar las cosas mientras se sientan juntos enlazando guirnaldas, cantando canciones y esas cosas. Nosotros, los seres humanos, no tenemos tanto tiempo. Incluso gente joven muere cada día de enfermedades, accidentes y guerras. Reflexionar sobre la fragilidad de la vida y la transitoriedad, hace nuestro amor más inteligente y le da la protección de la sabiduría.

Los practicantes del Dhamma reflexionan sobre la separación y la muerte todos los días a fin de entrenar la mente para aceptar las verdades no deseadas, que encontramos difíciles de aceptar. Sin complacencia, necesitamos hacer esto consistentemente y por un largo periodo, no solo ocasionalmente. Si así lo hacemos, entonces cuando alguien muere, incluso cuando es alguien cercano a nosotros o alguien que amamos, y aunque la muerte fuese repentina, el primer pensamiento en nuestra mente será que todas las cosas (*saṅkhāra*) son realmente no permanentes, y cuán correctamente nos lo enseñó el Buda. Para los practicantes espirituales, el dolor que ocurre se atenúa con el firme y correcto entendimiento de cómo son las cosas.

La práctica del Dhamma supone mirar de cerca a nuestras mentes, sus pensamientos y emociones. Supone reconocer, por ejemplo, el papel que juega el deseo en determinar nuestras experiencias: cómo a menudo vemos lo que queremos ver. Supongan, por ejemplo, que hemos decidido que aquellos a los que podemos amar deben tener esta o aquella cualidad. Pero entonces, cuando nos enamoramos y resulta que carecen de algunas de estas cualidades, muchos de nosotros nos engañaremos diciendo que no es así. Lo hacemos proyectando

los ideales en nuestras mentes sobre la realidad de nuestros seres amados hasta que, finalmente, vemos en ellos solo lo que queremos ver. Esto, obviamente, no es la mejor base para una relación sana. En casos extremos, resultará que apenas nos estamos relacionando con las personas mismas, sino más bien con nuestra idea de quiénes son. No es de sorprender que, cuando actúan de manera opuesta a nuestra idea, podamos sentir una sensación irracionalmente amarga de dolor. Aprender a reconocer los ideales, deseos y expectativas que proyectamos en el otro es una tarea difícil, pero es algo importante si vamos a reducir nuestro sufrimiento. ¿Con qué frecuencia nos enfadamos por la forma de actuar del ser amado, no tanto por la acción en sí misma, sino por sus implicaciones sobre algunas de nuestras más preciadas presunciones?

Aprender sobre nosotros mismos nos da un mejor entendimiento de los demás porque, esencialmente, al mirar nuestra propia mente, estamos estudiando la naturaleza de la misma mente humana. Comenzamos a ser más empáticos y vemos que las buenas intenciones con ausencia de sabiduría, no son suficientes. Las mujeres que reconocen los fallos de sus parejas a menudo deciden crear un proyecto basado en reformar a sus seres amados. Aunque acometen su tarea con amor y sinceridad, a menudo se comportan de forma que sus parejas lo interpretan como una crítica a su forma de ser, lo que los lleva a sentirse heridos y reaccionar con terquedad. Amar a nuestras parejas no debería suponer que estemos obligados a pasar por alto sus deficiencias o que los apoyemos en todo. Pero para poder ayudarlos a cambiar necesitamos paciencia, perseverancia, respeto y aceptación de la situación presente. Comenzar desde la posición de que deberían ser diferentes de como realmente son, es un extremo que hay que evitar. Asumir que siempre serán como son ahora, es el otro extremo.

El sendero medio supone un entendimiento de las causas y condiciones, y el arte de lo posible.

Darle una importancia exagerada al amor tiene muchos inconvenientes. En casos extremos, la deificación del amor puede llevar a la violencia o al asesinato. Los crímenes pasionales son el clásico alimento de los periódicos sensacionalistas: quizás un amor despechado mata a quien lo ha rechazado, o mata a su nuevo amante, o los mata a los dos, o se mata a sí mismo, o los mata a los dos y luego se mata a sí mismo. Puede que tales tragedias no ocurran tan a menudo, pero ¿cuánta gente infeliz en el amor sueña con violencia de vez en cuando? Un número enorme, imagino. El verdadero culpable no es una persona sino la identificación con el amor, el pensar que una vida sin amar a una persona en particular, no vale la pena y no tiene sentido. Tales pensamientos son un signo de bajo 'coeficiente afectivo'. Las personas con un bajo 'coeficiente afectivo' son capaces de matar y destruirlo todo, excepto su propia ignorancia.

Otra situación angustiosa es la referente al enorme número de mujeres en todo el mundo que rutinariamente son apaleadas por sus parejas (una vez vi las estadísticas de la policía británica mostrando al menos 500,000 casos de violencia doméstica en un año). Mujeres con cardenales por todo el cuerpo, brazos rotos, costillas rotas etc., son atendidas en hospitales diariamente. Algunas mueren. ¿Y por qué tantas mujeres atormentadas aceptan volver y vivir con sus abusivos amantes? Algunas lo toleran por el bien de sus hijos, otras por miedo, otras por inercia o porque no tienen adónde ir, pero quizás más frecuentemente es por amor. Un amante, ya no borracho o enfurecido, a menudo insiste con su llanto diciendo que él ama a su pareja. Se disculpa y pide una última oportunidad, y ella entonces admite que aún lo ama,

y acepta con esperanza que las cosas serán mejores a partir de entonces. Así que a él se le da una oportunidad más, una y otra vez porque el arrepentimiento del abusador se disuelve fácilmente, normalmente en alcohol. Así que muchas cosas horribles en el mundo están justificadas en nombre del amor. Y la violencia doméstica no es una calle de una sola dirección. Actos violentos perpetrados por mujeres contra hombres se están extendiendo –al menos en occidente– y no son muy documentados.

En la temprana fase del amor, nuestro amante probablemente es guapo casi de todas las formas. Incluso defectos visibles parecen adorables o parecen, como mucho, una pequeña imperfección que el verdadero amor debe ignorar. Pensamos que no importa que haya diferencias, ya sea en general o en *kamma*, carácter, valores, puntos de vista y creencias. Pensamos que no importa –¡nos amamos mutuamente!, todo lo demás se resolverá–. Pero después de estar casados por un tiempo, irritaciones que solían acechar calladamente en la retaguardia tienden a moverse a una posición más prominente, o incluso toman el centro del escenario. Una pareja lo suficientemente inteligente como para dejar ir sus puntos de vista, adaptarse y hacer acuerdos, puede sobrevivir. Pero muchas parejas empiezan a aprender una lección amarga, de que el amor es una vacuna no confiable contra el sufrimiento. Cuando el orgullo y las opiniones chocan, siguen brotando las palabras: "eso no es así", "eso no es como debería ser", "no puedo aceptar eso", "de ninguna manera", "¡no!". ¿Nos queremos aun? Si, pero...

El Buda enseñó que la principal condición para que una pareja viva junta felizmente, son unas pautas de conducta compartidas, creencias y valores. Naturalmente, se nos aconseja considerar este punto mucho antes de estar de acuerdo en unir nuestra

vida con la de otro, y no después. Puede que, a través del amor, podamos soportar diferencias fundamentales de opinión y conducta con nuestra pareja, pero no será fácil y las cosas se ponen más tensas cuando los niños entran en la ecuación.

El amor bien puede formar parte de una vida estable y llena emocionalmente, pero debe estar fundado en la moralidad, acompañado por el cultivo de las virtudes interiores y, sobre todo, gobernado por la sabiduría. Esa sabiduría se encuentra inicialmente en la reflexión de los principios del Dhamma de que todas las cosas son transitorias e inciertas. Todas las cosas transitorias son inherentemente imperfectas. Cuando queremos que algo no permanente sea permanente, y que algo imperfecto sea perfecto, creamos sufrimiento en nosotros. Si queremos superar nuestros hábitos destructivos, es fundamental un interés en aprender cómo contemplar sin tendencias nuestras vidas. La tesis fundamental de las enseñanzas del Buda es que, mientras nuestros corazones y mentes estén infectados de cualidades negativas, nunca experimentaremos la verdadera felicidad. Pero mientras que el amor no puede reemplazar la necesidad del desarrollo espiritual, lo puede apoyar. Lo que hace falta es que nos ayudemos los unos a los otros a superar nuestras negatividades mediante el aprendizaje del Dhamma y su aplicación.

Una vez que tenemos 'el punto de vista correcto' sobre el amor mediante la reflexión sobre sus pros y sus contras, deberíamos también motivar este mismo hábito de claridad de visión en las mentes de nuestros hijos, antes de que se infecten con las imágenes comerciales que los rodean por todos lados. Veán por ejemplo el Día de San Valentín: una tradición que no ha crecido orgánicamente de nuestros valores culturales, sino que se ha fabricado por motivos comerciales. Piensen en lo que intenta decirnos sobre la relación entre el amor, el sexo y

el consumo material. Después del último Día de San Valentín, alguien me dijo que había visto a un niño de siete u ocho años saliendo de un coche, portando un ramo precioso de rosas rojas al entrar en su colegio. Era un regalo para su 'novia'. ¿Es esta escena tierna o alarmante? Para mí, los padres que compraron esas flores para su hijo no estaban actuando sabiamente. Es algo pequeño, por supuesto, un gesto inocente, pero es a través de una acumulación de tales cosas pequeñas que se moldean los valores de un niño.

El deseo (*taṇhā*) es el cabecilla de las impurezas. Anhelamos conseguir, poseer, tener o ser. Las impurezas ocurren a veces debido al amor, a veces en lugar del amor, y cada vez que ocurren les sigue el sufrimiento. Tendemos a no ver las impurezas como estados negativos que pueden y deberían ser abandonados. O si reconocemos un innegable rasgo negativo, puede que a menudo lo justifiquemos como parte de quienes somos. O quizás simplemente nos sentimos culpables y nos decimos a nosotros mismos que somos malos. Es por razones como estas que las impurezas son tan resistentes. Pero cuando tenemos conciencia de su peligro, sabremos que fuera del entrenamiento espiritual no hay manera alguna de arreglar las cosas. No hay elección: debemos controlar el *kamma* oscuro.

El objetivo de la práctica correcta es abrir los ojos y los oídos a la naturaleza de nuestras acciones, palabras y pensamientos. Al aprender a ver las cosas que contaminan nuestras vidas con impurezas, desarrollamos nuestra conducta, nuestras emociones y la facultad de la sabiduría simultáneamente, con el fin de escapar de todos los problemas.

El sexo es una parte natural del amor romántico. El deseo o la necesidad sexual es considerada una impureza en las enseñanzas budistas porque es un obstáculo para el desarrollo

de la paz interna y la sabiduría. Al trascender el apego al cuerpo y la mente, un ser iluminado trasciende la sexualidad. Pero para un laico, el manejo inteligente del deseo sexual – más que la abstinencia– es la norma. El Buda reconoció que pocas personas están interesadas en la liberación del deseo sexual, así que enfatizó una conducta que no cause daño ni a uno mismo, ni a los demás. El tercero de los cinco preceptos (*sīla*) para budistas laicos, requiere abstenerse de cometer adulterio y de tener una conducta sexual abusiva y coactiva. La contención interior en la que él insistió supone no perdernos por el sexo, no convertirnos en su esclavo, no dejar que el sexo se convierta en el foco principal de la vida en matrimonio.

El apetito sexual de una pareja puede variar en intensidad. Su papel en una relación puede que no se haya acordado. Tener sexo puede significar cosas distintas para diferentes personas: una persona lo puede ver como la expresión máxima de la intimidad, otra como algo adjunto e innecesario para la misma. El placer que permite el sexo puede ser socavado cuando la gente se vuelve exhausta por el estrés y el exceso de trabajo. El sexo puede fácilmente llegar a ser causa de peleas, frustraciones, desengaños y rechazo. Además, los deseos sexuales excesivos pueden conducir a la infidelidad, destruyendo la paz familiar y la confianza. Una pareja que solía amarse profundamente, puede que no se quiera ver las caras otra vez. El divorcio puede ser duro y es a menudo emocionalmente devastador. Si la pareja tiene hijos, es probable que el divorcio afecte adversamente su felicidad a largo plazo y su salud mental.

Las impurezas tienen su propia lógica. Aquellos que rompen el tercer precepto (abstenerse de la conducta sexual incorrecta), usualmente tienen razones que encuentran convincentes. A los hombres les gusta citar sus instintos naturales como

excusa. Para las mujeres, tiende a ser el amor. Ninguno de los dos lados acepta la responsabilidad por su propio comportamiento. En vez de eso, reclaman que era el deseo de su cuerpo o su amor, los que fueron responsables, en vez de ellos mismos. Si bien es cierto que los seres humanos se enfrentan rutinariamente a tentaciones físicas o emocionales, debemos tener claro que la violación de los preceptos se da sin otra razón que el deseo de hacerlo así. Si nuestra moralidad solo persiste por la ausencia de impurezas, entonces no es moralidad en absoluto. La esencia de la educación budista sobre la conducta es cultivar la intención de abstenerse, y eso se desarrolla de forma más crucial ante la presencia del deseo que queremos complacer. Los preceptos están diseñados para ser un límite que nos protege de las acciones malsanas y de sus consecuencias. Entrenar para desarrollar la paciencia y la continencia, utilizando los preceptos como una base para la atención plena, es la manera de evitar acciones no saludables y permanecer seguros.

El matrimonio y las relaciones estables prosperan cuando nos comprometemos con nuestra pareja a no buscar placer sexual en ningún otro sitio. Tal compromiso requiere que estemos dispuestos a sacrificar el placer físico por el bien de la fidelidad, y para disfrutar el sentimiento de bienestar que produce ser un compañero honesto y leal. Es bueno sentir el orgullo sano y el respeto por sí mismo que surge cuando podemos gobernar nuestras acciones con destreza. Además, al observar los preceptos y ocuparnos de la calidad de nuestras acciones, creamos la base para lograr el gozo de la concentración (*samādhi*), que es incomparablemente superior al placer sexual.

Incluso si estamos felizmente casados, es improbable que nos hallemos totalmente inmunes a los atractivos de al

menos algunos miembros del sexo opuesto. Pero, así como no podemos prevenir un destello de sentimiento, podemos evitar hacer o decir cualquier cosa que añada combustible a tal sentimiento. Podemos evitar participar en conversaciones privadas, llamadas telefónicas, correos electrónicos etc. con la persona que nos gusta. Podemos abstenernos de animar a esa persona a que piense o haga algo incorrecto. Y lo más importante de todo, podemos abstenernos de hallar placer en tal sentimiento; de permitir al deleite en nuestras mentes que estimule las proliferaciones mentales. La indulgencia en fantasías no es una distracción inocente; la imaginación puede plantar semillas en nuestra mente que resultan en un descontento abrumador y acciones imprudentes. La gente honesta y paciente que retrocede ante acciones malsanas, que tienen un temor inteligente de sus consecuencias, ven al deseo como fuego que quema sus corazones. Las personas que valoran la rectitud pueden conquistar sus corazones si realmente lo desean. Cuando el sentimiento ha pasado, obtenemos la idea de que, por mucho que el sentimiento fuese convincente, fue solo eso, solo un sentimiento. Ni más ni menos.

Las impurezas tienden a ser un hecho complejo. Hombres de mediana edad con amantes más jóvenes, a menudo no solo se están complaciendo en los placeres físicos del sexo, sino reaccionando a un miedo a la muerte apenas consciente. En la madurez, el deterioro de nuestro cuerpo se empieza a manifestar, y con ello, el incómodo reconocimiento de que la vejez y la muerte son reales y nos van a ocurrir de verdad. “¡A mí! ¡Seguro!” Eso es un pensamiento terrible para la mayoría de las personas, y aquellos que nunca han examinado sus mentes de una forma sistemática, pueden experimentar un sentimiento repentino de vacío y rabia. El sexo es la respuesta

a esa edad madura: «Todavía no estoy acabado, en absoluto. Soy viril. Soy atractivo. Soy importante para alguien. ¿Cómo podría morir?» «Muy fácilmente», sería la respuesta budista, pero incluso las más racionales de las personas, tienden a este tipo de pensamiento mágico. Los tiempos de guerra revelan evidencia concreta de la relación entre la obsesión con el sexo y el miedo a morir.

Los placeres sensoriales pueden consolarnos, pueden ayudarnos a ocultar o a olvidar alguna realidad de la vida por un tiempo, pero también nos dañan al debilitar la resiliencia del corazón y la mente. Cuando nos acostumbramos a buscar esta ruta de escape más fácil y rápida de los problemas emocionales, nuestra facultad de sabiduría se empieza a atrofiar. Finalmente, en la vejez, podemos encontrarnos incapacitados físicamente para disfrutar el mundo sensorial de la misma forma que antes, pero sin fuentes alternativas de felicidad o algo con significado. En el Dhammapada, el Buda describe a una persona en tal estado como: «...suspirando como una garza vieja al borde de un estanque sin peces».

La garantía más fiable de seguridad frente a las impurezas es comprender nuestras emociones y saber cómo manejarlas. La violación del precepto de abstenerse de conducta sexual incorrecta tiene muchas causas. Deberíamos tratar de descubrir estas causas y entrenarnos para hacerles frente sabiamente. Necesitamos entender la naturaleza condicionada de la obsesión sexual: el deseo de nuevas cosas que sazonen nuestras vidas rutinarias; la excitación de guardar un secreto; el deseo de ser la persona especial de alguien, y el placer de hacer lo que sabemos que está mal. Al comprender las causas desearemos dejarlas ir. Debemos abstenernos pacientemente de aquello a lo que no podemos renunciar.

El amor puede disminuir nuestro egoísmo. La felicidad de nuestro ser amado puede parecer más importante, o al menos tan importante como nuestra propia felicidad. Es precioso observar el cambio de perspectiva que se aleja del egocentrismo. Pero, en general, la protección que el amor ofrece contra el sufrimiento es superficial, y si la consolidación del amor nos hace olvidar nuestra capacidad de liberación, estamos en peligro de malgastar nuestro valioso nacimiento humano.

Las impurezas que no han sido tratadas en nuestra mente están siempre preparadas para causar angustia. Inicialmente, por ejemplo, puede ser fácil olvidar y dejar pasar rencores contra nuestros seres amados. Pero después de un tiempo, al incrementar la familiaridad y la complacencia, mostramos emociones negativas más fácilmente. Suprimimos nuestro enfado hacia compañeros de trabajo por temor a repercusiones profesionales, luego traemos el enfado que aún queda a casa, y sacudimos el estrés con nuestra pareja, tratando a nuestra compañera como a un basurero emocional.

Muchas cuestiones pueden causar dificultades en las relaciones. Desacuerdos sobre necesidades sensuales y sexuales son agravadas por discusiones causadas por el orgullo, y puntos de vista diferentes sobre la posición y las responsabilidades, las finanzas, la forma de educar a los hijos y dónde y con quién pasar el tiempo libre. Nos podemos enfadar el uno con el otro precisamente porque nos amamos. No podemos simplemente sacudir la cabeza y alejarnos. Así que entonces, ¿qué debemos hacer? La reflexión sabia ayuda mucho. Podemos considerar a nuestra pareja, por ejemplo, como un profesor a quien le debemos mucha gratitud. Podemos hacer recuento de las cosas que hemos aprendido

en la relación. Incluso en tiempos difíciles, nuestra pareja nos ayuda a ver nuestras impurezas. Y si no vemos las impurezas, ¿cómo vamos a liberarnos de ellas algún día? Es ciertamente doloroso cuando el ser querido nos irrita, pero si no socava nuestras defensas, podríamos ser negligentes y atascarnos con nuestros puntos de vista tergiversados por mucho tiempo más. Sé agradecido por ello (al menos en tu mente). Incluso si en ese momento nos sentimos miserables, podemos reflexionar que, solamente empeñándonos en el cultivo espiritual, podemos esperar liberarnos del sufrimiento mental que surge en el curso de una relación.

Hay diferentes niveles de amor. El grado más bajo del amor es aquel que depende de que la otra persona nos de algo que deseamos. Es un amor condicionado por recompensas ordinarias tales como recibir placer sexual, riqueza, posición, reconocimiento social o fama de la otra persona. Si el amor depende de tales cosas, es insostenible. De hecho, apenas se merece el nombre de amor; es más bien una transacción de negocios.

Una manera un poco más refinada en la que se imponen condiciones al amor, es cuando se utiliza como una herramienta para conseguir lo que queremos. Los maridos, esposas, hijos, nietos e incluso padres, pueden utilizar el amor como un arma. Pueden decir cosas como: «Si me amas de verdad, harás esto por mi»; o: «Si no haces esto, entonces significa que realmente no me quieres». Es lo que llamamos chantaje emocional. ¿Entonces, qué hacemos si nos encontramos con esta táctica? El consejo sabio es separar estos asuntos: insistir en que todavía amamos a la otra persona, pero que para nosotros amar y sentir gratitud por alguien, no es lo mismo que cumplir sus deseos en cada ocasión. Una vez que hemos aclarado esto, nos debemos preparar para resistir el poder de las lágrimas, el poder de las

palabras ásperas, el poder de las caras contrariadas, el poder de las súplicas y así sucesivamente. Aunque es difícil, vale la pena resistir. Si no, este patrón de manipulación se puede convertir en una tradición familiar, haciendo extremadamente difícil ordenar la confusión entre amor, necesidades y deseos, derechos y obligaciones.

La ignorancia (*avijjā*) es no saber, o tener el conocimiento equivocado. Nos falta una experiencia precisa e imparcial de la realidad de la vida. Asumimos incorrectamente que somos un ente (*attā*) que siente, piensa, es feliz o infeliz, es permanente e independiente, y posee y dicta nuestra vida. El corolario de este punto de vista erróneo sobre cómo son las cosas, son los infinitos e innecesarios deseos. Una vez que hemos sido engañados por la idea del 'yo', nuestra vida se ata al obtener o no obtener, tener o no tener, ser o no ser.

En la frase: «Yo te amo», ¿a qué se refiere 'yo'? ¿Dónde está el 'yo' real? ¿Es 'yo' el mismo hoy que ayer? ¿Qué tal el 'yo' de hace un año, ¿cinco años, diez años, veinte años? ¿es la misma persona? No exactamente la misma persona, ¿no es así? Ni tampoco una persona diferente. Esto es lo que es tan confuso sobre algo que a primera vista parece ser lo más obvio y sólido en nuestra vida.

El Buda dijo que un 'yo' real y permanente no existe. Lo que estamos experimentando directamente, momento a momento es, de hecho, apegos al cuerpo y a las sensaciones, las percepciones, los pensamientos y emociones como 'yo' y 'mío', surgiendo y pasando constantemente. La situación es similar a la de una persona demente que, creyendo que es un esclavo, lucha para hacer todo lo posible para que su amo esté cómodo y sea próspero, cuando en realidad, tal amo no existe. ¿Por qué queremos tanto? ¿Por qué estamos siempre

tan inquietos? Es porque buscamos proteger y nutrir a este 'yo' imaginario. Pero 'yo' es un nombre que adjuntamos a una corriente de fenómenos transitorios e inestables. Tomar un proceso natural como si fuese un objeto, un verbo por un nombre, es la causa de nuestro sufrimiento.

La carencia de un 'yo' (*anattā*) es un concepto difícil de captar porque va contra la corriente del sentido común; sin embargo, debe ser entendido por cualquiera que quiera dejar ir el sufrimiento. Es debido al fracaso de penetrar la realidad de *anattā* que los sentimientos de deficiencia, de imperfección, de soledad, forman el telón de fondo de la vida humana. Tal fracaso es la razón del deseo extremo de amor y la razón por la que el amor obtenido es propenso a las impurezas. El engaño de que hay un 'yo' que posee nuestra vida y que tiene carencias –está amenazado o aislado– nos hace luchar por el amor y sentir que 'yo tengo un problema', cuando en realidad el problema reside en el 'yo' mismo.

Por lo menos, si tenemos el coraje de mirarnos a nosotros mismos y examinar nuestra soledad, nuestro miedo, nuestras preocupaciones y los diversos sufrimientos de nuestro corazón, nuestros deseos y expectativas respecto a los demás disminuirán naturalmente. Empezaremos a ver que esas cosas no son reales. Son solo emociones que surgen naturalmente y se desvanecen. Las personas que son egoístas por su apego tenaz al sentido de 'yo' y 'mío', y que persisten en alimentar esas ilusiones, se hacen cada vez más egoístas. Tienden a pensar que son más inteligentes que otros, cuando de hecho, su arrogancia lleva dentro una profunda insensatez. Cuanto más buscan su ganancia personal, más encuentran desconfianza, soledad, ansiedad, orgullo, miedo y agresión.

El deseo de que alguien llene una parte incompleta de nuestra

vida, establece condiciones restrictivas en nuestra relación. Desear algo de alguien, creer que no conseguirlo nos causará serio dolor, inevitablemente lleva al miedo y a la tensión. Si obtenemos nuestro objeto, el miedo a la separación se hace intenso. Si fijamos nuestros deseos de felicidad y seguridad en una persona en particular, sufrimos por lo impredecible de esa persona y por la separación inevitable de ella que nos espera en el futuro. La gente que no se conoce a sí misma y que no acepta la realidad de la naturaleza, sufrirá enormemente. Amar demasiado y desear lo que otros no pueden darnos, es doloroso.

No es probable que reflexionar sobre las deficiencias del amor cause que personas que realmente se aman dejen de amarse, o se amen menos. Lo que sí hace es permitir que el amor esté gobernado por una medida de sabiduría. La conciencia de que el sufrimiento es la sombra del amor nos ayuda a aceptar más fácilmente la naturaleza de la vida, y no esperar que el amor nos dé lo que no puede darnos. Cuando vemos al amor no solo como una parte deseable de la vida, sino también como algo incapaz de darnos una felicidad verdadera y permanente, la importancia de la práctica espiritual debería hacerse más clara.

La práctica del Dhamma es entrenarnos para ser inteligentes: inteligentes en evitar que surjan las impurezas que no hayan surgido aún; inteligentes en ocuparse de las impurezas que ya han surgido; inteligentes en crear cualidades sanas que aún no han aparecido; inteligentes en mantener y perfeccionar las cualidades sanas que ya se han desarrollado. Por esta razón, la práctica del Dhamma no se restringe a ciertos momentos y lugares. De una forma u otra, es siempre posible aquí y ahora.

Aquellos que no han sido entrenados en el Dhamma tienden a ser víctimas de malentendidos, confusión y contradicciones

sobre la vida, especialmente en las dos cosas que deberían ser los temas más importantes de nuestro estudio: la felicidad y el sufrimiento. En su mayor parte, nuestros sistemas educativos son de poca ayuda. Al enfatizar el tipo de conocimiento que puede ser probado, y al estar enfocado principalmente en preparar a los niños para futuras carreras, descuidan el desarrollo de la sabiduría. Como resultado, tenemos una epidemia de ignorancia y confusión sobre cómo vivir una vida plena. Aunque tengamos una educación superior, si no somos capaces de detectar las subidas y bajadas de los estados mentales, siempre tendremos que soportar sufrimiento innecesario. Siempre nos perderemos ciertos tipos de felicidad que son un derecho de nacimiento de aquellos que poseen un *kamma* lo suficientemente bueno como para haber nacido como seres humanos.

El Buda quería que viésemos claramente que todas las cosas en la vida son transitorias e inciertas, que florecen y se descomponen de acuerdo con las causas y las condiciones. Las cosas sanas se pueden descomponer y las cosas malsanas se pueden purificar. Es sabio protegernos contra lo que podría mermar una relación sana o, si esa relación ya se está descomponiendo, con premura detener la causa de tal descomposición. Es importante desarrollarnos hasta el punto en que tengamos la capacidad de hacerlo. Necesitamos abrir nuestros ojos y oídos a la realidad de la naturaleza, aceptar la transitoriedad y la incertidumbre, y conducir nuestro amor cada vez más hacia el camino de la benevolencia (*mettā*).

En resumen: vivir sabiamente en este mundo supone aprender y comprender la naturaleza del amor y considerar sus desventajas a la vez que sus ventajas. El Dhamma nos enseña a abandonar los apegos que son la causa del sufrimiento y del

daño que acompaña al amor mundano. Deberíamos aspirar a ser personas que no sufren por amor ni causan sufrimiento a otros por su culpa. Deberíamos purificar nuestro amor para que asuma más y más las cualidades de *mettā*. Aprender de las experiencias nos lleva a la verdad de las cosas. Cuando vemos cómo son las cosas, el amor que es alimentado por la ignorancia y el apego disminuirá, o desaparecerá del todo. El amor basado en la sabiduría, el entendimiento y los deseos que brotan de ellos, persistirá y madurará.

El Buda no enseñó utilizando la amenaza del infierno o la promesa del cielo. Mas bien, anunció que él era 'un conocedor de todos los mundos' (*lokavidū*), que había visto claramente cómo son las cosas y lo estaba exponiendo. Dijo que el Dhamma era verificable y animó a la gente a no creer simplemente en él, sino ponerlo a prueba. Dijo que debemos analizar y considerar por nosotros mismos si lo que él enseñó es verdad o no. Personalmente, me gustó mucho este estilo de enseñar desde la primera vez que tomé contacto con él. Viniendo de un origen secular, me pareció refrescante descubrir una religión que no consideraba la duda sobre las enseñanzas como un pecado o un insulto para el maestro. Me alegró descubrir que podía investigar el budismo sin tener que anestesiar mi intelecto. Y además, era mucho más que una filosofía profunda.

El tema del amor es por lo tanto un asunto para investigar. No se espera que adoptemos una actitud particularmente budista hacia el amor, sino simplemente que tengamos un profundo interés en verlo de la forma más sabia. El Buda quería que aprendiésemos cuidadosamente lo que realmente es, porque todos los componentes del mundo están siempre preparados para crear sufrimiento en aquellos sin sabiduría, y siempre

listos para conducir a la felicidad a aquellos con sabiduría.

Por lo que he observado, diría que los problemas de las parejas son causados menos por falta de amor, y más por no ser buenos amigos (*kalyāṇamitta*). El amor y la amistad sabia no van necesariamente juntos. Para ser un buen amigo de alguien que amamos, debemos entrenarnos para tener virtud, para desarrollar la generosidad, la moralidad y la meditación tanto como sea posible, para intentar entendernos a nosotros mismos y a ellos e intentar ayudarles a comprenderse y a comprendernos. Deberíamos continuar desarrollando buenas técnicas de comunicación. Permítanme repetir mi afirmación de que la buena comunicación no viene por sí misma con el amor, como los programas gratuitos de un nuevo ordenador. Es un arte que hay que perfeccionar. No podemos esperar comunicarnos bien simplemente porque tenemos bocas y oídos que funcionan. Si en una pareja con diferentes puntos de vista, ambos se convierten en protagonistas y rehúsan dar su brazo a torcer hasta que su opinión haya ganado, se están violando los principios del Dhamma. Una parte puede ganar una pequeña batalla, pero ambas partes pierden la paz. Una mejor manera de ver es que están los dos del mismo lado: son un equipo con un problema que hay que resolver juntos. Para que lo logren, tienen antes que escuchar y hablar bien.

Cuando dos personas conducen sus vidas con el Buda-Dhamma como refugio e intentan ser buenos amigos, tienen la oportunidad de disfrutar de la felicidad durante sus vidas en familia. El cultivo conjunto del Dhamma hará que la relación de la pareja absorba más y más principios del Dhamma, y que cada vez sean menos los impedimentos para alcanzar el objetivo de la liberación espiritual. Las parejas laicas que son buenos amigos, tienen confianza mutua y se apoyan entre sí cuando los tiempos son duros y se sienten desanimados.

Saben cómo escuchar y hablar entre ellos, y actuar como un consejero sereno y prudente. Comprenden y perdonan las trasgresiones al aceptarse mutuamente como seres humanos no iluminados, con impurezas. No albergan pensamientos de victoria sobre el otro o de aprovecharse del otro. Por el contrario, tienen el coraje de resaltar lo que es realmente único, con respeto y buena intención, en el momento y lugar apropiados. Al mismo tiempo, siempre están preparados para escuchar sugerencias, comentarios y advertencias el uno del otro. Esto, al menos, es el ideal hacia el que avanzar.

Así pues, permítanme resumir una vez más: el amor es una parte del mundo. Tiene una parte luminosa, una parte oscura y una zona gris. El Buda-Dhamma nos enseña a que aprendamos sobre el amor con el fin de encontrar la manera de minimizar las partes oscuras y grises y maximizar la parte luminosa. Nacimos cargados de ignorancia y deseos. El amor es una parte de la vida relacionada con las impurezas. Algunos tipos de amor son como un veneno y crecen directamente de la ignorancia y el deseo. Algunos tipos de amor están controlados por la ignorancia y el deseo, pero se pueden liberar de ellos de la misma manera que se puede quitar una espina de pescado de la garganta. Algunos tipos de amor contienen solo un poco de ignorancia y deseo, y se pueden utilizar para nutrir el desarrollo de una vida sana. El compromiso de ser buenos amigos (*kalyāṇamitta*) es un ideal de vida y es importante para tal desarrollo. Además, debemos aprender a comprender la naturaleza del amor y hacer de la benevolencia (*mettā*) un objetivo claro y una parte de nuestra forma de vida.

En la práctica del Dhamma, la sabiduría actúa como el antídoto directo de la ignorancia, al examinar la realidad de la vida y del mundo con una mente estable, tranquila y sin inclinaciones; continuamente en el presente. El antídoto directo del deseo

ciego es el desarrollo sistemático e integral de los estados mentales sanos. En el caso del amor, las más prominentes de estas virtudes son la benevolencia y el esfuerzo por ser un buen amigo. Entrenarnos para practicar la moderación, para estar al tanto de nuestras emociones, para dejar ir: estas son las cosas centrales en el lado de la negación en la práctica. Pero al mismo tiempo, necesitamos un ideal positivo que cultivar. Ese ideal positivo viene del amor puro, llamado *mettā*.

Las características que distinguen a un amor puro son:

- Es incondicional.
- Es ilimitado; un deseo de que todos los seres vivos estén bien.
- No es causa de sufrimiento.
- Está regido por la sabiduría y la ecuanimidad (*upekkhā*).

Es un milagro que tal tipo de amor exista y que todos y cada uno de los seres humanos tengan la habilidad de desarrollarlo. Cuando vemos las noticias y observamos la crueldad y la falta de sentido común de nuestros compañeros humanos, los sentimientos de depresión y desesperación que pueden surgir pueden ser disipados al reflexionar sobre nuestra habilidad innata de sentir *mettā*. Es verdad que los seres humanos pueden ser criaturas terribles, pero también es verdad que tienen dentro de ellos la capacidad de ser mejores de lo que son. Dada la naturaleza de *mettā* descrita anteriormente, practicar para educar nuestro amor significa:

1. Hacer nuestro amor menos condicional.
2. Hacerlo menos discriminatorio y menos preferencial.
3. Reducir su capacidad para causarnos sufrimiento.
4. Cultivar la sabiduría y la ecuanimidad.

Mettā es amor puro porque está libre de apego a la idea del 'yo' (*attā*). Con *mettā* no queremos otra cosa que la felicidad de los seres vivos. *Mettā* es amor que fluye hacia el exterior de forma natural desde una mente satisfecha, en vez de una agitación en una mente a la que le falta refugio. *Mettā* no espera nada a cambio, ni siquiera amor o comprensión. El Buda dijo que el amor incondicional que una madre tiene por su único hijo es la aproximación más cercana a este amor en el mundo en general. Pero para quienes cultivan *mettā*, ese amor no se limita a un hijo propio, sino que se siente hacia todo lo que vive.

En nuestra práctica, una vez que hemos contemplado los inconvenientes del amor condicional, y la belleza y nobleza de una mente sin condiciones, entonces tendremos el coraje y la fe en el valor de nuestro propio desarrollo. Podemos empezar a examinar nuestro amor por las personas más próximas a nosotros para descubrir las condiciones que ponemos sobre ellas, y tratar de reducirlas. Reflexionamos sobre nuestra intención de dar, y sobre lo que queremos y sentimos que necesitamos del exterior. Al reducir nuestras expectativas y demandas respecto a los demás, en las ocasiones que dicen y hacen cosas que nos hacen felices sentimos que esas experiencias tienen un sabor especialmente maravilloso.

La cualidad de *mettā* que es quizás la más difícil de desarrollar para los budistas laicos, es la universalidad. El amor romántico, por definición, carece de universalidad. Está atado con tendencias y límites, y aunque se pueden reducir bastante, es improbable que desaparezcan del todo. Una razón por la que los budistas monásticos practican el celibato es para prevenir que el amor personal obstruya el flujo de *mettā* en sus corazones. Para los laicos, aunque abrir más su amor es difícil, una mejora gradual es todavía posible. Debemos estar

vigilantes y supervisar el corazón con la atención plena, para no darle demasiada importancia a pensamientos de 'nosotros y ellos'; el círculo interior y el círculo exterior, lo cercano y lo lejano. Deberíamos reflexionar en la realidad de que todos los seres vivos son nuestros compañeros en el ciclo del nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Deberíamos intentar tratar a los demás con igual respeto, consideración y buena voluntad. Esta es otra forma de purificar el amor.

El amor que nace de la ignorancia y contiene impurezas, tiende a llevar a una vida agrisada en la que el placer y el dolor parecen estar enredados irremediablemente. Por contraste, *mettā* surge al abandonar la preocupación por el 'yo' y por la perseverancia en renunciar a las impurezas. *Mettā* es parte del Óctuple Sendero que lleva a la liberación. Es una virtud que está siempre presente en la mente de los seres iluminados. Para seguir sus pasos, deberíamos pues tratar de reconocer y abandonar los celos, la envidia, la venganza y otras impurezas que hacen de nuestro amor una carga pesada.

Aunque queremos que todos sean felices, a veces no podemos ayudarlos; ellos tienen que trabajar su propio *kamma*. En este caso, si no reflexionamos sobre la ley del *kamma*, podemos sufrir mucho. La tarea de la sabiduría en esta instancia es recordarnos constantemente cómo son las cosas, para que no nos dejemos llevar solamente por la bondad. La ecuanimidad, el estado neutro, imparcial y sin opiniones que surge de la sabiduría, es un lugar donde descansar nuestras mentes cuando no podemos ayudar a nuestros seres queridos a alcanzar la felicidad. Aprendemos a hacer lo que podemos, y luego lo dejamos ir. Asimismo, la sabiduría también tiene un papel importante en idear recursos útiles para ayudar a los demás a ser felices. Las buenas intenciones son normalmente insuficientes por sí solas. Necesitamos ser sensibles a factores

como la personalidad de quien estamos intentando ayudar, lo apropiado del tiempo o del lugar, y la forma más efectiva de comunicarnos.

Otro papel de la sabiduría y la ecuanimidad es evitar que *mettā* nos lleve a actuar de forma no ética como resultado de nuestras buenas intenciones. El fin no justifica los medios. Si ayudamos a alguien a que escape las consecuencias de sus torpes acciones, definitivamente estará contento por ello. Pero a la larga, puede que estemos dañándolo al menoscabar su sentido de responsabilidad y moderación. Al ayudar a alguien por bondad, podemos crear un mal ejemplo para otros. La sabiduría es nuestra brújula en los asuntos complejos. Debemos recordar, como mínimo, que el mal *kamma* se crea por la intención específica de actuar o hablar de forma malsana; digamos, mentir: no por la intención inicial que puede ser loable, sino con el fin de ayudar alguien.

Quien puede dar este amor puro consistentemente, es feliz internamente, sabe a quién dar amor y perdonarse a sí mismo. Dar *mettā* a uno mismo es una fuente significativa de felicidad interna. La forma de empezar a hacer esto es pensar en las virtudes que más deseamos, tales como la paz y la ausencia de ira; en lo buenas, preciosas e impactantes que son; y después decir silenciosamente en nuestros corazones: «Que yo sea feliz. Que yo sea pacífico y sereno. Que no tenga estrés. Que esté libre de depresión y de preocupación. Que yo experimente alegría y satisfacción». Prueba hasta encontrar las palabras que den el mejor resultado, calma interna y alegría.

Al decir 'Que yo', no es que se lo estemos pidiendo a alguien. Es más bien una confirmación a nosotros mismos de nuestros objetivos espirituales. Además de fortalecer nuestra determinación, estas palabras sirven para recordarnos si la

manera en que vivimos nuestra vida diaria es compatible con las virtudes que deseamos. De esta manera, actúa como una forma de atención plena o recuerdo. Cada vez que hacemos, decimos o pensamos algo que entra en conflicto con estas virtudes, recordar nuestros buenos deseos en la práctica diaria nos dará un respiro. Cuando surjan los celos o la venganza, sentiremos: «Oye, espera un minuto... ¡lo que estoy pensando ahora es directamente opuesto a lo que aspiraba esta mañana!» El poder de la aspiración aumenta nuestra conciencia en la vida diaria.

En nuestros períodos de meditación, cuando hemos propagado *mettā* a nosotros mismos hasta sentir plenitud y gozo, podemos prescindir de las palabras y enfocar el sentimiento de *mettā* como una base para *samādhi* y una visión más profunda de cómo son las cosas. O podemos elegir avanzar en nuestra práctica de *mettā*, ofreciendo nuestros pensamientos de *mettā* hacia los demás. El principio importante aquí es comenzar por lo que es fácil, por ejemplo, deseándole *mettā* a alguien del mismo sexo a quien respetamos, después pasando a familiares cercanos, parientes y amigos, a seres por los que no tenemos fuertes sentimientos y, finalmente, a las personas que no nos gustan o que son nuestros enemigos. No te apresures. Ve al ritmo de tu estado mental, no al de un reloj o un calendario.

Otro método de propagar *mettā* es utilizar un mantra junto con la respiración. Una palabra de una sílaba como 'paz' se puede utilizar con cada inhalación y exhalación, o una palabra de dos sílabas como 'feliz', se puede separar en 'fe' –en la inhalación– y 'liz' –en la exhalación–. Recitar la palabra mentalmente nos ayuda a mantener la atención en su significado. Inhalando, piensa en la felicidad extendiéndose a cada parte de tu cuerpo y mente. Al exhalar, piensa en la felicidad extendiéndose a

todos los seres vivos, piensa en ti como una luz emanando claridad en todas direcciones.

Finalmente, que todos aprendamos y comprendamos al amor: ¿Qué tipo de amor es impuro? ¿Qué tipo de amor nos hace débiles? ¿Qué tipo de amor nos hace fuertes? ¿Qué tipo de amor da solo un segundo de felicidad? ¿Qué tipo de amor da felicidad duradera? Y, ¿qué tipo de amor nos permite darles felicidad a otros, sin condiciones? Después de determinar el camino, continúa practicándolo. No importa si tropiezas al principio. Practicar el Dhamma con objeto de darle sentido a la vida no es tan fácil, pero tampoco es imposible. Pero finalmente, espero que tendrás que admitir que, incuestionablemente, las dificultades valen la pena. De hecho, incluso si fuera mucho más difícil, aun merecería la pena.

Hace muchos años, antes de ser ordenado como monje, pensaba que la sabiduría venía de la experiencia. Así que dejé mi tierra natal de Inglaterra por la India, deambulando y reuniendo experiencia de vida en Europa y Asia. Cuanto más difícil era, más me gustaba, porque sentía que las dificultades me ayudaban a conocerme mejor, y que eso era beneficioso para mi vida.

Pero el viaje por tierra a la India fue un poco decepcionante. No fue tan desafiante como esperaba, así que en el camino de vuelta decidí viajar desde Pakistán a Inglaterra sin ningún dinero. Me preguntaba si sería posible hacer autostop todo el camino de vuelta, y también quería saber qué sentiría al no tener nada en absoluto.

Fue toda una aventura, con algunos momentos que no olvidaré jamás. Me gustaría contarles uno de ellos. Cuando llegué a Teherán –la capital de Irán– estaba exhausto. Estaba tan delgado como un palo, mis ropas estaban sucias y arrugadas, y debo haber tenido un aspecto bastante horrible. Me conmocioné cuando me vi en el espejo de un lavabo público. Y en lo que respecta a mi mente, era más y más como la de un fantasma hambriento, constantemente preocupándose por la comida: «¿Conseguiré algo para comer hoy, o no?» Que mi estómago estuviera vacío o lleno dependía de la bondad de otros seres humanos. Tenía que confiar en mi *pāramī* porque no había nada más en que confiar.

Y entonces conocí a un hombre iraní que sintió pena por mí y también vio una oportunidad para practicar su inglés. Me invitó a tomar una taza de té y me dio una pequeña cantidad de dinero. Por la noche dormía en las calles, escondido en un callejón pequeño y silencioso. Tenía miedo de que los policías

me golpearan si me encontraban. Por la mañana, me encaminé a una tienda que vendía sopa, y que según recordaba, servía pan gratis. Mientras iba andando por la calle –intentando no mirar a los restaurantes tentadores con el rabillo del ojo, y no oler el aroma que flotaba en el aire– noté a una mujer caminando hacia mí. Parecía aturdida cuando me vio. Se paró de repente, me miró fijamente durante un momento, y luego vino hacia mí con el ceño fruncido. Utilizando lenguaje de signos, me dijo que la siguiera y, siendo un buscador de experiencias, así lo hice. Después de andar unos diez minutos llegamos a una casa y subimos en el ascensor al cuarto piso. Supuse que íbamos a su apartamento, pero ella aún no había dicho una sola palabra. Ni una sonrisa amistosa, solo un rostro severo.

Una vez que la puerta estuvo abierta, vi que era realmente su apartamento. Me llevó a la cocina y señaló una silla, indicándome que me sentara. Entonces me trajo diferentes tipos de comida. Me sentía como si estuviese en el cielo. Me di cuenta de que la comida más deliciosa del mundo es la que comes cuando estás verdaderamente hambriento y te ruge el estómago. La mujer llamó a su hijo y le dijo algo que no pude entender, pero noté que tenía más o menos mi edad. El hijo volvió después de un rato, con un par de pantalones y una camisa. Cuando vio que había terminado de comer, la mujer señaló el cuarto de baño y me indicó que me bañara y que me pusiera mi ropa nueva (Supuse que planeaba quemar la vieja). No sonrió en absoluto, no dijo nada, y se hizo entender con lenguaje de signos. Cuando me estaba bañando, pensé que a lo mejor esta señora veía en mí a su propio hijo y estaba pensando: «¿Y si mi hijo viajara a un país extranjero y tuviera dificultades como esta?» «¿Y si estuviese en una situación tan

lamentable? » «¿Cómo sería?» Pensé que debió ayudarme con amor de madre. Decidí nombrarla mi “Madre Persa Honoraria”, lo cual me provocó una sonrisa en ese cuarto de baño.

Cuando estuve listo, la mujer me llevó de vuelta al lugar donde nos encontramos y me dejó allí. Se incorporó nuevamente a la corriente de gente que estaba caminando al trabajo. Me quedé de pie ahí, viéndola desaparecer entre la multitud, y en mi interior supe que nunca la olvidaría. Estaba muy conmovido y con lágrimas en los ojos. Me dio tanto, sin siquiera conocernos. Yo estaba tan delgado como un cadáver seco –mi ropa estaba sucia y apesosa; mi pelo largo y desordenado–. Pero a ella eso no le importó en absoluto, incluso me llevó a su casa y me cuidó como si fuera su propio hijo, sin esperar absolutamente nada a cambio –ni siquiera una palabra de agradecimiento–. Han pasado más de veinte años ahora, y me gustaría ensalzar públicamente la virtud de esta *bodhisatta* con cara malhumorada, para que todo el mundo sepa que incluso en una gran ciudad todavía quedan buenas personas, y puede que haya más gente buena de lo que pensamos.

Esta mujer no fue la única persona de buen corazón que conocí. Recibí bondad y ayuda de muchas personas en muchos países cuando estaba viajando y coleccionando experiencias de vida, incluso sin haberle pedido nada a nadie. En mi mente decidí que, si en el futuro estuviera en posición de ayudar a alguien de la misma manera, lo haría. Quería ayudar a mantener el espíritu de la bondad humana en el mundo. La sociedad puede parecer a veces un lugar duro y sin corazón, pero pensé que cada uno de nosotros puede intentar ser al menos un pequeño oasis en el desierto.

No llegué de vuelta a Inglaterra. Perdí mi pasaporte cerca de la frontera turca y volví a Teherán donde hice amigos y conseguí un trabajo enseñando inglés. Después de unos cuantos meses, con un poco de dinero en el bolsillo, regresé a la India. Mi decimonoveno cumpleaños me encontró viviendo al lado de un lago con un monje hindú. Era un maestro que me inspiraba, cuyas prácticas eran similares a las del budismo y me enseñó muchas cosas. Mientras estuve con él, tuve mucho tiempo para contemplar mi vida. Por las tardes me gustaba escalar una montaña cercana, sentarme bajo un viejo árbol, y disfrutar de la brisa. Mirar hacia el lago que había abajo y al desierto que se expandía hasta el horizonte, me permitía pensar claramente. Un día mi mente se llenó de preguntas. ¿Por qué era que, mientras me impresionaba tanto cada vez que recordaba la bondad de la gente que me había ayudado durante mi viaje –aquellos que me habían dado comida o techo por una o dos noches–, nunca me había sentido de la misma manera con respecto a la bondad de mis padres? Me habían cuidado durante dieciocho años, me alimentaron cada día –tres o cuatro veces al día– y aun así se preocupaban de que tal vez la comida no fuese suficientemente agradable para mí. Me habían dado tanto ropa como techo. Me habían llevado al médico cuando estaba enfermo, y cuando me sentía mal parecían sufrir más que yo. ¿Por qué no estuve nunca impresionado con eso? De repente sentí que había sido vergonzosamente injusto. Me di cuenta de lo mucho que los había subestimado. En ese momento, fue como si estallara una presa. Muchos ejemplos del *boon khoon* de mis padres, su generosidad y su bondad, vinieron a mi mente de una manera abrumadora e impresionante. Ese fue el comienzo de mi gratitud hacia mis padres.

Continué imaginando lo difícil que habría sido para mi madre cuando estaba embarazada. Al principio debió haber tenido náusea matinal, y caminar debió haber sido difícil para ella. Todo tipo de movimientos debieron haber sido engorrosos y dolorosos. Pero ella aceptó el sufrimiento porque creía que había algo que merecía la pena en ello, y ese algo era yo.

Cuando era joven tuve que depender de mis padres para todo, ¿pero por qué me sentía indiferente, como si fuese su deber dar, y mi derecho recibir? Después de un tiempo, me di cuenta de que había tenido la oportunidad de practicar el budismo con el fin de desarrollar un verdadero refugio interior, porque mis padres me habían dado un refugio externo confiable y estable cuando era joven. Me habían dado una base fuerte para que mi corazón se hiciera cargo de la batalla con las impurezas. A los veinte años, viajé a Tailandia para ser ordenado como monje budista. Mis padres no pusieron objeción porque querían que su hijo viviese su vida de la manera como él quería y que fuese feliz. Mis padres escogieron esto por encima de sus expectativas para mí. El año pasado mi madre me confesó que el día que me fui de casa fue el día más triste de su vida. Esto me emocionó mucho. Lo que más me impresionó fue el hecho de que ella había sido muy paciente y me había ocultado este sentimiento durante veinte años, porque no quería que me sintiese mal por ello.

Después de convertirme en monje, a veces no podía evitar reprochármelo. Mientras vivía con mis padres, cada día había tenido la oportunidad de hacer cosas para ellos en agradecimiento por su amor, y casi nunca lo hice. Ahora tenía el deseo de expresar mi sentido de gratitud de forma tangible pero no podía: era monje y vivía a miles de kilómetros de ellos. Qué pena. Y sin embargo podía hacer lo que los monjes han

hecho durante más de dos mil años, y les enviaba pensamientos de afecto bondadoso cada día.

En Tailandia nos referimos regularmente al *boon khoon* de los padres. No hay un equivalente exacto de este concepto de *boon khoon* en nuestra lengua, pero podemos explicarlo como la creencia de que cada vez que recibimos bondad o ayuda de alguien –especialmente cuando se da gratuitamente– contraemos ciertas obligaciones. Una buena persona es aquella que honra esas obligaciones, y la obligación más profunda es hacia nuestros padres. El Buda nos enseñó a desarrollar tanto una apreciación profunda de la deuda de gratitud que tenemos con nuestros padres, como la intención de recompensarlos lo mejor que podamos.

No fui criado con este valor. En las culturas occidentales hay, por supuesto, amor y apego entre padres e hijos; pero generalmente el sentido de obligación mutua es mucho más débil. Se les da más peso a valores tales como la independencia y la libertad individual. Puede que muchos sientan un vínculo especial y profundo entre padres e hijos, pero no está articulado como una norma moral que sostiene la sociedad, como ocurre en las culturas budistas como la de Tailandia.

La importancia que le damos al *boon khoon* de los padres se puede rastrear hasta las enseñanzas de Buda sobre la ‘Visión Correcta’ de lo mundano, la base para comprender qué es qué en nuestras vidas. En los textos pali, el Buda dice que deberíamos creer que nuestro padre es real, y nuestra madre es real. ¿Se sienten confundidos al leer esto? ¿Por qué pensaba el Buda que tenía que decirnos esto? ¿No es obvio? ¿Quién no sabe que hemos nacido en este mundo porque tenemos padres que realmente existen?

Lo que hay que entender aquí es que estas palabras son idiomáticas. Lo que dice el Buda es que necesitamos creer que hay una importancia especial en la relación entre padres e hijos, una importancia que deberíamos reconocer y honrar. La relación entre padres e hijos es misteriosa y profunda. El Buda nos enseña que no hay *kamma* más pesado que matar a la propia madre o padre. En pali, se llama *anantariya kamma* – un *kamma* tan atroz que sus resultados terribles no se pueden evitar, sin importar lo sincero que haya sido el arrepentimiento del perpetrador–. Así que mientras que Angulimāla se pudo convertir en *arahant* a pesar de haber matado a novecientas noventa y nueve personas, hubiese sido imposible ese logro si hubiera matado solo a una persona, y esa persona fuese su madre o su padre.

El Buda no enseñó la profundidad de esta relación simplemente como una medida práctica para promover los valores familiares. Es una verdad atemporal que él descubrió y luego reveló para beneficio de la raza humana. En el budismo, se considera como un importante principio la relación con nuestros padres; es una relación honda y profunda, y probablemente ha estado durante muchas vidas. Por lo tanto, deberíamos aceptar, respetar, y cuidar esta relación.

Podríamos decir, en resumen, que en esta vida estamos retomando “asuntos inacabados” con nuestros padres. En algunos casos, este estado de asuntos sin resolver se puede manifestar de manera negativa, como cuando un bebé es abandonado por sus padres, o un niño es abusado física o sexualmente por un progenitor. Hay casos así, y parece que hay más cada día. Pero las cosas terribles que algunos padres pueden hacerles a sus hijos no refutan esta relación especial. La vida presente es solo una escena de un largo drama, y no sabemos qué ha ocurrido en el pasado. Como

una sociedad solidaria, deberíamos –por supuesto– hacer todo lo posible para proteger a los niños del abuso, dejar claro que lo consideramos inaceptable, y hacer frente a los padres culpables según la ley del país. Pero al mismo tiempo podríamos proteger nuestras mentes de la ira y la desesperación, recordándonos que estamos viendo un pequeño segmento de una saga compleja, en gran parte escondida a nuestros ojos. Considerando esta verdad, quizás las víctimas de abuso puedan encontrar su camino al perdón hacia todos los involucrados.

Afortunadamente, hay muy pocos padres que son totalmente diabólicos con sus hijos. La mayoría son –como dicen los textos– como Dioses Brahma hacia ellos, motivados por un amor inquebrantable, misericordia y alegría compasiva. En varios discursos, el Buda nos enseña cómo devolver la benevolencia profunda de nuestros padres. Uno de los más conocidos es la enseñanza llamada *Las Seis Direcciones*, que el Buda le enseñó a un joven llamado Sigalaka. Una parte de esta enseñanza afirma que:

“De cinco maneras, joven laico, un niño debería atender a sus padres como en oriente, (diciéndose a sí mismo):

- i. Habiendo sido mantenido por ellos, yo los mantendré a mi vez.
- ii. Los ayudaré con su trabajo.
- iii. Mantendré el honor y las tradiciones de mi familia.
- iv. Me haré digno de mi herencia.
- v. Haré ofrendas, dedicándoles el mérito después de su muerte”.

(DIII.189-192)

Las enseñanzas de este discurso reflejan la estructura ideal de una sociedad budista. El énfasis está en la responsabilidad mutua de las personas, en los deberes más que en los derechos. Hoy en día, es alentador reflexionar sobre cuántas personas en Tailandia intentan practicar según los principios mencionados. Pero hay otro discurso al que me gustaría referirme, uno que es menos conocido y practicado. En este discurso, el Buda dijo que incluso si un niño pusiese a su madre sobre un hombro y a su padre sobre el otro; los llevase de aquí para allá durante cien años, les proporcionara comida bien preparada que a ellos les gustara, los bañara y masajeara, les permitiera excretar y orinar sobre sus hombros o les diese enormes cantidades de dinero, les proporcionase una posición de alto rango y poderosa – incluso si el niño hiciese todo esto por sus padres, aún sería incapaz de pagarles adecuadamente por todo lo que han hecho por su hijo–.

Sin embargo, si los padres tienen poca o ninguna fe en el Dhamma, y si un niño puede ayudar a despertar la fe de los padres; o si los padres no practican los cinco preceptos o los practican inconsistentemente, y si un niño puede ayudar a mejorar la conducta moral de los padres, o si un niño puede hacer que padres tacaños disfruten dando y ayudando a otros; o ayuda a los padres a desarrollar la sabiduría para vencer los engaños mentales y terminar el sufrimiento, puede decirse que el niño que tenga éxito con estas tareas ha pagado realmente la deuda de gratitud que le debe a sus padres.

Hay muchos puntos para reflexionar en este discurso. Creo que el Buda lo enseñó de forma irónica. Si no lo creen, simplemente intenten imaginarse alimentando a sus padres mientras se sientan sobre sus hombros. No hace falta pensar en cien años, probablemente no podrían sostener su peso durante cinco minutos. Algunas madres (estoy pensando en la mía) no

querrían subirse allí arriba en primer lugar, en caso de que se cayeran y se rompiesen un brazo o una pierna. Creo que el Buda utilizó tal hipérbole porque quería que reflexionásemos en que, «¡caramba! –incluso si hiciese cosas increíbles como esas, no sería suficiente, y mucho menos lo que hago por ellos ahora–». Quería que viésemos que esta es una deuda enorme, y que no importa lo mucho que cuidemos a nuestros padres de forma ordinaria, sería como si estuviésemos pagando el interés de la deuda. Cuando estamos endeudados, el propietario de la deuda no está interesado en qué cantidad hemos pagado en el pasado, sino cuánto queda por pagar en el futuro. Similarmente, al considerar nuestra deuda hacia nuestros padres, en vez de recordar todas las cosas que ya hemos hecho, deberíamos pensar en lo que queda, lo que aún no hemos hecho. La deuda que le debemos a nuestros padres no es una deuda ordinaria, es una obligación sagrada.

El Buda nos enseña que además de servir a nuestros padres como se establece en *Las Seis Direcciones*, un budista debería estimular a sus padres en todo lo que es bueno. El niño debería tratar de convertirse en un *kalyāṇamitta* –o ‘buen amigo’– para sus padres.

Puede que veamos más claro que la idea de una sociedad budista es aquella donde la gente intenta ser buenos amigos con todos. Los padres deberían intentar ser buenos amigos de sus hijos, y los hijos deberían intentar ser buenos amigos de sus padres. Un hermano mayor debería intentar ser un buen amigo de otro menor, y un hermano menor debería intentar ser un buen amigo de uno mayor. Un marido debería intentar ser un buen amigo de su esposa, y una esposa debería intentar ser una buena amiga de su marido. Deberíamos ayudarnos los unos a los otros en la tarea de reducir las emociones negativas en nuestros corazones, y trabajar juntos para crear una vida y

una sociedad basadas en el amor universal, la compasión y la sabiduría. En el discurso antes mencionado, el Buda destacó cuatro virtudes. Me gustaría repetir las ahora y ampliar sus significados.

Saddhā (fe, confianza) es la creencia de que el Buda es un ser perfectamente iluminado, cuyas enseñanzas son verdaderas, y que las enseñanzas del Buda resultarán en la liberación para aquellos que las practiquen seriamente. Es la creencia de que hay personas que han practicado bien las enseñanzas del Buda y se han liberado por medio de ellas. Es la creencia de que, de todos los seres del universo, este grupo de seres nobles y liberados es el más digno de respeto. Es la creencia de que, como seres humanos, controlamos nuestro propio destino: si las cosas serán buenas o malas, si experimentamos felicidad o sufrimiento, depende de nosotros. Nuestras vidas no dependen de ningún espíritu, fantasma, ángel, dios, o poder divino, sino que dependen de nuestras propias acciones corporales, de nuestra habla o nuestra mente –tanto en el pasado como, ante todo, en el presente–. *Saddhā* significa, en esencia, fe en nuestro potencial para la iluminación, y la convicción de que lo más importante que un humano debería obtener de su vida es la liberación del sufrimiento y de sus causas.

Sīla (virtud o preceptos) es la belleza y la nobleza de conducta. Se refiere a la capacidad de abstenernos de decir o hacer cualquier cosa que nos dañe a nosotros mismos o a otros. *Sīla* es la liberación del *kamma* negativo creado a través del cuerpo y el habla. *Sīla* es estable cuando está protegida por un sentimiento inteligente de vergüenza con respecto a acciones nocivas (*hiri*), y un temor inteligente por las consecuencias 'kammicas' de tales acciones (*ottapa*). *Sīla* facilita los valores morales necesarios para aquellos que están decididos a crecer en el Dhamma.

Cāga (generosidad, renuncia) se refiere al desapego de las cosas materiales, el deleite en la generosidad, la caridad y en el dar ayuda a otros. La gente con *cāga* es amable y bondadosa, no es tacaña ni se da aires de grandeza.

Paññā (sabiduría) es el tipo de conocimiento que extingue el sufrimiento y los engaños que lo causan. Los seres humanos son vulnerables al sufrimiento en todo momento, aun cuando nadie quiere sufrir ni siquiera lo más mínimo. Sufrimos porque no entendemos cómo surge el dolor y cómo cesa. ¿Por qué no lo entendemos? Porque no nos comprendemos a nosotros mismos y no estamos intentando comprender todo lo que podríamos. Mientras que no nos entendamos a nosotros mismos, seremos siempre víctimas de nuestras emociones. Es como estar en una habitación oscura con una cobra. ¿Sería posible andar por tal habitación sin ser mordidos por la cobra? Sería bastante difícil evitar chocar con los muebles.

Paññā, en el estado inicial, trabaja en el nivel de la percepción. Es una función de los recuerdos que acumulamos de oír, escuchar y leer el Dhamma. Condicionamos nuestras emociones –tanto las buenas como las malas– con percepción e ideación. Aquellos que escuchan y recuerdan el Dhamma pueden reflexionar sobre él hasta que comprenden, y luego pueden cultivar el camino de la consideración hábil. Habiendo entrenado de esta manera, cuando la mente cae en un estado nocivo, no se abruma completamente, no cae en una rutina, rápidamente se auto-corrige. Cuando alguien que nunca ha estudiado el Dhamma es tratado mal, por ejemplo, normalmente se enfadará y deprimirá. Pero uno que ha estudiado el Dhamma puede traer a su mente la reflexión de que el mismo Buda fue objeto de abuso y denigración, así que, ¿por qué debería él estar exento de ello? Este pensamiento puede conducir a una aceptación de la situación. Recordando

reflexiones sabias podemos dejar ir las emociones negativas, y empezar a despegarnos del refugio del alcohol y las pastillas. Este nivel de *paññā* discrimina entre lo bueno y lo malo, lo beneficioso y lo dañino. Nos da una visión pacífica y realista de nuestra vida y el mundo. Pero no es un refugio infalible, especialmente cuando han surgido emociones fuertes.

Un nivel de *paññā* más alto es la sabiduría que proporciona conocimiento y entendimiento en la mente de aquellos que tienen *sīla* pura y *samādhi* (concentración) estable. A este nivel, la sabiduría ya no es un pensamiento. Es mucho más rápida que los pensamientos, como un avión supersónico volando más rápido que el sonido. La sabiduría es ver claramente todas las cosas como son, hasta el punto de que ya no nos gusta atarnos a ellas como yo o *mío*. Esta es la sabiduría que penetra completamente la verdad de que todas las cosas –incluyendo nuestros pensamientos y sentimientos– pertenecen a la naturaleza y no tienen dueño. Es la sabiduría de darse cuenta de que nuestra vida no es un fuerte en una tierra estéril, sino un río que fluye calmo a través del jardín del mundo. Cuando desarrollamos la sabiduría de ver esto, podemos desapegarnos.

El Buda enseñó que alentar la fe, la conducta virtuosa, la generosidad y la sabiduría en los corazones de nuestros padres es el mayor servicio hacia ellos, pero no ignoró los tipos de servicios más básicos. Enseñó que un buen hijo debería cuidar a sus padres. Cuidar a los padres empieza con cosas materiales, pero no termina ahí. Dar regalos materiales o proveer comodidad es un símbolo de amor, pero no es una prueba de amor y ciertamente no debería ser un sustituto de este.

La forma en que los hijos se relacionan con sus padres varía de familia en familia, ya que depende de muchos factores;

por ejemplo, cuántos hijos hay en la familia, sus edades, si aún viven en casa o en otro lugar, cerca o lejos, etc. Cuando los padres se hacen mayores, un buen hijo ayuda a cuidar de ellos. Si realmente no es práctico hacerlo (y no es simple pretexto), deberían visitar a sus padres a menudo, o al menos llamarlos o escribirles regularmente, para preguntarles como están y contarles lo que está sucediendo en sus vidas. Saber que sus hijos los echan de menos y se preocupan por ellos es una medicina que les da tranquilidad a los padres, y puede ser una medicina más efectiva que las que reciben de su doctor. Le damos a nuestros padres lo que podemos darles. Es maravilloso si podemos pagar sus facturas médicas cuando nuestros padres están enfermos, pero si somos pobres y no podemos permitirnos tal ayuda, deberíamos darles lo que tenemos – como tiempo—. Sentándonos con ellos, leyendo para ellos, o cuidándolos lo mejor que podamos (por ejemplo, dándoles un masaje, bañándolos, o alimentándolos) –estas cosas pueden ser más valiosas para nuestros padres que cualquier obsequio material o dinero—.

El discurso que mencioné anteriormente nos dice que el mayor factor que condiciona la felicidad y el sufrimiento en nuestras vidas son los pensamientos y las emociones o, en otras palabras, la mente misma. Es por esta razón que el Buda dice que es un gran mérito para aquellos que pueden ayudar a sus padres desarrollar cualidades sanas y experimentar estados mentales de alegre felicidad. Es un tipo de contribución que permite a nuestros padres obtener un obsequio que no tiene precio.

Es bueno y nos hace sentir bien darles regalos materiales a nuestros padres y darles caprichos, sacarlos a comer o llevarlos de vacaciones, por ejemplo, pero esta clase de obsequios son siempre limitados de alguna manera. Las cosas materiales,

en particular, pueden romperse y desmoronarse y pueden incluso ser una causa de tal ansiedad para los ancianos, que se convierten en espada de doble filo. El apoyo y cuidado dado a los padres, solo puede ayudarles en esta vida. El Buda dice que, además de estas maneras loables de mostrarles nuestro amor y gratitud a nuestros padres, no deberíamos descuidar su bienestar espiritual. Las buenas cualidades que surgen en el corazón de nuestros padres no tienen desventajas. No dependen de condiciones externas, nadie las puede robar, y proporcionan provisiones para la próxima vida.

Por esta razón, el Buda llama a las virtudes interiores un tesoro noble o riqueza noble. Son nobles porque son medios para obtener la nobleza verdadera de la liberación completa del sufrimiento. Deberíamos proporcionar tanta felicidad y comodidad a nuestros benefactores como podamos, pero a la vez, no deberíamos olvidar lo que yace más allá. Mitigar el sufrimiento que soportan nuestros padres en su errar por el ámbito 'samsárico' continúa siendo inferior a reducir sus causas de raíz.

Para resumir, los principios budistas sobre cómo honramos la deuda de bondad que les debemos a nuestros padres depende de nuestras creencias en que:

1. El continuo renacimiento es doloroso (sufrimiento), y la libertad del ciclo de renacimiento es la verdadera felicidad.
2. El renacimiento está condicionado por las impurezas (*kilesa*).
3. Los humanos se pueden deshacer de las impurezas, y deberían hacerlo.
4. Deshacerse de las impurezas y cultivar cualidades buenas es la práctica que lleva a la verdadera felicidad.

La pregunta es: ¿cómo podemos animar a nuestros padres a que cultiven *saddhā*, *sīla*, *cāga*, y *paññā* como sugiere el Buda? Deberíamos estar preparados para cierta decepción. Puede que no podamos hacerlo en absoluto, o lograr solo resultados parciales. Nuestra "rama joven" es relativamente difícil de doblar, ¿por qué debería su "rama vieja" ser fácil¹? No se irriten o frustren por sus padres, y no se den por vencidos respecto a ellos, o su mente se hará turbia y negativa. Es normal que la gente se resista al cambio. Así que, actúen sabiamente, pero sin expectativas. Háganlo porque es lo correcto que haga un hijo, pero no se permitan sufrir por su bondad.

Es muy importante establecer un buen ejemplo. Como dice el viejo dicho, «los hechos hablan más que mil palabras», y el mejor método de persuasión puede que no sean las palabras. Si permitimos que nuestros padres vean los beneficios que obtenemos por practicar el Dhamma; si ven en nosotros cualidades de generosidad, serenidad, benevolencia, circunspección y persistencia, puede proporcionarles la fe y la motivación para practicar ellos mismos. En pocas palabras, si queremos ayudar a nuestros padres, a la vez, tenemos que ayudarnos a nosotros mismos.

Probablemente lo más fácil es empezar por ayudar a nuestros padres a cultivar la tercera cualidad: *cāga* (esto ha sido siempre enfatizado en la sociedad tailandesa). No puedo imaginar que haya otro país en el mundo donde la gente se deleite más dando, como lo hacen aquí en Tailandia. Un buen hijo invita a sus padres a que se unan a él para hacer ofrendas y donaciones que verdaderamente beneficiarán al budismo y a la sociedad en su totalidad. Deberíamos utilizar

¹ Hay un dicho en tailandés: "una rama joven es fácil de doblar, una rama vieja es difícil de doblar", que significa que es fácil enseñar a los jóvenes y difícil enseñar a las personas mayores.

nuestra inteligencia al elegir qué y dónde dar. Al hacer regalos a la sangha, por ejemplo, deberíamos tener en cuenta que el Vinaya prohíbe a un monje hacer peticiones a gente laica que no sean sus familiares, excepto en el caso de que ya hayan ofrecido una invitación formal (*pavāraṇā*) para que él lo haga. No permita sentirse intimidado si un monje solicita donaciones de su parte. Estaría rompiendo una regla del Vinaya al hacerlo, y no debe temer que sea mal *kamma* no darle nada. Por el contrario, sería un demérito darle, porque estaría apoyando la acción inmoral del monje y el socavamiento de la comunidad monacal. Dé obsequios apropiados –lo que cuestan no es indicador de cuanto mérito se hace– y dé de manera que sienta gozo antes, durante y después de hacerlo. Pocas cosas realzan tanto el sentido de conexión entre miembros de una familia como los actos de generosidad en grupo.

Además, podemos establecer un ejemplo para nuestros padres viviendo una vida simple, no gastando dinero extravagantemente y no estando indebidamente fascinados con cosas materiales. Recordándoles a nuestros padres de esta manera –pero no sermonéandolos– pueden llegar a considerar su propia actitud hacia las cosas materiales. Podemos sostener un espejo para que nuestros padres se miren y al hacerlo, les hacemos un favor; porque estar libres de obsesión por las cosas materiales es otro significado de la palabra *cāga*. Algunos padres ven un modelo de coche nuevo y atractivo y se excitan tanto como un adolescente, mientras que algunas madres ven un traje nuevo de moda y exclaman como una adolescente. Bajo la influencia de deseos repentinos y febriles por bienes de consumo, es bastante normal en estos días que las personas de mediana edad actúen de manera que los sabios ancianos del pasado hubiesen considerado

inmadura. El hecho de que sepamos cuándo parar, sepamos la medida justa, puede hacérselo recordar a nuestros padres.

En otros asuntos, depende de la personalidad de nuestros padres. Si a veces van a un monasterio y están interesados en el Dhamma, probablemente será relativamente fácil para nosotros discutir temas significativos con ellos de vez en cuando. Pero si no están interesados en el Dhamma; si aún tienen buena salud y nunca se han permitido pensar en lo inevitable de la muerte, pueden ponerse a la defensiva. Aquellos que tratan a su *kilesa* como algo precioso, algo que añada sabor a sus vidas, sentirán que el Dhamma es invasivo e intentarán evitarlo o rechazarlo. Si ese es el caso, tenemos que aceptarlo y respetar sus derechos. No los regañe o los oprima. El Dhamma no es algo que pueda forzarse sobre alguien, aunque tenga buenas intenciones. Si nuestros padres rechazan el Dhamma, tenemos que dejarlo pasar por el momento, felices y deseando compartir lo que podamos con nuestros padres, si y cuándo cambien de opinión.

Con respecto a los padres que están interesados en el Dhamma, podemos llevarlos a un monasterio para que hagan mérito, escuchen el Dhamma y mediten en un lugar tranquilo. Si aún tienen creencias supersticiosas relacionadas con medallones, magia negra, adivinación, médiums, hechiceros etc.; hábleles sobre ello si puede. Sin embargo, debería hablarles en un momento y lugar adecuados, y no les haga sentir a sus padres que cree que sabe algo que ellos desconocen, o que usted es inteligente y ellos son tontos. Anímelos a que hagan ejercicio regularmente: Chi Gong es una buena opción ya que es un tipo de meditación en sí mismo. Encuentren buenos libros de Dhamma para que los lean o pónganles casetes o CD de discursos sobre el Dhamma. Háblenles sobre el nacimiento, el

envejecimiento, la enfermedad, y la muerte con naturalidad, haciéndoles ver que no son temas de conversación que traen mala suerte. La fe y la sabiduría crecen por tener el coraje de confrontar las verdades de la vida. No es como si pudiésemos escapar de estas verdades simplemente por ignorarlas.

Pero también es importante comprender que el Buda no enseñó que ser un buen hijo significa que deberíamos hacer todo lo que nuestros padres nos digan o pidan que hagamos. Rehusar a hacer lo que ellos quieren no es siempre erróneo. ¿Por qué? Porque hay algunos padres que les dicen o piden a sus hijos que hagan cosas que son inapropiadas. No está mal rehusar a padres que nos piden hacer algo ilegal o que nos involucremos en vicios tales como beber alcohol o las apuestas del juego. Nuestras obligaciones de *boon khoon* no se limitan a nuestros padres. También somos hijos del Buda, y su bondad es aún mayor que la de nuestros padres. Nuestra obligación hacia él es consecuentemente la principal. Así que, si nuestros esfuerzos para expresar gratitud a nuestros padres chocan con nuestro compromiso con la bondad y la verdad, la persona sabia, de la forma más discreta y respetuosa, toma lo que es correcto como su guía. Ser un buen amigo de nuestros padres no significa agradecerlos en todo. Sin ser rígidos o insensibles, debemos tener claro los buenos principios y tratar de ser imparciales.

Si puede encontrar tiempo por la mañana o por la tarde, invite a sus padres a cantar y a meditar con usted. La paz que se puede experimentar a través de la meditación proporciona una felicidad maravillosa, fuerza, y claridad a aquellos que la alcanzan. Las personas con mentes pacíficas a menudo viven largas vidas porque el poder de la mente estabilizada puede suprimir la frustración, la proliferación, y las preocupaciones que debilitan nuestro sistema inmune. Si nuestros padres

practican meditación hasta que se hagan hábiles, tendrán un refugio interno mayor cuando estén enfermos.

Para que sea eficaz, la meditación debe desarrollarse junto con los esfuerzos para entrenar nuestras acciones y el habla. Una forma fácil de ayudar a nuestros padres a reducir su *kilesa*, es no complacernos en conversaciones malsanas con ellos. Si uno de nuestros padres empieza a cotillear sobre alguien de forma cruel, por ejemplo, o a atacarlos a sus espaldas, podemos simplemente quedarnos callados. Si no respondemos ni nos unimos, nuestros padres pronto perderán el gusto por esa conversación y quizás ganen algo de autoconciencia.

Los hijos que aún viven en el hogar familiar deberían intentar ser neutrales en las discusiones que puedan surgir entre sus padres de vez en cuando. En un momento estresante, tanto la madre como el padre intentan atraer a sus hijos hacia sus respectivos bandos. Un buen hijo no dejará que eso ocurra e intentará ser un árbitro imparcial. Deberíamos intentar calmar a padres enfadados, y tener cuidado de no decir o hacer nada que haga empeorar la situación. Deberíamos ayudar a los padres a resolver sus diferencias sin que ninguna de las dos partes tenga que sentir que ha ganado o perdido. Deberíamos intentar escuchar pacientemente las quejas de nuestros padres. Escuchar a nuestros padres, meditar cuando discuten, animarlos en el habla correcta: estas son también maneras de devolver la deuda de gratitud que tenemos con nuestros padres.

Si podemos ser un buen amigo de nuestros padres durante un periodo largo, empezarán a confiar en nosotros y respetarnos más y más. Nuestra influencia sobre ellos y la oportunidad de motivarlos a la bondad crecerá también. Pero lleva tiempo, y no debemos apresurarnos. Deberíamos observar también cómo nos beneficiamos de nuestros esfuerzos porque requiere

mucha paciencia tratar a las personas mayores correctamente. A medida que las personas envejecen, a menudo se hacen gruñonas, exigentes u olvidadizas. Estando a su alrededor nos podemos sentir fácilmente irritados debido a esto, y por ello tenemos que ser conscientes de mantener nuestro equilibrio interno. Así, al ayudarles a ellos, también nos ayudamos a nosotros mismos.

De hecho, este es un mundo de caridad. ¿Cultivamos la comida que comimos hoy? ¿Hicimos la ropa que llevamos hoy? ¿De dónde viene el tejido? Un único trozo de tela que fue hecho de algodón requirió cultivadores de algodón, recolectores de algodón, tejedores de algodón, sastres, diseñadores, diseñadores de las máquinas de tejer y de coser, fabricantes, y vendedores. Si hoy utilizamos un teléfono, vemos la televisión, o nos sentamos en un coche, dependemos de la inteligencia y la diligencia de ¿cuántas personas en cuantos países? Apreciar el origen de lo que tenemos puede calmar nuestra mente, y hacernos conscientes de la red de relaciones entre personas de todo el mundo que es invisible a simple vista.

No solo estamos en deuda con nuestros semejantes seres humanos, estamos también en deuda con otros seres vivos. Si los gusanos no se comiesen la tierra, por ejemplo, no podríamos cultivar la tierra y sin la agricultura, la raza humana no podría sobrevivir. Tenemos una gran deuda de gratitud con los gusanos. Y luego están los búfalos de agua, las vacas, y otros animales de granja. ¿Nos sentimos alguna vez agradecidos hacia ellos?

En realidad, me temo que, si la raza humana desapareciese de este mundo, todas las demás criaturas se reunirían y ovacionarían con tanta fuerza que perderían sus voces. Los seres humanos son tan desagradecidos: agotamos los

recursos naturales, destruimos la naturaleza, y estamos cerca de hacer al mundo inhabitable –todo por nuestra ganancia personal–. Detrás de nuestras acciones, yace la ilusión de que somos los dueños del mundo y no tenemos responsabilidades hacia las criaturas y plantas que lo comparten con nosotros. Como budistas, deberíamos ser más inteligentes que esto, y sin embargo, la mayoría de nosotros hemos absorbido en occidente esta forma loca de ver la vida. Como consecuencia, continuamos con indiferencia. En el futuro, nosotros y nuestros descendientes tendremos que sufrir los resultados de este *kamma* que hemos creado, y ¿a quién culpar sino a nosotros mismos? Puede que no sea demasiado tarde para resolver este problema ahora, pero tenemos que cambiar nuestra actitud para darnos cuenta de la profundidad y amplitud de la bondad y la gracia en el mundo. Debemos intentar trabajar juntos para reducir el poder del egoísmo humano. Y podemos comenzar con nuestra propia familia.

El Buda dice que es extremadamente difícil encontrar a alguien que nunca haya sido nuestro padre, madre, hermano, o hermana en una vida previa.

Por lo tanto, cuando reflexionamos sobre la deuda de gratitud que tenemos con nuestros padres y otros miembros de la familia, por favor recuerden esta enseñanza también. Expandan sus esfuerzos para expresar su gratitud para que incluya a todos sus semejantes. Entréñense para ser buenos amigos de todos los que están alrededor suyo y del mundo en que vivimos.

Finalmente, que vivamos todos la vida de un buen amigo. Que sea un buen amigo para usted mismo al actuar, hablar, y pensar solo en cosas beneficiosas para usted y los demás. Sea un buen amigo para aquellos que le han ayudado, especialmente

su padre y su madre. Deles lo que pueda, ayúdelos como le corresponde a alguien que le ha ayudado tanto. Y lo más importante, a través del poder de la Triple Gema, que nuestros padres y todos nosotros crezcamos y prosperemos siempre con las virtudes de *saddhā*, *sīla*, *cāga* y *paññā*.

Entregarse a las cosas

Como muchos de vosotros, imagino, comprendí que hacerse monje significaría convertirse de hecho en un meditador profesional. Creí que podría pasar muchas horas meditando cada día, sin tener que hacer ningún compromiso con el mundo a mi alrededor, y sin la presión de tener que mantenerme financieramente. Pero cuando vine a Wat Nong Pah Pong, descubrí una dimensión total de la vida monástica que realmente no había concebido antes. Aunque había pasado algún tiempo con la sangha en Inglaterra como *pa-kow*¹, fue el venir aquí, al corazón de una cultura budista, lo que me permitió ver la riqueza del estilo de vida: una forma de vida que tenía en sí una belleza y una nobleza inesperadas.

Mi adolescencia transcurrió en una ciudad pequeña de unas 15 000 personas, en el este de Inglaterra. Era un ambiente muy provinciano, en el que a menudo me sentía el bicho raro y desarrollé un fuerte deseo de encontrar un grupo afín, un grupo de personas con las que pudiese identificarme y asociarme. El grupo que parecía más en línea con mis ideas, mis valores y mi personalidad parecía ser el de los hippies, o los "raros", como a veces ellos mismos se llamaban. Y así, mi interés por el budismo, el pensamiento oriental, el yoga, y mi fascinación y atracción hacia el movimiento hippie, me llevaron a la India, por el camino terrestre. No tardé mucho en desilusionarme con mi grupo afín escogido. Creo que la gota que colmó el vaso tuvo lugar cuando estaba sentado en un café en una playa de Goa, más o menos un mes después de mi llegada a la India. Un hombre francés entró en el restaurante. Era un "hippie clásico", completo, con pelo muy largo y ojos

¹ *Pa-kow* : Palabra tailandesa para anagarika (sin techo); un practicante de hábito blanco que se entrena en los ocho preceptos, como preparación para convertirse en monje.

pintados con henna; un chalequillo blanco, un *dhoti* corto, y un largo colgante de cuentas alrededor del cuello. Tenía un bastón con mango, y llevaba consigo una pipa de Karnataka y hachís de Manali. Lo tenía todo perfectamente controlado. Su aspecto era bastante como el que yo quería. Se sentó al otro lado del restaurante y después de cierto tiempo recuerdo que –bastante irritado– le gritó al niño que estaba corriendo de mesa en mesa: «¡Oye baba, pedí mis patatas fritas hace veinte minutos! ¿Dónde están?!»

En ese momento, pensé: «No estoy viendo aquí nada diferente de lo que haya visto en cualquier otro sitio, en cualquier otro grupo de personas. Ropas diferentes, la misma mentalidad». Me convertí aún más en un solitario, y abandoné la idea del grupo afín.

Así que, inicialmente en Oakenholt, y especialmente en Wat Nong Pah Pong, me sorprendió descubrir el grupo afín que había estado buscando. Surgió el pensamiento: «Sí, este es un grupo de personas, esto es una forma, esto es una estructura, esta es una forma de vida de la que quiero ser parte. Aquí hay un tipo de comunidad que sacará lo mejor de mí, y en la que me puedo ver pasando el resto de mi vida, muy fácilmente».

Inmediatamente dejé de ver el ingreso a la vida monástica como un excelente medio para el crecimiento personal, y lo vi mucho más como una oportunidad de rendirme a una forma que encontraba verdaderamente alentadora. Puedo recordar vivamente la primera vez que me puse el hábito de novicio, la primera vez que fui a la ronda de ofrenda de alimentos –estos son recuerdos de un sentido increíble de orgullo y logro–. Me sentía muy bien, simplemente por ser parte de todo esto. Puedo recordar que pensé que, pasara lo que pasase en mi vida en el futuro, bueno o malo, nadie me podría quitar

esto. Me habría puesto este hábito al menos una vez. Incluso si tuviera un ataque al corazón de camino al pueblo, o fuese mordido por una serpiente venenosa, o cayera en una trampa de elefante, o lo que fuera, mi vida no habría sido en vano. Simplemente llegar hasta este punto era un logro maravilloso. Sentía la más intensa sensación de buena fortuna. Y ese sentimiento nunca me abandonó. Puede que no sea siempre tan fuerte –crece y disminuye– pero siempre está ahí, en el fondo de mi mente. Y para mí, vestir los hábitos llevados por el mismo Buda, por el Venerable Sariputta, por el Venerable Moggallana y todos los grandes discípulos, es algo que me inspira. La forma en que todos nosotros vivimos nuestra vida, no se aleja significativamente de la forma en que los monjes budistas han vivido durante los últimos dos mil años. Sí, hay avances modernos, y en cierto modo la vida es más cómoda y conveniente en estos días, pero en lo esencial, hay un sentimiento muy fuerte de conexión y linaje.

La razón por la que este sentido de linaje es tan fuerte está fundada –creo– más que nada en nuestra devoción al Vinaya. Es el Vinaya² lo que distingue a esta comunidad –y a las comunidades monásticas de esta tradición– del mundo laico y de las comunidades de meditadores laicos. Entregándonos al Vinaya, dedicándonos a esta vida, nos aprovechamos del increíble pāramī³ que ha sido acumulado por los monásticos budistas desde el tiempo del Buda.

² *Vinaya*: disciplina; el código monástico budista, las reglas de los monjes.

³ *pāramī*: el potencial espiritual acumulado mediante la práctica específicamente de las diez perfecciones que el Bodhisatta logró en su camino hacia la maestría: dāna (generosidad, dar), sīla (moralidad, conducta virtuosa), nekkhamma (renunciación), paññā (sabiduría), viriya (energía, esfuerzo), khanti (perseverancia paciente), sacca (veracidad), adhitthana (resolución, determinación), mettā (benevolencia), upekkhā (ecuanimidad)

Vivir la vida monástica no es solo cuestión de un grupo de individuos vestidos con hábitos de color ocre y dedicándose al desarrollo de *sīla*, *samādhi* y *paññā* (moralidad, concentración y sabiduría) en el mismo espacio físico. Como Sangha, somos más que la suma de nuestras partes. Al menos, podemos ser más que la suma de nuestras partes, y creo que este es un ideal importante en las comunidades monásticas –intentar provocar ese tipo de situación en la que sentimos que algo más grande está ocurriendo, más que simplemente agruparnos como individuos con nuestras imperfecciones, con nuestras faltas, nuestras debilidades, nuestros puntos fuertes y nuestros puntos ciegos–. Estando juntos en esto a través de la sinceridad de nuestro esfuerzo, creamos algo maravilloso. Puede que no lo parezca así a diario –y puede haber muchas decepciones y dificultades, eso es verdad– pero creo que cada vez que nos alejamos un poco de lo que estamos haciendo aquí, en este monasterio –quizás pasando tiempo con gente laica, o visitando monasterios en los cuales el nivel del Vinaya no es tan alto– podemos realmente ver el valor de la forma que hemos heredado de Ajahn Chah.

Recuerden que la manera en que hacemos las cosas aquí no es algo que nosotros hayamos decidido; nos comportamos y seguimos prácticas que fueron enseñadas, fomentadas y modeladas por Ajahn Chah. Tengo un fuerte convencimiento de que Ajahn Chah era un *arahant*⁴, y para mí, eso les da un peso y un significado a muchos de los *korwats*⁵ y reglas menores que él enfatizó, que quizás no lo tendrían de otro modo. Por cierto, algunas de las observancias y de las reglas

⁴ *arahant*: la última etapa de los cuatro logros de la liberación: la iluminación.

⁵ *korwats*: las reglas, protocolos y rutinas de un monasterio específico.

menores del Vinaya, aisladas, parecen excéntricas. Recuerdo a un laico que vino de visita diciendo que algunas partes parecían directamente sacadas de Monty Python⁶ –y pueden comprender lo que quiere decir–. Pero tomando el conjunto completo con esa fe en nuestros maestros, la tradición y la sensación de que crecemos a través de ello, se empiezan a ver algunos resultados a largo plazo.

A lo largo de los años he visto muchas veces cómo una clase especial de dignidad, integridad y compostura florece gradualmente en monjes que se entregan a esta práctica. Y ha sido construida ladrillo a ladrillo, con cosas muy pequeñas. Cada observancia, vista individualmente, puede parecer no muy importante; puede parecer una distracción de la así llamada “verdadera práctica”. Pero el Buda dejó muy claro que estas enseñanzas son solamente parte de un solo entrenamiento, lo que quiere decir que cada sección del camino contiene las otras secciones. Durante la práctica de *sīla*, *samādhi* y *paññā* están implicadas o están necesariamente presentes, como con un papel subordinado. En *samādhi* –similarmente– *sīla* y *paññā* están presentes con un papel subordinado; y en *paññā*, *sīla* y *samādhi* están presentes en el fondo. En el símil dado por el mismo Buda, *sīla* y *paññā* se limpian mutuamente como dos manos que se lavan entre sí.

Así que nuestra actitud hacia el Vinaya y nuestra relación con él es integral; está en el corazón de nuestra vida como monásticos. Ahora, alguno de nosotros puede tener una predisposición instintiva para ello, puede que surja –como dicen– como una segunda naturaleza. Pero para muchos otros, puede que no sea de esa manera, sino que parezca algo extraño, artificial y que simplemente se soporta: solo parte

⁶ Monty Python: Un grupo británico de comediantes surrealistas.

de lo que uno encuentra cuando está aquí y simplemente lo sigue, básicamente en tanto y en cuanto no interfiera con aquello que tanto uno quiere hacer. Pero sugeriría que esa no es una actitud útil, creativa, íntegra, y pensando así se perdería muchísimo. Gran parte del gozo de esta vida se experimenta mediante la rendición personal a su totalidad.

Pueden entregarse a esta vida de manera segura y beneficiosa por varias buenas razones. Una de ellas, es que el Vinaya se aplica igualmente a cada miembro de la comunidad. En el budismo Theravada no tenemos la idea de que los monjes mayores –incluso los totalmente iluminados– estén exentos del Vinaya. He sido monje durante veintinueve estaciones lluviosas y me visto exactamente igual que alguien que ha sido monje por un solo día o una semana; y si alguien me ve junto a un monje recién ordenado no vería la diferencia. El monje que es en este momento mi *upaṭṭhāk*⁷, tiene más o menos la misma edad que yo, y probablemente mucha gente que nos ve juntos puede pensar que él es el monje mayor y yo soy el *upaṭṭhāk*. Mirándonos externamente, no se ven pistas. No llevo un sombrero especial u otra cosa y, de hecho, su linterna es mucho mas bonita que la mía... Las cosas que ven no indican nada. En el Vinaya, somos iguales. Incluso grandes monjes como Ajahn Chah observan todas las reglas. ¿Por qué lo hacen? Por compasión por sus discípulos y para el beneficio de futuras generaciones. No necesitan mantener esas reglas –no tienen impurezas mentales que necesitan mantener bajo control– pero lo hacen como ejemplo. Si un monje sobreestima sus logros y empieza a decirse a sí mismo y a los demás: «Realmente, no necesito hacer esto más»; «Ya no

⁷ *upaṭṭhāk*: un monje principiante que asiste a un monje mayor como su ayudante o sirviente. Lleva a cabo los deberes de un discípulo hacia su maestro, como lavar su cuenco, sus pies, su alojamiento, llevar sus bolsas y lo cuida de muchas maneras.

necesito este tipo de restricción» o, «No veo que surja ninguna impureza real cuando no observo esta regla, así que, ¿por qué debería observarla?» –tiene que enfrentarse al ejemplo de todos sus profesores—. Ajahn Mun, Ajahn Chah, todos los grandes maestros que definitivamente no necesitaban cumplir con esas reglas, lo hicieron de todos modos. A menos que estén lo suficientemente confundidos para pensar que son superiores a ellos, tienen que aceptar la lógica de que: «Sí, debería mantener las reglas por respeto a mis maestros, por respeto al Vinaya».

Los monjes del bosque tienen la reputación de ser ‘muy estrictos’ con el Vinaya. Pero no veo la forma en que vivimos en absoluto como un tema de rigor. Yo nos compararía con niños obedientes. Nadie elogia a un niño que hace lo que le dicen sus padres que haga, por ser un niño muy ‘estricto’, ¿no es así? Es la norma, es como se espera que sean los niños. Similarmente, como *bhikkhus*, en definitiva, vemos al Buda como un padre y, por respeto y devoción hacia él, mantenemos su Vinaya. ¿Por qué no lo haríamos? Al final de su vida, el Buda dijo que no establecería a ningún monje en particular como su sucesor, o heredero del Dhamma, pero que el Dhamma y el Vinaya ocuparían su puesto como el *sasada*⁸. Esto da una indicación precisa de lo importante que es el Vinaya. El Buda lo estableció como uno de los pilares gemelos del budismo para futuras generaciones.

Todos hemos entrado en la Sangha voluntariamente, y ciertamente eso demuestra un deseo de comprometernos a vivir dentro de los límites del Vinaya. Si quisiéramos vivir una vida budista más libre e independiente, no necesitaríamos adoptar esta forma. Pero habiendo voluntariamente ingresado

⁸ *sasada*: el líder de una religión.

a la Sangha, nos rendimos a ella. Aceptamos la forma con humildad. Me acuerdo de una señora que solía venir a Wat Pah Nanachat regularmente. Era directora de colegio jubilada –del tipo de dragón que respira fuego– y podía ser muy temible. A veces se podía ver la rectitud ardiendo en ella. Esta mujer había tenido mucho dolor y sufrimiento en su vida. En una ocasión, su hijo se ordenó temporalmente en un monasterio, en algún lugar de Ubon. Era un joven muy inteligente, bien educado, y su madre había invertido todas sus esperanzas mundanas en él. Al final de la estación de las lluvias, no quiso dejar los hábitos y su madre estaba absolutamente indignada: «Vamos, ya es suficiente. ¡El camino medio! Tres meses es suficiente. No te excedas. Tienes un futuro brillante por delante» ...ese tipo de actitud. Pero él no escuchaba. Así que ella terminó fuera de la cabaña del abad, gritando y abusando de él, chillando – sospecho que era una estratagema deliberada, sabiendo que crearía una gran vergüenza para todos los involucrados–. Y su hijo, mortificado, dejó los hábitos. Después de dejar los hábitos, creo que no habló más con su madre. Solicitó un puesto en el extranjero, se mudó a América, y no creo que ella lo haya vuelto a ver desde entonces. De modo que esta mujer había tenido mucho dolor en su vida, mucho del cual fue provocado por ella misma. Una de las primeras veces que vino aquí, después de oír un discurso de Dhamma, surgió mucha *pīti*⁹ en ella, y se inclinó ante mí de una forma muy lenta, consciente, y dijo: «Es tan maravilloso poder encontrar a un monje ante el que me puedo inclinar de todo corazón».

Había oído ese tipo de frase antes, y no le presté mucha atención. Le dije: «Tu reverencia debe ser muy valiosa, ya que solo se la puedes ofrecer a algunos monjes especiales. Mi reverencia es muy barata. Me inclino ante cualquiera que

⁹ *pīti*: raptó y gozo abundante.

tenga más estaciones de lluvia que yo, cualquiera que haya sido ordenado incluso un día antes que yo. No me importa quienes son, realmente me gusta hacer una reverencia».

Ella no estaba acostumbrada a que le hablaran de esa manera, pero lo tomó bien y se convirtió en una colaboradora del monasterio.

La actitud que esa mujer mostró cuando hizo la reverencia puede encontrarse entre los monjes también. «Solo me inclinaré ante monjes mayores a los que admiro y hago este servicio solo para ellos. ¿Quién es este otro monje, de todos modos? ¿Quién se cree él que es?».

He visto ese tipo de actitud en varios lugares a lo largo de los años. ¿Y de dónde procede? Viene de pensar que mi reverencia y mi servicio, mi ofrenda es tan valiosa, que solo deseo dársela a alguien muy especial. Pregúntense si ese tipo de pensamiento viene del tipo de estado mental que les gustaría cultivar interiormente.

Cuando era un joven *pa-kow* y novicio en Wat Nong Pah Pong, ofrecíamos *upaṭṭhāk* (asistencia) a cualquier monje con cinco retiros de las lluvias. Al principio, todo el mundo por aquí era mucho más joven de todas maneras. Es difícil para todos ustedes apreciar lo que significaban en esos días los cinco retiros de las lluvias. Para empezar, había este tipo de superstición de que una vez que se alcanzara cinco retiros de las lluvias, estábamos a salvo, nos quedábamos para siempre, no íbamos a dejar los hábitos. Si simplemente pudiesen pasar esos cinco años, estaría bien. Y una vez que cumplían cinco años, como reconocimiento formal se colocaba una almohada rectangular en sus asientos. Eso era algo grande. Recuerdo ser el responsable del almacén, sacando una de estas almohadas para un monje que me agradaba y que había acabado de

completar su quinto retiro de las lluvias. Me hizo muy feliz ser el que le honraría de esta manera. Era un monje muy humilde y mientras yo preparaba la entrega, recuerdo que estaba deseando ver su reacción.

Y luego teníamos monjes de cinco retiros de las lluvias, de seis retiros de las lluvias o más que dejaban los hábitos, así que empezamos a pensar... "bueno, puede que tarde un poco más..." Y luego había un monje de ocho retiros de las lluvias, y luego uno de diez, y uno de quince... Eventualmente, estábamos forzados a darnos cuenta de que nunca estaríamos seguros, al menos que estuviéramos seguros en la mente. Pero, de cualquier manera, nosotros los novicios y los monjes jóvenes ofrecíamos *upaṭṭhāka* a los monjes con cinco retiros de las lluvias. Ahora, piensen en monjes con cinco retiros de las lluvias que conozcan, y piensen qué aburridos pueden ser a veces. Nosotros no pensábamos en ello. Esto es lo que se hacía: cuando éramos un *upaṭṭhāka*, no estábamos ofreciendo *upaṭṭhāka* para ellos, sino que hacíamos *upaṭṭhāka* para uno mismo. Es algo realmente bueno y es parte de tu entrenamiento. Recuerdo hacer *upaṭṭhāka* para un Ajahn occidental, y lo encontré simplemente aburrido, pero pensé: «Seguramente es por esto que Ajahn Chah quiere que lo haga, por todo lo que estaba trayendo a mi mente».

En la estación del frío siguiente a mi primera estación de las lluvias, fui seleccionado para ser uno de los ayudantes de Ajahn Chah. Nos enviaron a Pah Gut Wai, un monasterio pequeño en el río Moon, donde Ajahn Chah iba a descansar durante la estación fría. Yo era feliz. Había deseado tanto hacer esto, desde el principio. Puede haber mucha rivalidad y celos alrededor de los grandes maestros como Ajahn Chah. Todos querían estar cerca, y conseguir esta oportunidad de ofrecer *upaṭṭhāka* era maravilloso. Lo que lo hizo especialmente

significativo fue estar fuera de Wat Nong Pah Pong, en un pequeño monasterio, donde la situación era particularmente relajante e íntima. Yo estaba, como se dice, viviendo un sueño. El abad de ese monasterio era un tipo de monje diferente a Ajahn Chah, como se pueden imaginar. Probablemente hubiese conseguido el premio al monje mayor más aburrido de todo el imperio de Wat Nong Pah Pong (pero para ser francos, a veces parecía que tenía una dura competencia...). Era un *luang da*¹⁰, ya que se ordenó en edad madura, después de una larga vida de casado. Era originario de Tailandia, pero había pasado unos veinte años como granjero en Laos. Ajahn Chah le había dado este monasterio para que lo cuidara y realmente intentó darle algo de *gamlang jai*¹¹.

Quienes ofrecían *upatthāk* a Ajahn Chah, por la mañana iban a su dormitorio y competían por el trabajo de vaciar su escupidera. Era una de estas grandes escupideras, y estaba llena –llena de orina, de jugo de nuez de betel y otros fluidos corporales–. Y todos querían ser el que pudiera vaciar esta escupidera en el arbusto de nuez de betel detrás de la sala de meditación. Yo consideraba esto un gran trabajo. Y un día, iba caminando a la sala de meditación, y un coche estaba estacionado ahí delante. Ajahn Chah se estaba poniendo sus hábitos, y el novicio que había llegado tenía sus hábitos ya puestos, así que pensé: «¡Oh, lo he perdido! Se van. Tengo que coger mi cuenco y todo lo demás»; y estaba muy avergonzado por no haber estado pendiente, así que dije algo como: «Luang Por, krap, necesito solo dos o tres minutos para coger mi cuenco». Pero él dijo: «No lo necesitas. Te quedas aquí».

¹⁰ *luang da*: un monje ordenado a edad avanzada, que a menudo sigue teniendo unas cuantas costumbres extrañas de su vida como laico.

¹¹ *gamlang jai*: estímulo, apoyo amistoso.

Y así, de estar en este tipo de reino celestial clásico, viviendo en un pequeño monasterio ayudando a servir a Ajahn Chah, de repente me encontré en lo que se parecía a una situación infernal: ahí estábamos solo yo y este monje, que era famoso por el hecho de que ningún monje que yo conociera, jamás había podido vivir con él por más de uno o dos meses. Todo el mundo había huido. Era notorio. Y hablaba un lao realmente espeso, que se hacía aún más incomprendible por la nuez de betel que estaba siempre en su boca. Tenía mal carácter, y era gruñón y miserable. Pero entonces pensé: «Bien, no voy a sufrir por esto, y si Ajahn Chah me dejó aquí, voy a darle el beneficio de la duda de que él quiere que esté aquí y que saque algo de provecho de esto. Voy a hacerlo». Así que empecé. Por la mañana, la misma escupidera. La miraba: orina, jugo de nuez de betel, flema y lo demás. Pero era realmente duro ocuparse de esto, incluso siendo exactamente lo mismo que la escupidera de Ajahn Chah. No era como si la orina de Ajahn Chah tuviera una maravillosa clase de olor místico, pero aún así era difícil. Me esforcé.

Por la tarde, iba a su *kuti*¹², le daba masajes, le preparaba chocolate, lo escuchaba despotricar y contar las interminables anécdotas sobre Laos, que no podía entender en absoluto. Había acabado de aprender esta palabra en Lao *kah noi*¹³, y en cada pausa decía *doy kah noi*, y él estaba realmente contento. Yo era una audiencia cautiva... La otra cosa que recuerdo es que me contó la historia completa del Venerable Ratthapala, del *Ratthapala-sutta*¹⁴, con gran detalle. Pero debido a que en tailandés "Ratthapala" se pronuncia "ratthabahn" (gobierno), yo

¹² *kuti*: la cabaña de un monje.

¹³ *kah noi* y *doy kah noi*: una forma muy educada de responder 'sí', como 'krap' en tailandés.

¹⁴ Uno de los *suttas* (discursos) del Buda en los "Discursos de Longitud Media".

pensaba que estaba hablando de política. Me estaba contando toda la historia murmurando las palabras “rattabahn, rattabahn”, y pensé: «No, esto es realmente el colmo», saben, esperando estar con Ajahn Chah y tener que escuchar a este viejo monje hablar de política y del gobierno. Bien, pasé seis meses con él, así que conseguí el récord, y una gran cantidad de respeto por parte de mis compañeros monjes por esto; y siento que me hice bastante buen amigo de ese viejo monje, de alguna manera le cogí cariño, y no me arrepiento del tiempo que pasé con él. Ciertamente aprendí a ofrecer *upaṭṭhāk* sin discriminación.

Uno de los puntos más importantes de las observancias es su papel en la práctica de atención plena. Como monjes del bosque, mantenemos el desarrollo de la atención plena en la vida diaria, pero ¿cómo lo hacemos, hablando prácticamente? ¿De qué eres plenamente consciente? No hay una clase de cualidad flotante de atención plena o conciencia –la atención plena es siempre de algo–. Así que, ¿de qué somos conscientes? La respuesta básica a esa pregunta en nuestra vida diaria como monásticos es: las reglas del Vinaya y las observancias de los *korwat*. Estas son nuestras “claves para la atención plena”. Otra analogía: visualicen la pantalla de un radar y un objeto en movimiento –un misil quizás– moviéndose a través de la pantalla. Un operador de radar es capaz de seguir al objeto móvil fácil y correctamente mediante una cuadrícula. El objeto se mueve –digamos– del cuadrado A4 al B6, o lo que sea. De forma similar, las reglas del Vinaya y las observancias proveen una cuadrícula a la que pueden volver constantemente al momento presente, y seguir lo que están haciendo con sus cuerpos, cómo están hablando, cómo están actuando. Esto es una meditación. Es una práctica de la atención plena. Todas estas cosas: cómo colocar su bolsa de hombro en el suelo; cómo doblar su tela para sentarse: hay una gran cantidad de observancias que mantenemos. Si lo

miran de una manera, es “demasiado para aprender” y es “tal molestia”; y puede parecer que la gente siempre esté detrás de ustedes porque no están haciendo las cosas de manera correcta. Y entonces, cambian la forma en que lo estaban haciendo. Luego resulta que la persona que les había llamado la atención había entrenado en otro monasterio y le habían enseñado algo distinto, y así una y otra vez, hasta que solo quieren bramar con frustración. Pero si pueden ser pacientes, acérquense al Vinaya de la forma correcta y conscientemente intenten desarrollar una actitud sabia hacia ello; así aprenderán gradualmente a utilizar estas reglas de entrenamiento como herramientas para la conciencia. Entonces encontrarán que, manteniéndolas, puede agudizar y notablemente incrementar su atención plena.

La fe juega un papel importante. En el *Visuddhimagga*¹⁵, algunas de las enseñanzas, y algunas listas y categorías en particular, me parecen bastante forzadas, pero hay otras que encuentro muy útiles. Repasando la sección sobre los cuatro *parisuddhisīla*, me gusta particularmente la lista de las virtudes concretas o *kusala dhammas*¹⁶ del Venerable Buddhagosa, que se necesitan para desarrollar esos cuatro tipos de *sīla*. ¿Cuál creerían que es, de todas las *kusala dhammas* que son enseñadas por el Buda, la que se destaca del resto como la más importante para cumplir el Vinaya? La respuesta es *saddhā*, fe. Porque el Vinaya no es algo que se pueda probar de una forma específica. Es algo que se toma basándose en la confianza. Se necesita la fe o convicción de que, viviendo dentro de esta forma, siguiendo los protocolos, y rindiéndose a ellos, a la larga previene el surgimiento o el crecimiento de *dhammas*

¹⁵ *Visuddhimagga*: una obra estándar de comentarios en pali, escrita por Achariya Buddhagosa en Sri Lanka, aproximadamente mil años después de los tiempos del Buda.

¹⁶ *kusala dhammas*: cualidades o factores sanos.

malsanos, y a la vez estimula la creación y mantenimiento de muchos *dhammas* sanos.

Otra pieza central de nuestro desarrollo de *sīla* es la práctica de *samaṇa-saññā*¹⁷ la percepción de nosotros mismos como *samaṇa*. Como *bhikkhus*, reflexionando sobre nuestra identidad convencional como *samaṇa* –las implicaciones y las responsabilidades que conlleva esta forma– lejos de apartarnos de la investigación de *anicca*, *dukkha* y *anattā*¹⁸, la apoya activamente al mantenernos en el buen camino. Hay ciertas maneras en que actúa un *samaṇa*, ciertas maneras en que habla un *samaṇa*, que no son como la forma en que las personas laicas actúan, no son la manera de hablar de la gente laica. Frecuentemente recordamos esto. No estoy defendiendo un sentido de arrogancia, diciendo que somos especiales, o que somos mejores que los laicos; pero somos una pequeña parte de un linaje noble de *samaṇas*. El apoyo que obtenemos de la comunidad laica es una de las ventajas de ser reconocidos como *samaṇas*, pero también conlleva ciertas responsabilidades, no siendo la menos importante mantener el Vinaya. No tenemos una fuerza policial de la *sangha*, (incluso si algunos monjes pasan por un período en el que pueden ser bastante diligentes con relación al entrenamiento...), pero la idea es que el Vinaya tiene que venir de nuestro interior. Es un “sistema de honor”. La *sīla* que lleva a *samādhī*, tiene que proceder de nuestro consentimiento total. Y es a través de tomar estas limitaciones voluntariamente y poder vivir nuestras vidas y comportarnos dentro de estos límites consistentemente, que el tipo de respeto de sí mismo, de autoestima, y del sentido de

¹⁷ *samaṇa-saññā*: la percepción de uno mismo como un *samaṇa* (monástico, renunciante; literalmente: un practicante de la paz).

¹⁸ *anicca*, *dukkha* y *anattā*: los principios de no permanencia, sufrimiento y no yo, como expresión del más alto conocimiento del Dhamma.

bienestar –que son imperativos para el mayor desarrollo del camino–, se empiezan a manifestar.

Puede que recuerden cuando Ajahn Chah fue a ver a Luang Pu Mun, y le dijo qué desmotivado se sentía por el enorme número de reglas y regulaciones menores establecidas en el comentario del Vinaya (*Pubbāsikkha*). Luang Pu Mun le recordó que, efectivamente, todas estas cosas están ahí y para ser aprendidas, pero que el punto crucial es tener *hiri* y *otappa*¹⁹. Todos poseemos estas cualidades de *hiri* y *otappa* en cierta medida, pero no podemos darlo por sentado; necesitan ser cultivadas. ¿Cómo se hace eso? ¿Cómo se cultivan *hiri* y *otappa*? *Hiri* es el sentimiento de vergüenza. Surge mediante la contemplación sabia de las responsabilidades convencionales, deberes y cargos. Por ejemplo, pueden reflexionar sobre su monacato. ¿Cuál es la conducta adecuada y cuál es la conducta inapropiada para un monje? ¿Cuál es un comportamiento hermoso, y cuál es indecoroso? ¿Cuál es la conducta correcta, hermosa y apropiada para un *samaṇa*; para un líder de una comunidad, para un anciano, un *majjhimā*²⁰ o un monje nuevo; o para un novicio? Y así sucesivamente. Si pueden aclarar para ustedes mismos cuál es el tipo de comportamiento correcto, el sabio, el bello y el noble –si reflexionan mucho sobre ello y lo contemplan–, cuando estén a punto de actuar o de hablar de una manera que se contradiga con ello, existe un sentido de conflicto, de inconsistencia. Lo que estén a punto de hacer no está en línea con lo que creen que es lo correcto. De hecho –para ser contundente– es una traición a sus metas y aspiraciones, y a lo que creen que es lo correcto. El sentimiento que surge entonces es *hiri*; el sentido de vergüenza. La vergüenza no es

¹⁹ *hiri*: un sentido de vergüenza moral; *otappa*: la huida temerosa de cualquier cosa inmoral.

²⁰ *majjhimā*: un monje de “mediana edad” que haya llevado los hábitos entre cinco y diez años.

igual a la culpa. No hay una sensación de ser una mala persona. La vergüenza es simplemente el equivalente emocional de este reconocimiento de inconsistencia. El Venerable Buddhaghosa lo explicó con un vívido símil. Dijo que sientes la misma vergüenza por una acción, que lo que sentirías por excretar en medio de un mercado.

Otappa, miedo, no es una emoción que surge por intentar convencerse a uno mismo de que está a punto de hacer algo que es realmente malo o diabólico. Esto puede fácilmente convertirse en el tipo clásico de represión puritana, por la cual se retuercen internamente al sentir atracción por cosas que se supone deben rechazar. *Otappa* aparece a través de la reflexión inteligente sobre las consecuencias de sus actos. Esto comienza desde un nivel básico: «Si hago esto, si digo esto, y se descubre (lo cual ocurre en la mayoría de los casos), ¿cómo afectaría mi posición en la comunidad?, ¿cómo afectaría mi relación con las personas que amo, respeto y admiro?, ¿cómo afectaría mi propio sentido de amor propio?, ¿cómo afectaría mi práctica, mi desarrollo del camino?»

De modo que al reflexionar sobre las consecuencias de las acciones –no la acción en sí misma– en muchos aspectos diferentes no están intentando lavarse el cerebro de que algo es horrible, cuando aún no lo ven de esa manera. Puede que tengan que admitir que los sentimientos placenteros que surgen por esa clase de conducta aún les resultan atractivos, pero al ver las consecuencias, se desvanecen significativamente. Simplemente no merecen la pena. Y se abstienen sabiamente. Gradualmente, con el tiempo, la necesidad de reflexión sabia disminuye. *Hiri* y *otappa* surgen espontáneamente. Es por eso que el Buda los llamó los guardianes, y porque ofrecen las bases más importantes para la práctica de *sīla*.

Así que estos son algunos ejemplos de *dhammas* que promueven el desarrollo de *sīla*. Se hacen fuertes y prominentes; se convierten en refugios a través de la reflexión (*yoniso manasikara*), mediante el conocimiento de cómo mirar a las cosas, saber cómo ver el Vinaya; y la práctica de *korwat* es la forma más constructiva, pues va a tener resultados beneficiosos para ustedes en su vida monástica, a corto y largo plazo. Parafraseando a Ajahn Chah: «Cuiden a su *sīla* y su *sīla* los cuidará».

Khanti — Perseverancia paciente

Una de mis historias favoritas, es la de un buscador espiritual que se encuentra con un hombre sabio (que en algunas versiones es una mujer sabia; pero esto no es importante), y comienza a hablar con él. Al final de la conversación, el sabio muestra una joya increíble en el interior de un trozo de tela cuidadosamente doblado. El muchacho, el joven viajero o buscador espiritual, queda totalmente deslumbrado por la joya y dice: «¿Puedo tener esta joya? ¿Me la darías? Haría un gran cambio a mi vida».

Y el anciano dice: «Claro», y se la da.

El joven está muy excitado y temeroso de que el anciano cambie de opinión, así que rápidamente dice adiós y se pone en camino. Pero una o dos horas más tarde, el joven reaparece, se acerca al anciano sabio con gran humildad y respeto, coloca la joya delante de él y dice: «Perdóneme, pero me gustaría hacer una transacción. Me gustaría cambiar esta joya».

Y el sabio dice: «¿Cambiarla por qué?»

«Me gustaría cambiar esta joya por el conocimiento de cómo conseguir el tipo de mente que puede renunciar a una joya como esta, sin dudarlo».

Creo que es el tipo de despertar de la sabiduría que vemos en la mente de ese joven, lo que nos ha guiado a todos hacia la vida santa. Ver que las joyas y la riqueza mundana –la fama, la fortuna, la comodidad, las relaciones y todo lo demás– no valen (según un dicho pali) “una dieciseisava parte” del valor del tipo de mente que puede experimentar esa satisfacción profunda y duradera, sin riqueza mundana. Siento que es muy importante que volvamos una y otra vez a refrescarnos con la inspiración que nos condujo a abandonar la vida mundana con la finalidad de seguir este camino. Y para permitir que ello nutra nuestras mentes, particularmente en los momentos en que nos empezamos a sentir un poco sobrecargados o como si no estuviésemos llegando a ningún lado en la vida noble, o las cosas no están saliendo de la manera que quisiéramos, o que esperábamos que salieran. Estoy de acuerdo con la enseñanza de que –y sé que esto no lo van a aceptar muy bien los laicos– «es mejor ser un monje miserable que un laico feliz».

La razón es que la miseria de un monje es una miseria que tiene un final. La miseria no es inherente al vivir la vida sagrada, pero es una etapa o una parte del viaje para la mayoría de nosotros. Tener tal confianza en el proceso, en el viaje en general –y el objetivo y el valor de adherirse a ello– es absolutamente esencial.

Cuando llegué al noreste de Tailandia por primera vez, a fines de 1978, y vivía en Wat Nong Pah Pong, no podía hablar el idioma, por supuesto. Actualmente, los monjes que van a Wat Nong Pah Pong pueden contar con traductores pacientes y hábiles. Yo no tuve eso en absoluto. Recuerdo mis tres primeras

horas de discursos del Dhamma sentado en *pappiap*²¹ (que es una postura un poco rara e incómoda cuando no se está acostumbrado a ella), estando absolutamente fascinado por los gestos de Ajahn Chah y su tono de voz, y por lo que era obviamente un esfuerzo profundo y sincero por transmitir el Dhamma a sus oyentes. Así que le pregunté a un monje novicio occidental que hablaba tailandés bastante bien, que me diera un resumen de estas tres horas. Y dijo: «Oh, simplemente lo mismo de siempre: habló de la perseverancia paciente».

De hecho, había oído antes esta palabra *od ton, od ton*²². Es casi la primera palabra tailandesa que aprendí. El resumen despectivo del joven monje habló más que nada sobre su entendimiento y su nivel general de fe, pero como resumen de un discurso de tres horas, no fue en absoluto satisfactorio, como pueden imaginar (no obstante, tuvo un efecto positivo: me hizo particularmente diligente en aprender el idioma tailandés). Sin embargo, era verdad, y a medida que aprendía el idioma se hizo más y más obvio para mí que la gran mayoría de las enseñanzas no eran el así llamado “Dhamma elevado”, sino que estaban firmemente fundadas en la práctica de las observancias monásticas. Ajahn Chah hablaba mucho sobre convivir en armonía, siendo escrupulosos con el Vinaya. Cuando llegó el Dhamma profundo, hubo una gran sensación de alegría y disfrute. No se oía con tanta frecuencia como para darlo por supuesto. Pero esos monjes que sentían que el Dhamma real era el Dhamma elevado, y que todo lo demás era relleno –que realmente no merecía la pena porque era “solo sobre *korwat*” o solo sobre la perseverancia paciente–

²¹ *pappiap*: una postura común en Tailandia, con las piernas semi-cruzadas, con una pierna hacia atrás y la otra doblada por delante del cuerpo.

²² *kwam od ton* o simplemente *od ton*: en tailandés, perseverancia paciente y soportar las cosas, o ser capaz de afrontarlas.

perdieron la oportunidad. No llegaron a entender de qué trataban las enseñanzas.

La perseverancia paciente –*khanti* en pali; *kwam od ton* (o simplemente *od ton*) en tailandés– es un tipo singular de *dhamma* saludable, porque no contiene ningún encanto obvio o inmediato. No es el tipo de *dhamma* que inspira al corazón a sentirse elevado y entusiasta cuando oyen su nombre. Pero, sin embargo –como sabemos por el Ovada Pāṭimokkha²³– el Buda le dio una importancia central a esta virtud. En el Ovada Pāṭimokkha, a *khanti* se le llama “el incinerador supremo de impurezas”. Así que, si fuésemos totalmente lógicos, seres racionales (lo cual obviamente no somos), estaríamos increíblemente interesados en esta cualidad. Dado que nos hemos ordenado con la intención de alcanzar Nibbāna, cuando el Buda nos dice sencillamente que el principal factor causal para el logro de Nibbāna es *khanti*, pensarían que *khanti* es una plataforma fundamental para todos los que practican el Dhamma; la principal estrategia y aquello a lo que se le dedica la mayor parte del tiempo y atención para su desarrollo. Pero no es eso lo que ocurre, ¿no es así? Por ejemplo, cuando nos preguntan: «Y bien, ¿cómo ha sido tu *tudong*²⁴?» o «¿Cómo ha sido ese tipo de práctica?». Podemos responder: «Bueno, no he sacado mucho de ello, aparte de un poco de *od ton*; un poco de *khanti*». Es como si *khanti* fuese el premio consuelo; con lo que se consuelan cuando no consiguen lo que realmente desean de una práctica en particular.

²³ *Ovada Pāṭimokkha*: un famoso resumen del Buda de sus enseñanzas esenciales, que contiene la cita: “*Khanti paramam tapo tithikkha*” (la perseverancia paciente es la práctica más elevada para quemar las impurezas).

²⁴ *tudong*: expresión tailandesa para caminar y vagar por los bosques y las zonas salvajes, como una práctica para los monjes del bosque.

Es por ello que pienso que revisar, mirar de nuevo al tema completo de la perseverancia paciente, es muy útil; particularmente debido a que, hasta el día de hoy –y siendo Luang Por Liem un discípulo de Luang Por Chah muy refinado y consistente– la perseverancia paciente es todavía la espina dorsal del entrenamiento en Wat Nong Pah Pong. Siempre lo ha sido y siempre lo será, estoy seguro.

Una indicación que me gustaría hacer directamente es que el Dhamma-Vinaya es una totalidad orgánica vasta y compleja, y que la malinterpretamos seriamente cuando empezamos a abstraer prácticas concretas –*dhammas* específicos– de la totalidad, y las miramos de manera aislada. El ejemplo mas obvio de esto, uno que es bastante famoso por haber provocado gran cantidad de debate en Tailandia, es *santutthi* (*sandoht* en tailandés): satisfacción. Hubo un período en el que los monjes eran disuadidos activamente de enseñar la satisfacción porque era considerado por las autoridades como un obstáculo para el desarrollo nacional. La idea era que, si la gente estaba satisfecha, no sería bueno para el capitalismo y el desarrollo material del país sufriría. Esta idea loca surgió por la pereza o falta de voluntad para mirar las fuentes primarias de las enseñanzas del Buda sobre el tema de la satisfacción –los discursos del Buda (*suttas*)–. Porque cuando miran los discursos, encuentran que cada vez que surge la palabra “satisfacción”, siempre viene emparejada con un *dhamma* como *viriyā* (esfuerzo) o cuidado, y no pereza. El Buda siempre deja muy claro que la satisfacción no significa vagancia o complacencia. Es más bien lo contrario. Y luego está, por supuesto, el sorprendente *dhamma* del descontento; la insatisfacción en relación con los *dhammas* saludables que ya han sido desarrollados. El Buda dijo que esa cualidad en particular, era una de las causas más inmediatas de su

despertar. Así que, mirando los textos, vemos un cuadro más complejo: la satisfacción ha de ser siempre vista en conjunción con otros *dhammas* que recalcan el esfuerzo y la aplicación; y también se enfatiza que es en relación con las cosas materiales, más que con los estados mentales sanos.

Les doy este ejemplo bastante bien conocido de satisfacción para demostrar cómo *dhammas* individuales pueden ser explicados y definidos punto por punto; pero eso no es suficiente. Respecto a la estructura total de la práctica, tenemos que poder ver lo que hace un *dhamma* particular, cuál es su papel, cuál es su relación con los otros *dhammas*. Si lo comparamos con el símil de los carruajes, es para preguntar, dónde empieza este *dhamma* y dónde termina.

Una de las cosas importantes para recordar respecto de la perseverancia paciente, es que la facultad de la sabiduría juega un papel muy importante; no es siempre el caso que deberíamos ser pacientes, resistir, aguantar las cosas. Hay otros *dhammas* y otros criterios que se deben tener en cuenta también. No deberían simplemente soportar pensamientos lujuriosos o agresivos. Necesitan lidiar con ellos inmediatamente. Déjenme dar otro ejemplo: el caso del dolor físico que surge durante la meditación. Esta es una preocupación común para los practicantes y meditadores: ¿hasta qué punto deberían soportar el dolor físico, y cuándo deberían cambiar de postura? ¿Deberían seguir simplemente con el dolor? Mi respuesta a esto sería: depende. ¿De qué depende? Bien, de una serie de factores. Primero, si tienen alguna enfermedad física, o algún problema con la rodilla, por ejemplo. En ese caso, sentarse sin moverse puede empeorar la dolencia. Puede que terminen teniendo que ser operados. Soportar el dolor pacientemente no sería una idea tan buena. Otro ejemplo sería el caso de que experimenten mucho

dolor físico mientras están sentados, casi tan pronto como comiencen a meditar. Aunque soportar simplemente el dolor tanto tiempo como se pueda trae beneficios, el peligro es que se empiece a asociar la meditación formal con el dolor físico. La meditación sentada empieza a parecer como una actividad desagradable –algo así como una medicina amarga– que uno se fuerza a hacer. En este caso, demasiada perseverancia paciente puede derrotar a su propio propósito. Pueden perder todo el entusiasmo por la meditación.

El punto que me gustaría recalcar, es que el desarrollo y el éxito de la meditación, a largo plazo depende en gran medida de que disfruten de ella; que amen meditar, y que sea lo más importante de sus vidas. Esto no es solamente posible para alguien que pueda entrar en *jhāna*²⁵ o alguien con acceso fácil a *pīti* y *sukha*²⁶ durante la meditación. Estoy sugiriendo que pueden desarrollar una consideración muy positiva hacia la meditación, incluso si *samādhi* no es aún lo suficientemente fuerte. La fe en el valor de lo que están haciendo y la reflexión sabia pueden dar mucho de sí. Pero para poder mantener esta actitud tan positiva, no deberían sentarse con demasiado dolor. Si la meditación se llega a asociar en sus mentes con el dolor físico, entonces –incluso si pueden soportarlo– la tensión que la acompaña y la preocupación pueden ser deprimentes. Puede generar o aumentar un prejuicio contra la meditación. Así que, en resumen, diría que a veces cambiar la postura puede ser parte de una estrategia general positiva.

Sin embargo, de vez en cuando, soportar el dolor físico es algo positivo y hay algunos beneficios realmente importantes que pueden derivarse de ello. Uno es que, si son capaces de

²⁵ *jhāna*: estados de meditación absolutamente quietos enfocados en un punto único.

²⁶ *sukha*: éxtasis y felicidad.

sentarse con dolor hasta el punto de que salen al otro extremo del túnel del dolor, pueden experimentar una avalancha de *pīti* y *sukha* que puede propulsar la mente a la meditación profunda. Esa es una experiencia maravillosa en sí misma. Pero también es importante a nivel de *saññā* (percepción). Es liberador probarse a uno mismo que el dolor tiene un fin, y que, como parece ser el sentir común, no aumenta hasta que alcanza un nivel totalmente intolerable. Ahora saben como un hecho que es posible que el dolor alcance un ascenso y que después, de manera bastante milagrosa, caiga hasta desaparecer. Si han tenido ese tipo de experiencia durante la meditación, su entera relación con el dolor físico cambia, e interesantemente, en muchos casos, su relación con la idea de la muerte y de la propia mortalidad, también cambia.

La experiencia de lidiar, soportar y ser paciente con el dolor físico, nos conduce a muchas reflexiones sobre nuestra entera relación con la vida en general. Tomamos consciencia de hasta qué punto hay una tensión consciente o semi-consciente alrededor de situaciones desagradables, y un miedo al dolor. Es aleccionador darse cuenta de que, con frecuencia, las razones que nos damos para distanciarnos de algunas cosas son racionalizaciones después del acto. A menudo, nuestras decisiones son tomadas según la polaridad dolor-placer; simplemente nos alejamos del dolor y nos dirigimos hacia el placer. Este miedo y esta ansiedad hacia el dolor son, en sí mismos, un área de estudio importante, porque el miedo al dolor está ligado al miedo de perder el control. Cuando sienten dolor, están en una situación de la que no pueden escapar, así que, más que nada, esto pone simplemente de relieve cuán severamente limitados son nuestros recursos para tratar con *dukkha*²⁷. La tendencia natural de la mente no iluminada

²⁷ *dukkha*: sufrimiento, insatisfacción, estrés.

es intentar evitar este tipo de situación por completo. El meditador está interesado en ir contra la corriente y examinar cómo trabaja nuestra mente en cada situación.

De modo que, para resumir, diría que hay ocasiones en las que no es una buena idea soportar el dolor físico, si va a tener consecuencias físicas a largo plazo –por ejemplo– o si se están deprimiendo mucho por tener que sentarse con dolor cada vez que meditan. Desean poder mantener una sensación de optimismo, interés y disfrute de la meditación. Pero habiendo dicho esto, soportar una cierta cantidad de dolor físico durante la meditación –solo cierta cantidad, no cambiando simplemente de postura inmediatamente cuando sienten molestia– soportándolo durante un rato antes de cambiar; incluso a este nivel están vacunándose, gradualmente desarrollando la habilidad de estar con lo incómodo y lo desagradable de una forma serena y natural, que se extiende también de forma natural a la habilidad de manejar lo desagradable en la vida diaria.

El dolor físico es el tipo de molestia más desagradable, la más incómoda, pero también hay lecciones valiosas para aprender a soportar el dolor mental y emocional. La recompensa o el valor de esto, es la habilidad mejorada de ver a través del dolor, probándose a ustedes mismos que el dolor tiene un fin. Ver que se puede salir del dolor como emergiendo de un túnel, modifica su actitud hacia el dolor en general, e incluso hacia la muerte. Y lo más importante, nos ayuda en nuestra investigación sobre la naturaleza de *dukkha*. Los textos dicen que la razón por la que la característica de *dukkha* no es obvia, se nos oculta, es por el cambio de postura. Estar quieto – ser pacientes con los fenómenos naturales que surgen en el cuerpo y en la mente– supone permitir la aparición de *dukkha*. Haciéndolo así, podemos entender más claramente

su naturaleza omnipresente. A este nivel, es muy claro que los pequeños y constantes movimientos y ajustes que hacemos a la postura de nuestra meditación son una reacción en respuesta a *dukkha*. No estoy diciendo que jamás deberíamos hacer esto; que nunca nos rasquemos un picor o que nunca nos movamos cuando nos sintamos incómodos; sino que cuando lo hagamos, reconozcamos una y otra vez exactamente por qué lo estamos haciendo: esto es *dukkha*. Cada vez que nos movemos o que vemos a alguien moverse, podemos recordarnos: “esto es *dukkha*”; esto es la manifestación de *dukkha* en las posturas varias de los cinco *khandhas*²⁸. La sabiduría puede surgir allí mismo.

Antes de pasar a una o dos áreas en las que *khanti* –paciencia– es ejercitada, sería una buena idea dar una definición. ¿Qué es exactamente la paciencia? Una de las definiciones que me gusta y utilizo, fue dada por Luang Por Sumedho. Es “la coexistencia pacífica con lo desagradable”. Creo que esta es una definición muy útil, ya que nos evita ver la paciencia como simplemente apretar los dientes y soportar algo hasta el final, o hasta que no haya más necesidad. Si ese es el caso, y hay falta de aceptación y de quietud en relación a lo desagradable, entonces no cumple las características de *khanti*, al menos en su papel como incinerador de las impurezas. Si sus ojos permanecen todavía en el reloj y sus oídos en la campana; hay un sentido del tiempo y de querer deshacerse de algo, pero sin hacerlo aún; intentando impedir hacer lo que realmente quieren hacer por el mayor tiempo posible. No creo que esto sea de lo que realmente se trata *khanti*. *Khanti* es más bien poder desarrollar una forma de permanecer con lo desagradable, de manera que la mente se sienta normal, sosegada y en paz.

²⁸ *khandhas*: los cinco factores impersonales que conforman a un ser: forma, sensación, percepción, formaciones mentales y conciencia de los sentidos.

Esta es la paradoja y el reto: ¿pueden estar en paz con algo que los agita, que es molesto, que los incita a la aversión? Si pueden, lo maravilloso de esto es que, de repente, ven que no tienen que reaccionar ante las cosas. Aquí no hay un proceso causal arduo y rápido. En el mundo físico hay ciertas reglas fijas. Si ponen la mano en el fuego, la mano se quema. Si un *arahant* pusiese su mano en el fuego, la mano del *arahant* se quemaría. Independientemente de la cantidad de sabiduría y calma, y de los *dhammas* sanos en sus mentes, este proceso básico tendría lugar; completamente desinteresado y no afectado por ningún tipo de entrenamiento y educación que pudieran haber tenido. Pero en el reino mental, eso no es así, en absoluto. Podemos verlo simplemente al observar las fluctuaciones en nuestras reacciones emocionales a las cosas. Puede que haya alguien o algo que realmente nos enoje; algo que nos irrite en una proporción mucho mayor de lo que se consideraría la medida razonable. Pero nuestro nivel de irritación y enfado no es estable como la cantidad de piel quemada, que hubiese sido siempre la misma si pusieran la misma mano, en la misma llama, por la misma cantidad de tiempo. Bajo las mismas condiciones, esperarían que se dañase la misma cantidad de tejido. Pero sin embargo, con la mente, pueden ver fluctuaciones. Quizás por la mañana estén de un humor realmente bueno, han tenido una sesión de meditación buena, y ven a alguien comportándose de cierta manera, o pasa algo y –sí– realmente no les afecta. Por la tarde, están un poco cansados, están un poco hartos, algo ha ido mal, ven lo mismo y tienen una reacción mucho más fuerte. La intensidad de la reacción no es solamente en función del irritante. Es una producción dual. Una parte –y es la parte importante– procede de nuestro interior. Está afectada por nuestro propio estado mental. Esta es nuestra gran oportunidad.

Así que intentamos desarrollar la paciencia y la perseverancia paciente; esa firmeza, ese arraigo de la mente que no está saltando de un sitio a otro con dicha por las cosas que nos gustan, o separándose o encogiéndose, o inflamándose de ira por las cosas que no nos gustan; teniendo una sensación de estar ahí, simplemente,—estando presente con calma ante nuestra experiencia—. Entonces empezamos a ver que no hay nada en el exterior que pueda forzar que una emoción en particular surja en nuestra mente. Como mucho, puede que estemos sujetos a una invitación muy convincente. Podemos sentir que alguien nos está ofreciendo una invitación muy fuerte para que nos enfademos, o alguien o algo nos está dando una invitación muy poderosa para que sintamos en nosotros la avaricia o la lujuria; pero no hay compulsión. Aquí es cuando la oportunidad para la libertad se hace muy evidente. Vemos que, si seguimos haciendo este trabajo y nos desconectamos muy pacientemente, con método y calma, nuestra habilidad para no recibir la invitación, para no reaccionar ciegamente ante ese impacto se hará más y más fuerte. Y nuestro sentido de confianza interior, el sentido de ser nuestro propio refugio, se hace más y más real.

Nuestra práctica de meditación gana enormemente con la intención de desarrollar *khanti*. Sin esto, las introspecciones no se arraigan. Con ello, sí lo hacen. Así que aprendemos a apreciar esta cualidad de *khanti* —esta firmeza y voluntad de estar con lo desagradable sin apartarlo; sin apresurarnos, simplemente estando ahí con las cosas—. No dándole demasiada importancia al tono emocional de la experiencia, sino más bien a la estructura completa; al fluir de la experiencia. Con experiencias placenteras y desagradables, casi se pueden sentir como un símil, que es: navegando en lo desagradable,

en vez de pelear en su contra. Esto es particularmente así en el caso de las sensaciones físicas desagradables.

Así que estamos tomando *khanti* como un ideal espiritual; como algo que realmente queremos desarrollar en nuestra práctica, y ver el valor de *khanti* tiene resultados significativos. En términos de las áreas en las que ejercitamos esta cualidad, ya he hablado de las sensaciones físicas desagradables (*dukkha vedanā*), y he hablado un poco sobre la reacción a estímulos externos, y por supuesto, también está el manejo de los estados mentales que surgen en la mente, independientemente de las cosas exteriores estimulantes que surgen en la meditación. Hablando en general, necesitamos tener la habilidad de ser sólidos, presentes y pacíficos con las cosas que son irritantes, molestas, no resueltas y fragmentarias. Saben, a menudo las cosas están en un estado no formado con las que no podemos trabajar aún, y hay esa tendencia muy fuerte de querer tener una respuesta inmediata para las cosas. Queremos que todo se resuelva, que sea claro y ordenado; y la habilidad de simplemente abandonar algo, diciendo: «Sí, no tengo la sabiduría, la habilidad de llegar a ninguna decisión firme respecto a esto; no soy capaz de tratar con esto eficazmente, simplemente lo dejaré ahí de momento». Esto es un aspecto de *khanti* que creo que es a menudo ignorado.

Puede que recuerden la práctica de Luang Por Sumedho en su primer año aquí, en Wat Pah Nanachat. Cuando se construyó esta sala de meditación, no había un *kuti* del Ajahn. Vivía en una habitación pequeña detrás del hall de meditación. Pueden imaginar qué poca privacidad tenía. Cualquiera podía simplemente golpear a su puerta, incluida la gente laica que entraba a la sala. Así que Luang Por Sumedho estaba viviendo en esa habitación –que no era tan extensa como lo es ahora– y

tenía entonces un proyecto de hacer una base para el cuenco. Claro que, con el comienzo del retiro de las lluvias, todo tipo de proyectos, incluido algunos como este, se detenían durante tres meses. Así que estaba decidido a completar su base para el cuenco antes del retiro de las lluvias, y se estaba frustrando más y más, y cometiendo más y más errores porque se estaba apresurando, queriendo terminarlo. Solo tenía que hacer esto. Así que relata como paró, se dio cuenta del estado en que estaba su mente, y tomó la decisión deliberada de dejarlo todo –un ochenta por ciento de lo que había terminado del pie para el cuenco– y lo que es más, ponerlo a la vista junto a su altar, para poder verlo cada día y ser forzado a desarrollar la habilidad de estar con algo que no está acabado del todo. Siempre he admirado esto como práctica. Puede que no esté en una de las listas de las principales prácticas ascéticas (*dhutaṅgas*), pero es realmente una muy difícil de hacer. Cuando hay algo que no está terminado del todo, esa sensación es molesta, ¿no es así? Quieren que todo esté totalmente terminado, desean el orden y la resolución y que todo esté como debiera ser. Es importante no creer en esto, sino verlo como una impureza de la mente; como algo que los lleva a ser descuidados, coger atajos y ser impacientes, sin la adecuada precisión y cuidado. Es la práctica de *khanti* que puede exponer –iluminar– este tipo de movimiento de la mente. Al no seguir estas ansias de “cierre”, vemos cómo esto condiciona a *dukkha*.

Continúen notando que no es que seamos malos o que haya algo malo con esta tendencia: es completamente normal y natural para la mente rehuir lo desagradable y moverse hacia lo placentero. Pero siempre que sigamos haciendo esto, estamos atascados en el reino de *saṃsāra*²⁹. La definición de

²⁹ *saṃsāra*: la ronda de nacimientos repetidos en vidas diferentes.

bhikkhu que a Luang Por Chah le gustaba citar y explicar, es que el *bhikkhu* es “el que ve el peligro en *saṃsāra*”. No estaba defendiendo que practicásemos meditación discursiva sobre los peligros del nacimiento en un reino diferente –o una contemplación de la cosmología budista– sino que hablaba acerca de *saṃsāra* tal como lo experimentamos momento a momento. En nuestra práctica diaria, *saṃsāra* es como ese movimiento simple, condicionado y sin discernimiento hacia lo agradable, alejándonos de lo desagradable. Un *bhikkhu* es aquel que va en contra de la corriente de ese hábito.

Hay otra bella historia tradicional sobre *khanti* que me gustaría relatar. La historia comienza con cierto *arahant* que amaba la soledad y no cumplía con ciertas obligaciones hacia la sangha. Vivía, según recuerdo, en una cueva y rehusó asistir a una reunión importante. Como consecuencia, fue llamado ante los ancianos que le dieron un castigo. Le dijeron que debería empezar a ir, durante la ronda de ofrenda de alimentos por caridad, a la casa de un cierto brahmán que tenía una opinión equivocada, gran ira y desprecio por los monjes budistas. El monje preguntó: «¿Y por cuanto tiempo debo hacer esto?».

Los ancianos dijeron: «Simplemente sigue haciéndolo, solo sé paciente».

Así que cada día, el monje iba a casa del brahmán y se colocaba delante de la casa. Cuando el brahmán vio a este monje budista, se enfadó mucho y cerró completamente todas las puertas y ventanas, y les dijo a todos los miembros de su familia, que bajo ninguna circunstancia debían darles comida a los monjes budistas, y a este monje en particular. Así que el monje se quedó ahí de pie, delante de la casa totalmente cerrada durante una cantidad de tiempo razonable, y después volvió al monasterio. Fue el segundo día y fue igual. Y el tercer

día fue lo mismo. Pero debido a que le había sido asignada esta práctica por los ancianos de la sangha, fue muy paciente y siguió yendo día tras día. Un año, dos años, tres años, cuatro años, cinco años, seis años. Y entonces, al séptimo año, el sirviente anciano del brahmán murió, y una nueva cocinera fue contratada. El brahmán le dijo: «Hay un monje budista que viene y se queda fuera de la puerta cada día. Hagas lo que hagas, no le des comida. En esta casa no tenemos nada que ver con él».

Temprano a la mañana siguiente, el brahmán salió a atender sus asuntos. El monje llegó delante de la casa y se quedó ahí de pie, como de costumbre. La nueva cocinera miró fuera por una tablilla de la ventana, y se sintió muy incómoda. Salió y empezó a gritarle al monje: «¡Lárgate, loco de cabeza brillante!», y otras palabras groseras.

Ese día, cuando el monje caminaba de vuelta al monasterio, ¿con quién se encontró en la carretera? Ni más ni menos que con el brahmán. El brahmán notó que el monje tenía una sonrisa en su rostro, e inmediatamente empezó a preocuparse de que la nueva cocinera hubiese ido contra sus deseos y le hubiese dado al monje algo de comer. Así que le dijo: «¡Oye tú, monje! ¿Has conseguido algo en la casa hoy?»

«Si».

El brahmán estaba furioso. Tan pronto como llegó a la casa, llamó a la nueva cocinera. «Creí que te había dicho, que no debías darle nada en absoluto al monje. ¿Por qué me has desobedecido?».

«No lo he hecho. No he hecho nada».

«Bueno, entonces, ¿qué ha pasado? ¿Te quedaste en silencio detrás de la ventana cerrada?»

«¡No, hice más que eso! ¡Salí y le recriminé!».

El brahmán volvió a montar su caballo y cabalgó de regreso por el camino por donde había venido, hasta que alcanzó al monje. «Mentiste. Me dijiste que habías obtenido algo en mi casa y no es así. No eres tan solo un monje budista estúpido, sino también un monje budista mentiroso».

Estaba muy enfadado. El monje le respondió con calma: «No, no mentí. He estado en la ronda de caridad en tu casa durante siete años, y no he recibido absolutamente nada. Hoy, por primera vez, recibí algo de sus moradores: unas cuantas palabras de abuso. Es un comienzo. Mientras pensaba en ello, sonreía».

Con estas palabras, algo cambió en la mente del brahmán. De repente, fue inspirado por el monje a reflexionar sobre cómo había sido paciente viniendo a su casa durante siete años, sin haber recibido ni una vez alimento alguno para su comida diaria; y ahora que había sido abusado, en vez de enfadarse, se sentía agradecido. El brahmán se bajó de su caballo, se inclinó, y pidió perdón. Entonces dijo: «Venerable Señor, mañana, ¿aceptaría por favor comida en mi casa?»

El brahmán fue a su casa y le dijo a su esposa que, a la mañana siguiente, junto con su hijo se siete años, debía poner comida en el cuenco del monje. Se convirtió en una práctica diaria. El niño ponía comida en el cuenco cada día y lleno de fe, se ordenó como novicio, se hizo monje, y llegó a ser un *arahant*, llamado el Venerable Nagasena, uno de los pilares del budismo en la India.

Parece que los ancianos que le dieron al monje el castigo, sabían que un bebé con un gran *pāramī* había nacido en la familia hostil del brahmán, y esta era la forma de crear una conexión entre el niño y la sangha. Este monje estaba dispuesto a hacer esta práctica por fe, y la fe es una causa importante y una condición para *khanti*.

Han notado alguna vez en sus mentes, o se han preguntado: ¿por qué es que en ciertas áreas de nuestra vida –nuestra vida monástica– o en ciertos momentos, podemos ser increíblemente pacientes, y somos capaces de manejar la incomodidad y las cosas que no nos gustan, y otras veces es muy difícil y no estamos dispuestos a ser pacientes? ¿Han visto las causas y condiciones por lo que esto ocurre? Sugiero que uno de los factores más importantes es si vemos que algo merece la pena, si lo percibimos como algo con sentido. Tan pronto como empiezan a pensar: «Realmente, ¿que objeto tiene?» –este tipo de actitud– pierden toda su resistencia. Pero si ven el valor de algo muy claramente, pueden ser notablemente pacientes. Podemos ver esto con padres e hijos. Hay historias increíbles de la resistencia de madres intentando proteger las vidas de sus hijos. Cuando hay algo que realmente tiene sentido para nosotros –una fuerza motivadora realmente poderosa– podemos sacar a relucir inmensas cantidades de paciencia. Pero si sus mentes se deslizan hacia pensamientos malsanos –o *ayoniso manasikāra* (pensamiento inhábil)– pueden socavar completamente nuestra capacidad para la perseverancia paciente.

En otras palabras, la perseverancia paciente está no solo condicionada por lo duros que son, o por lo bueno que es su *samādhi*, o por lo que sea, sino por la habilidad de reflexionar sobre la experiencia; la habilidad de pensar sobre las cosas

de una manera inteligente y útil, y de crear un sentido de propósito y significado. Así como invertir fe y confianza en este proceso y en este objetivo, que es lo que va a apoyar y mantener a *khanti*, más que cualquier otra cosa.

De modo que estos han sido unos pensamientos un poco dispersos y reflexiones sobre el tema de *khanti* –perseverancia paciente– que me gustaría compartir con ustedes esta tarde.

La Verdadera Práctica

Para mí, fue una revelación que la gran mayoría de charlas de Dhamma de Ajahn Chah no fueran sobre meditación, o *jhānas* y *ñānas*³⁰ y de cómo ser un *sotāpanna*³¹ o un *arahant*. Eran mucho más prácticas. Eran sobre cosas como *korwat* y *od ton*.

¿Qué significan esas palabras? *Korwat* significa los reglamentos monásticos, las convenciones; las directrices de cómo vivimos nuestras vidas juntos en una comunidad. *Od ton* significa perseverancia paciente. Esos eran temas destacados en la forma en que Ajahn Chah estableció su monasterio y que enseñó a sus discípulos. Y eran principios fundamentales sobre los que se estableció el mismo Wat Pah Nanachat. De hecho, desde los comienzos de Wat Pah Nanachat las actitudes hacia ese tipo de entrenamiento y esa forma de énfasis han variado en su apreciación del uso de *korwat* como medio de formación, o la importancia del uso de *od ton* en el desarrollo espiritual de la perseverancia paciente. Y para todos los monjes occidentales en particular, esto ha estado muy ligado a la pregunta:

³⁰ *ñānas*: conocimientos especiales.

³¹ *sotāpanna*: el que entra en la corriente; la primera de las cuatro etapas del despertar.

«¿En qué consiste realmente la práctica? ¿Cuál es la verdadera práctica?»

Siempre ha habido un grupo de monjes que dicen: «No quiero quedarme en Nanachat. Es un lugar bueno cuando comienzas, pero no es donde puedes hacer la práctica verdadera. La práctica verdadera está allí...; la práctica verdadera está en una cueva en Chiang Mai o donde sea...; la práctica verdadera está en este o aquel lugar... –no en Wat Nanachat–».

Este ha sido un tema de discusión constante a lo largo de los años, y creo que que a menudo los beneficios reales de entrenar aquí han sido ignorados o subestimados. Podemos frecuentemente desarrollar una jerarquía de cualidades sanas en nuestras mentes. Podemos ser conducidos a romantizar e idealizar aspectos de la vida. Por supuesto, la práctica formal debería siempre ser el corazón de nuestra vida como monjes del bosque, y ciertamente se debería aspirar a la práctica de los estados de meditación profunda, pero el problema que puede surgir es que podemos minimizar virtudes fundamentales que, a la larga, son absolutamente esenciales. La perseverancia paciente es un buen ejemplo. La gente dice: «Bueno..., no obtuve nada en absoluto de eso excepto la perseverancia paciente». Es como: «No conseguí nada que mereciese realmente la pena, pero de todos modos, supongo que un poco de paciencia es mejor que nada». El mismo Buda, por otro lado, enseñó que la perseverancia paciente es el incinerador supremo de las impurezas. Esta es una frase a la que quizás no le damos tanta importancia como debiéramos.

Hace años, cuando estaba investigando para Upalamani –la biografía en tailandés de Ajahn Chah– entrevisté a muchos monjes, incluyendo por supuesto a Luang Por Sumedho. Como saben, él fue el primer monje occidental que entrenó

en Wat Nong Pah Pong y el primer abad de Wat Pah Nanachat. Discutiendo el entrenamiento que había recibido, recuerdo claramente que dijo que, esencialmente, Ajahn Chah facilitaba el ambiente más propicio para el desarrollo. Recuerdo eso particularmente, porque no es el tipo de respuesta que esperarías de un discípulo de tan gran maestro al enfatizar su habilidad para crear las condiciones más propicias, en vez de decir cosas como: «Oh, una vez estábamos caminando en la ronda de ofrendas de comida y él dijo esto, y de repente me hizo ver al mundo de manera diferente», o: «Una vez hice algo y él se volvió, y sonrió y dijo...» –como en los libros que leemos–. Fue mucho más la vida continua como *bhikkhu* a lo largo de varios años lo que él recalcó; no tanto estos puntos altos o las enseñanzas especiales o palabras profundas de sabiduría, sino su habilidad de crear un sistema, una forma para que los monjes viviesen juntos que era de máximo beneficio para ellos en la disminución y la eliminación gradual de los *dhammas* malsanos, el desarrollo de los *dhammas* sanos y la purificación de la mente.

En muchos aspectos, vivir juntos como una comunidad no es una experiencia cómoda. Solíamos decir en los viejos tiempos: «Los monjes católicos tienen camisas de pelo y esas cosas que se atan alrededor de las piernas que les cortan y causan dolor. Nosotros no tenemos nada de eso. Para nosotros, vivir simplemente juntos como *bhikkhus*, tiene el mismo tipo de efecto». Pero el hecho de que no sea cómodo es exactamente el punto de todo ello. Después de una carrera monástica larga, he experimentado muchos tipos diferentes de ambientes de entrenamiento y, como saben, los últimos años he estado viviendo en solitud. Creo que tengo una comprensión bastante buena de los contrastes, las ventajas y las desventajas de las diferentes maneras de vivir esta vida.

En lo relativo a un estilo más solitario, o el tipo de vida que muchos de nosotros pueden caracterizar como “el verdadero tipo de práctica”, puedo ver que sí, la continuidad, la falta de demandas sobre el tiempo propio, la falta de tensión, la falta de estrés y conflicto y todo lo demás, son muy propicios en cierto modo. Pero también noté que hay ciertos aspectos muy importantes de la práctica que son más difíciles viviendo solo y que pueden ser desarrollados mucho más fácilmente en este tipo de ambiente comunal. Por ejemplo, ayer sin ir más lejos, cuando los monjes veteranos tuvimos una pequeña reunión, hice una declaración. Otro monje me dijo hábilmente: «Bueno, no; eso no es correcto». De manera que me adapté y reformulé mi declaración, y el monje sonrió un poco y dijo: «Bueno, no; eso tampoco es correcto». Él tenía definitivamente razón y yo estaba equivocado, de manera que me callé. Y entonces de repente pensé: «¡Caramba! Esto es lo que me estoy perdiendo; al vivir solo en la actualidad, nunca tengo la experiencia de que alguien me diga que estoy equivocado o que alguien me indique cuando cometo un error; cuando estoy mirando las cosas de forma errónea o me falta la información necesaria, o estoy trabajando desde la información incorrecta. Esto es un beneficio claro de vivir en una comunidad de buenos amigos».

El tipo de cosas que son difíciles de ver viviendo solo en el bosque son el propio *diṭṭhi* y *māna* –los puntos de vista y las opiniones, la vanidad, las ideas sobre quiénes somos–. Mientras que puede que tengan una conciencia bastante clara y sutil del surgimiento y la desaparición de humores y pensamientos en la consciencia, *diṭṭhi māna* son más sutiles; pueden proveer el contexto en el que estas son percibidas. Pueden compararlo con una pintura: *diṭṭhi* y *māna* son como el lienzo o el modo de expresión particular –ya sea una pintura

al óleo o una acuarela—. No dibujan el ojo de la misma manera que las formas particulares que constituyen la pintura.

Uno de los factores más importantes de maduración viviendo en una comunidad como esta —que es tan mundano y obvio que tendemos a pasar por alto— es el horario diario. De muchas maneras, este es uno de los maestros más importantes. Esto es lo que Ajahn Chah enfatizó y ha sido legado en este monasterio a través de Luang Por Sumedho, Ajahn Pabhakaro, Ajahn Jagaro, Ajahn Pasanno, yo mismo, y Ajahn Ñanadhammo. Miren su mente, miren su cuerpo, y vean lo que surge cuando tienen un tipo de ambiente constante y estable; donde cada día ocurre más o menos lo mismo. La repetición no es lo mismo que la monotonía, porque siempre hay diferencias sutiles. ¿Qué ocurre cuando suena la campana a las tres de la mañana? ¿Cómo se sienten por ello? ¿Cuán fácil es levantarse por la mañana? ¿Cómo es de difícil? ¿Es igual cada día, o cambia? ¿Por qué cambia? ¿Cuál es la diferencia, cuáles son las causas, cuáles son las condiciones? ¿Cómo se sienten yendo a la sala de meditación cada mañana? ¿Cuál es su actitud hacia el canto de la mañana? ¿Les gusta? ¿No les gusta? ¿Se sienten indiferentes? ¿Les gusta cuando alguien dirige el canto? ¿No les gusta cuando alguien dirige el canto? ¿Les gusta este canto? ¿Les gusta este otro canto? ¿Cómo se sienten yendo a la ronda de ofrenda de comida? ¿Cómo se sienten sobre esta ruta en vez de esa ruta? Todos estos tipos de gustos y rechazos están surgiendo y haciéndose muy claros para ustedes porque tienen un fondo estable de *korwat*. No están haciendo las cosas simplemente como quisieran.

Cuando por primera vez tienen una oportunidad de vivir solos, piensan: «Ah, esto es lo que deseo». Pueden sentarse tanto tiempo como lo deseen, pueden caminar tanto tiempo

como quieran. Hay tantas cosas que pueden hacer de la forma en que siempre han querido hacerlas, y eso sienta bien –no hay duda sobre ello–. Pero ese sentimiento de relajación y disfrute, de que pueden hacer las cosas como desean, no es necesariamente algo sano a largo plazo. Hay también mucho que decir por abandonar ese tipo de control –por supuesto, tienen el control en el sentido de que se han ofrecido a venir aquí–. Nadie los forzó a entrar en este monasterio, a recibir el entrenamiento. Se comprometieron a ello ustedes mismos; aceptaron la dependencia del Ajahn, lo que significa que es como un contrato. «De acuerdo, he firmado por esto ahora. Estoy dispuesto a renunciar a una cierta cantidad de mi libertad, por la confianza y la fe de que este es un entrenamiento que tendrá un efecto beneficioso para mí». Y entonces, cuando estamos es ese ambiente seguro en el que la conducta de todos está arraigada en el Vinaya; y donde todos tenemos ese sentido de amistad espiritual, y estamos siguiendo el mismo camino hacia el mismo objetivo; donde podemos sentir esa seguridad de que la gente está viviendo dentro de los límites del Vinaya y de que nadie va a herirnos o hacernos daño, nos entregamos al horario diario. Y aprendemos a ver lo que sucede.

Algunas de las cosas que surgen en la vida diaria en el monasterio pueden parecer un poco ridículas. Tan Ajahn Pasanno dio el ejemplo de irritarse mucho porque alguien había derramado agua y no había limpiado su asiento. Si tuviesen que explicarle esto a alguien fuera del monasterio, probablemente se sorprendería: «Me enfadé mucho porque alguien no limpió el agua de un asiento». O: «Alguien entra en la sala de meditación y hace mucho ruido». O: «Otro más está siempre estornudando». ... Podría continuar; saben todas esas cosas insignificantes que los irritan de la manera incorrecta. Este tipo de cosas suceden todo el tiempo y es raro que las cosas

que nos molestan sean asuntos mayores. La mayoría de las veces, son tan insignificantes que les daría vergüenza hablarle a alguien sobre ellas. Pero, sin embargo, son cosas que traen emociones a sus mentes. De hecho, el detonante por sí mismo no es el tema, sino lo que simboliza para ustedes.

A veces, cuando alguien coge algo creyendo que tiene derecho, digamos que otro monje es avaro y coge casi todos los dulces que quedan de la hora de la comida, por ejemplo. Normalmente, una parte de ustedes diría: «No seas tan estúpido. Es algo sin importancia». Pero no es el objeto en sí mismo, ¿verdad? Prescindir de ese dulce en particular no es tan difícil. Puede que incluso no les guste tanto. No, lo que realmente les aflige es el sentido de que: «no debería ser así; no es correcto, no es justo». Ver a un monje actuar de manera egoísta e indulgente puede parecer que sacude la totalidad de los cimientos de nuestra vida juntos como una comunidad monástica.

Cada una de nuestras experiencias es filtrada a través de una cierta lente, un marco de referencia. Este proceso de enmarcado radica en su mayor parte en la dimensión de *ditṭhi*. Y en los primeros años de vida monástica, lo que realmente nos preocupaba más que nada –aparte de desarrollar un sentido de control y destrezas en el uso del Vinaya y *korwat* para afianzarnos firmemente en el momento presente– es enderezar nuestro *ditṭhi*; crear marcos de referencia correctos y benéficos. Incluso en un monasterio hay muchas cosas que pueden hacer surgir *dhammas* malsanos, simplemente debido a los marcos a través de los cuales los apreciamos: marcos condicionados por nuestras expectativas, miedos y deseos.

Las enseñanzas de Ajahn Chah vuelven una y otra vez a las Cuatro Verdades Nobles. Las Cuatro Verdades Nobles son los cimientos de toda nuestra práctica. La Primera Verdad Noble:

dukkha, el sufrimiento. La Segunda Verdad Noble: *samudaya*, la causa, es el deseo ciego. Esto nos dice que el sufrimiento que estamos experimentando en nuestra vida diaria procede de desear cosas y no obtenerlas. Que no nos gusten personas; que no nos gusten cosas, pero por una razón u otra, tenemos que soportarlas. Que nos gusten cosas; querer cosas, y no poder estar con ellas. Y este es el meollo de la vida monástica en una comunidad. Miran a una persona que tienen al lado y quizás piensen: «Me hice monje para alejarme de personas como esta. Nunca pensé que encontraría a alguien así aquí, y mucho menos tener que pasar mi vida sentado a su lado». (A propósito, algunos de estos monjes pueden, de hecho, convertirse en grandes amigos más tarde. Pero esa es otra historia...)

De modo que se trata de esto: podemos estar observando los cinco *khandhas*, por ejemplo, o desarrollando los cuatro fundamentos de la atención plena y otras cosas más, por medio de atenernos al horario monástico. Y por facilitarnos reflexiones periódicas que nos permiten desarrollar cierto tipo de perspectiva, somos capaces de ver todo tipo de cosas surgiendo en nosotros, tan simple como eso. Las condiciones que surgen y se desvanecen.

Creo que es muy común para los *bhikkhus* desarrollar puntos ciegos en su práctica, o incluso áreas ciegas (por supuesto, yo no tengo ninguna, o al menos nunca he visto ninguna...) Esas cosas se incrustan más y más y se hace cada vez más difícil deshacerse de ellas, hasta el punto en que se apartan de la comunidad. De modo que pasar un período largo de entrenamiento en la comunidad antes de irse a períodos extensos de meditación solitaria, es un principio básico en nuestra vida monástica: pasar un período de cinco años de aprendizaje primero –aunque dentro de esto, hay siempre

períodos más cortos de solitud también—. Por ejemplo, es en la vida en comunidad donde pueden solucionar el habla correcta. Obviamente, no pueden desarrollar el habla correcta viviendo solos. Bueno, pueden hablar con ustedes mismos –y yo lo hago a veces– pero esa no es la mejor manera. Todos tenemos que lidiar con los hábitos de habla malsanos que traemos a la vida monástica. Algunos monjes dicen: «En Wat Pah Nanachat hay mucha gente; mucha interacción. Me altera. No es tranquilo». Ese es un marco particular, una forma de ver las cosas. Pero podemos cambiar ese marco y considerar que este monasterio facilita una oportunidad excelente para desarrollar el habla correcta. El habla correcta no es una consideración menor. Es uno de los factores del Sendero Óctuple. Es una octava parte del Sendero Óctuple.

Hay pretensión, hay puntos de vista. A menudo –particularmente aquí en Wat Pah Nanachat; menos en monasterios tailandeses– son confrontados cuando se les ocurren cosas ridículas, o cuando actúan de forma desagradable. Alguien les confrontará. En los monasterios tailandeses, la gente normalmente lo ignora. Simplemente no quieren ningún tipo de molestia, pero aquí a menudo te llaman la atención. Esta es la razón por la que muchos monjes pueden desarrollar aversión a este lugar.

Hay un valor real en el entrenamiento del *korwat* que vi muy claramente durante el período en el que estaba a cargo del monasterio. No tengo los poderes psíquicos para simplemente sentarme y ver quién está haciendo qué en sus *kuti*, o quién está practicando bien y luego dar charlas de Dhamma durante las cuales la gente dice: «¡Caramba, puede leer mi mente!» (No puedo hacerlo y, si les digo la verdad, la mayoría de los abades tampoco pueden...) Pero una de las maneras en que podemos, como líderes de las comunidades, tener una muy

buena idea de quién se está apartando del camino; quién se está volviendo un poco extraño, es la práctica del *korwat*. ¿Quién sale para el canto de la mañana? ¿Quién se pierde la ronda de caridad o sale tarde para esto o lo otro? ¿Quién no barre por las tardes? Todas estas cosas, estos aspectos del horario diario, son indicadores muy claros de dónde están las mentes de la gente.

Toda esta relación entre el interior y el exterior es muy interesante. *Sīla* –y la forma en que vivimos juntos– es algo que está constantemente modificándonos y cambiando la manera en que nos vemos a nosotros mismos; nuestra propia imagen. De manera que una tarea mayor para nosotros, particularmente como monjes jóvenes, es intentar desarrollar *samaṇa-saññā* (la percepción de ser un *samaṇa*). Les daré un ejemplo no monástico concerniente a este cambio de actitud que es bastante interesante. En América, se llevó a cabo un experimento en el cual cogieron algunos carteles realmente feos promocionando la seguridad vial; llamaron a la puerta de las casas de los barrios, y dijeron: «Nos gustaría pedir permiso para poner esto en su jardín delantero» –sabiendo que oscurecería las casas y que se vería totalmente horrible–. El ochenta por ciento de la gente del barrio número uno dijo: «De ninguna manera». Luego fueron al barrio número dos y el sesenta por ciento de la gente dijo: «Si, muy bien». ¿Cuál era la diferencia? Bien, en el barrio número dos, tres semanas antes, unas personas habían ido a las casas de la gente y les habían dado unos carteles pequeños promocionando la seguridad vial: «¿Podría pegar esto en su puerta principal?» La mayoría de las personas no tuvieron objeción. Y eso fue suficiente para cambiar la percepción de ellos mismos. Ahora que habían tomado este compromiso muy pequeño por tener un cartel en las puertas principales, el sentido de sí mismos había cambiado.

Ahora eran personas con preocupación por la seguridad vial. De modo que, tres semanas más tarde, cuando se les pidió que pusieran esos carteles grandes en sus jardines frontales, tenían un sentido de que deberían ser consistentes con la nueva idea de quienes eran. Y mucha gente, el sesenta por ciento, dijo "sí" a estos carteles grandes y feos. La comparación con la vida monástica es esta: mantener el Vinaya, estar sujetos, seguir el *korwat*, no son meramente cosas externas que no tienen nada que ver con la práctica verdadera. Tienen un efecto muy sutil sobre nuestro sentido de quienes somos. El *samaṇa-saññā* – las cosas están contribuyendo–. En el famoso símil de Suzuki Roshi: «No es como salir durante la tormenta y mojarte; es como salir con niebla y gradualmente mojarte más». Esta es una de las ideas que sustentan este entrenamiento.

Creo que este entrenamiento funciona y es efectivo, siempre que puedan contemplarlo, viendo claramente su valor y entregándose a él. Wat Pah Nanachat, como saben, no es un enclave occidental o no-tailandés aislado en el mundo monástico tailandés. Somos parte de algo mucho más grande; somos una rama de más de doscientas ramas; somos parte de un linaje con maestros maravillosos. Uno de los más grandes estuvo aquí esta mañana, el *upajjhāya*³² de muchos de ustedes sentados aquí hoy, Luang Por Liem. De modo que, nuestro entendimiento de lo que son los monjes de Wat Pah Nanachat, no es el ser parte de una entidad aislada, sino que somos parte de la tradición de Ajahn Chah. El entrenamiento aquí no es uno que está restringido a este único lugar; están los monasterios asociados Poo Jom Gom y Dtao Dum, y todos los otros monasterios asociados donde, cuando llegue el momento, tendrán la oportunidad de pasar tiempo. También

³² *upajjhāya*: el preceptor en la ceremonia de ordenación.

tendrán la oportunidad de vivir apartados de los otros monjes occidentales en monasterios tailandeses, donde pueden aprender el idioma y la cultura más fácilmente. Wat Pah Nanachat cuenta con dos de sus sucursales propias, Jom Gom y Dtao Dum, donde podemos vivir en más solitud. La visión es la de un entrenamiento completo.

Con respecto a vivir con un abad nuevo y joven, por favor tengan en cuenta que incluso los mejores maestros no son siempre competentes en todas las áreas. Hay un caso, bastante reciente, en el que uno de nuestros maestros más respetados tenía un problema real con un fantasma en su monasterio. No pudo resolverlo y tuvo que invitar a otro monje que era exorcista a que viniera a ayudar. Cada monje tiene sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Nadie es completamente brillante en todo. La idea de vivir con un gran maestro iluminado es muy atractiva para todos nosotros, creo. Y afortunadamente, en nuestra vida monástica, la mayoría de nosotros tendremos la oportunidad en algún momento, pero no es un atajo para el progreso espiritual. A menudo, alrededor de los grandes maestros hay mucha política, muchos celos, y los monjes que están cerca de grandes maestros pueden fácilmente volverse desatentos y presuntuosos. De modo que hay un montón de diferentes tipos de retos. Siempre hay algo más que aprender de la vida monástica. En cualquier monasterio en que vivamos –con quien sea que estemos entrenando– lo que cuenta es la actitud de humildad y sinceridad.

He pasado muchos años en este monasterio; siento un gran afecto por él y un sentido duradero de conexión. Pienso que todos nosotros, abades previos, todavía nos sentimos parte de Wat Pah Nanachat y deseamos mucho apoyarlo. De modo que animo a todos a que vivan juntos como *kalyāṇamitta-mittas* (buenos amigos en el Dhamma), lo cual significa que intenten

ayudarse mutuamente para superar los *dhammas* malsanos y a desarrollar *dhammas* sanos. Cada uno de nosotros aquí presentes está en entrenamiento y todos estamos aprendiendo el Buda-Dhamma, y desarrollándonos lenta y gradualmente o incluso rápidamente. Me parece que el marco de referencia aquí es sólido y que la comunidad tiene mucho potencial. Me gustaría desearle a Ajahn Kevali, el nuevo abad, todo tipo de éxitos en el cumplimiento de sus responsabilidades. Les deseo a todos la verdadera felicidad y la libertad interna que puede venir del compromiso con el Dhamma–Vinaya.

additthana: resolución, determinación.

anattā: la ausencia de un 'yo' permanente, independiente; o el 'propietario' de la experiencia.

anicca: transitoriedad.

arahant: literalmente: "el que es digno" o "el que es puro"; indica la persona libre de corrupción (*kilesa*), que ha roto toda clase de cadenas (*samyojana*) que la ataban con el interminable ciclo de muertes y renacimientos.

attā: yo.

avijjā: ignorancia; no saber; saber equivocado.

Buda-Dhamma (Sánscrito: *Buda-Dharma*): Principios y prácticas budistas.

cāga: generosidad, renuncia.

dāna: generosidad, dar.

Dhamma (Sánscrito: *Dharma*): la manera en que las cosas son; las enseñanzas de Buda.

diṭṭhi: creencia, opinión y valor.

dukkha: sufrimiento, insatisfacción, estrés.

dukkha vedanā: sensaciones físicas desagradables.

hiri: sentido de vergüenza moral.

jhāna: estados de meditación absolutamente quietos, enfocados en un punto único.

kalyāṇamitta: Un buen amigo; un maestro de lo bueno y verdadero.

kamma: (sánscrito: *karma*): Las acciones creadas por las intenciones; el efecto de tales acciones.

khandhas: los cinco factores impersonales que conforman a un ser: forma, sensación, percepción, formaciones mentales y conciencia de los sentidos.

khanti: perseverancia paciente.

kilesa: impurezas; cosas que corrompen o ensucian la mente, por ejemplo, la avaricia, la ira, el odio y la confusión.

kusala dhammas: cualidades o factores sanos.

kuti: choza, cabaña de un monje.

Las Cuatro Nobles Verdades:

(1) sufrimiento, carencia, insatisfacción, (2) su causa, (3) su cese y (4) el camino hacia su cese.

lokavidū: conocedor de todos los mundos.

mettā: benevolencia; el deseo de que todos los seres sean felices. Una de las cuatro emociones positivas. Las otras tres son: *Karuna* (compasión), *Mudita* (alegría por la felicidad de otros) y *upekkhā* (ecuanimidad).

nekkhamma: renuncia.

ñāṇas: conocimientos especiales.

Óctuple Sendero: acciones que se llevan a cabo para lograr la liberación del sufrimiento. Estas son: (1) creencia y valores correctos, (2) intención correcta, (3) habla correcta, (4) conducta correcta, (5) medio de vida correcto, (6) esfuerzo correcto, (7) atención plena correcta y (8) concentración correcta.

ottapa: la huida temerosa de cualquier cosa inmoral.

paññā: sabiduría.

pāramī: perfecciones

pīti: raptó y gozo abundante.

pavāraṇā: literalmente, 'invitación'. Ofrecimiento formal de un laico a un monasterio o a un monje individual, que incluye hacerse cargo de los utensilios, objetos de uso, vestimenta, etc. autorizados.

sacca: veracidad.

saddhā: fe, confianza.

samādhi: estabilidad de la mente; concentración.

saññā: percepción.

samma diṭṭhi: puntos de vista, creencias y valores que son congruentes con la manera en que las cosas son.

samaṇa: un contemplativo, un buscador espiritual. Literalmente, una persona que abandona las obligaciones de la vida social a fin de encontrar un modo de vida a tono con la naturaleza.

samaṇa-saññā : la percepción de ser un *samaṇa*.

saṃsāra: la ronda de nacimientos repetidos en vidas diferentes.

samudaya: segunda noble verdad, la causa del sufrimiento.

saṅkhāra: formaciones mentales; existencias; una impresión mental profunda producida por experiencias

pasadas. También significa "cosa" como en las últimas palabras de Buda: "Todas las cosas son transitorias; esfuérzate seriamente". En tailandés, este término se usa a menudo para referirse al cuerpo.

santuṭṭhi: satisfacción.

sasada: el líder de una religión.

sati: conciencia o atención plena.

silā: Preceptos o código de conducta para el comportamiento moral. En el budismo, los cinco preceptos para budistas laicos son: (1) abstenerse de matar a otros seres vivos, (2) abstenerse de robar, (3) abstenerse de una conducta sexual inapropiada, (4) abstenerse de mentir y (5) abstenerse de utilizar sustancias tóxicas.

sotāpanna: el que entra en la corriente; la primera de las cuatro etapas del despertar.

sukha: felicidad, éxtasis.

taṇhā: ansia y deseos
originados en *avijjā*,
específicamente: conseguir,
tener, ser, no conseguir, no
tener, no ser.

tudong: la práctica de
caminar y deambular por los
bosques y zonas salvajes.

upekkhā: ecuanimidad.

upaṭṭhāk: asistente.

upajjhāya: preceptor en la
ceremonia de ordenación.

Vinaya: reglas de conducta
monásticas.

virīya: energía.

yoniso manasikara:
consideración sabia.

AJAHN JAYASĀRO

- Nombre anterior:** Shaun Chiverton
- 1958** Nacido en Inglaterra
- 1978** Conoció a Ajahn Sumedho (Phra Brohm Vajiranyan, Amaravati Buddhist Monastery, Inglaterra) en el Vihara de Hampstead, Inglaterra. Pasó un retiro de las lluvias con la comunidad de Ajahn Sumedho en Inglaterra y luego viajó a Tailandia
- 1979** Se ordenó monje novicio en el Monasterio de Nong Pah Pong Provincia de Ubon Rajathani, Tailandia
- 1980** Recibió ordenación completa como monje en el Monasterio de Nong Pah Pong, siendo su preceptor Ajahn Chah
- 1997–2001** Abad de Wat Pah Nanachat (Monasterio Internacional del Bosque) Provincia de Ubon Rajathani, Tailandia
- 2001–al presente:** Residente en una ermita en la Provincia de Nakhon Ratchasima, Tailandia

FUNDACIÓN PANYAPRATEEP

La Fundación Panyaprteep, como organización no lucrativa, ha sido establecida por los fundadores, administradores, maestros y amigos de la comunidad del Colegio Budista Thawsi desde comienzos del 2008. Está oficialmente registrada por el Ministerio del Interior con el Número de Registro de Kor Thor 1405 desde el 1 de abril del 2008. La Fundación Panyaprteep se encarga de ayudar con actividades para recaudar fondos, y ha ayudado a establecer el Colegio de Internado Panyaprteep desde el año académico comenzando en mayo del 2009.

Objetivos de la Fundación Panyaprteep:

- 1) Apoyar el desarrollo de la educación budista basada en el principio budista del Entrenamiento del Triple Sendero de conducta, inteligencia emocional y sabiduría (sīla, samādhī y pañña).
- 2) Propagar la sabiduría budista y los principios de desarrollo a través de la organización de programas de retiro, talleres de entrenamiento y a través la diseminación de medios de comunicación del Dhamma como libros, CDs, DVDs etc.
- 3) Crear entendimiento de la relación de la humanidad con el mundo natural; promover actividades educativas ecológicas, energía renovable para un desarrollo sostenible, y una forma de vida basada en la Filosofía de la Economía Suficiente de Su Majestad el Rey.

Estructura Organizativa de la Fundación Panyaprateep

Miembros del Comité Ejecutivo:

Phra Ajahn Jayasaro	Presidente del Consejo Consultivo
Profesor Prida Tasanapradit, M.D.	Presidente del Comité
Doctor Witit Rachatatanun	Vice–presidente
Sra. Srivara Issara	Miembro
Sra. Busarin Ransewa	Miembro
Srta. Patchana Mahapan	Miembro
Sra. Apapatra Chaiprasit	Miembro
Sra. Pakkawadee Svasti–Xuto	Miembro y Tesorero
Sra. Bupaswat Rachatatanun	Miembro y Secretario General

El Consejero Principal Espiritual de la Fundación es el Venerable Ajahn Jayasaro, monje discípulo de Ajahn Chah de la Tradición del Bosque Therevada tailandesa y figura principal del movimiento de educación budista. Es también un honor para la Asociación tener al Profesor Asociado Prida Tasanapradit, M.D. como presidente del Comité Ejecutivo. Además, la Fundación ha solicitado y recibido las bendiciones bondadosas y requerimientos de apoyo por parte de expertos distinguidos en diversos campos para ayudar como consejeros.

Estos incluyen al Profesor Rapee Sakrig, Doctor Snoh Unakul, Ajahn Naowarat Pongpaiboon, Profesor Asociado

Prapapatra Niyom, Profesor Asociado Opas Panya, Sr. Suparb Vongkiatkachorn, Sr. Kanoksak Bhinsaeng, líderes de la comunidad local en el campo de la agricultura sostenible, tales como Por Khamdueng Phasi y Sr. Apichart Jaroenma de la Provincia de Buriram, y Sr. Varisorn Raksphan, un dedicado empresario decidido a mostrar ejemplos concretos de una forma de vida basada en la Filosofía de la Economía Sostenible del Rey.

CULTIVAR EL ÁRBOL

Sobre el Amor

Hijas e Hijos

La Verdadera Práctica

de Ajahn Jayasāro

DEL ORIGINAL EN INGLÉS

'ON LOVE', 'DAUGHTERS & SONS'

Y 'THE REAL PRACTICE'

PANYAPRATEEP FOUNDATION

O THAWSI SCHOOL

1023/47 Soi Pridi Banomyong 41,

Sukhumvit 71, BANGKOK

10110 TAILANDIA

Tel. +66-2713-3674

Sitio Web:

jayasaro.panyaprateeep.org

www.thawasischool.com

Copyright © Panyaprateeep Foundation 2021

PRIMERA VERSIÓN EN ESPAÑOL 2021

ISBN (e-book) : 978-6-16-793031-2

VERSIÓN DIGITAL 1.0

PARA PERMISO DE REIMPRESIÓN

O TRADUCCIÓN DE ESTE TEXTO

POR FAVOR CONTACTE

PANYAPRATEEP FOUNDATION

o THAWSI SCHOOL

TAMBIÉN DISPONIBLE PARA

DESCARGAR DESDE:

WWW.AMARAVATI.ORG

WWW.FSBOOKS.ORG

TRADUCCIÓN: MARIA BEGOÑA ESCUDERO

REVISIÓN: RICARDO SZWARCER

DISEÑO DE CUBIERTA: ORANUS CHAIYATO

DISEÑO DEL TEXTO Y PUESTA EN FORMA: ORANUS CHAIYATO

PUBLISHED BY PANYAPRATEEP FOUNDATION

ESTE LIBRO SE OFRECE PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA POR FAVOR, NO VENDA ESTE LIBRO

Este trabajo está bajo la licencia de

Atribución Creativa Ordinaria

no comercial o derivadas.

4.0 Licencia Internacional. Para ver una copia

de esta licencia, por favor visita:

<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 público, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

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

