

**Enseñanzas Eternas
Por Ven. Ajahn Chah
Corrección gramatical por Yin Zhi Shakya**

Todo el mundo conoce el sufrimiento—pero no lo entienden realmente. Si entendiésemos realmente el sufrimiento, entonces eso sería el fin del nuestro.

Los occidentales normalmente tienen prisa, así que tienen mayores extremos de felicidad y sufrimiento. El hecho de que tengan muchas **kilesas** (las impurezas) puede ser una fuente de sabiduría más adelante.

Para vivir la vida laica y practicar el Dhamma, uno debe estar en el mundo pero permanecer por encima de él. Sila [1] (la virtud), empezando con los cinco preceptos básicos, es la madre más importante de todas las cosas buenas. Sirve para eliminar todo lo malo de la mente, exterminando lo que causa angustia y agitación. Cuando estas cosas tan básicas se han ido, la mente siempre estará en un estado de samadhi. [2]

Al principio, lo básico es hacer Sila con firmeza. Practicad meditación formal cuando haya oportunidad. A veces será buena, a veces no. No os preocupéis, simplemente seguid. Si aparecen dudas, solo daos cuenta de que, como todo lo demás en la mente, son impermanentes.

Al vivir en el mundo, practicando meditación, los demás os mirarán como a un gong que no es golpeado, sin producir ningún sonido. Os considerarán inútiles, locos, derrotados; pero en realidad es simplemente lo contrario.

Desde esta base, Samadhi vendrá, pero la sabiduría todavía no. Uno debe observar la mente mientras trabaja: observad los gustos y las aversiones surgiendo del contacto sensorial, y no os apeguéis a ellos.

No estéis ansiosos por tener resultados o progreso rápido. Un bebé primero gatea, luego aprende a andar, luego a correr y cuando ya es adulto, puede viajar medio mundo hasta Tailandia.

Dana (la generosidad), si es dada con buena intención, puede traer felicidad a uno mismo y a otros. Pero hasta que Sila esté completa, el dar no será puro, porque podemos robar a una persona y regalar a otra.

Buscar placer y divertirse es interminable, uno nunca está satisfecho. Es como una jarra de agua con un agujero en ella. Intentamos llenarla, pero el agua está continuamente filtrándose. La paz de la vida religiosa tiene un fin determinado, pone un freno al ciclo de búsqueda interminable. ¡Es como taponar el agujero de la jarra!

Al vivir en el mundo, practicando meditación, los demás os mirarán como a un gong que no es golpeado, sin producir ningún sonido. Os considerarán inútiles, locos, derrotados; pero en realidad es simplemente lo contrario.

En cuanto a mí, nunca cuestioné mucho las enseñanzas de los profesores: siempre he sido un oyente. Escuchaba lo que tenían que decir, que fuera cierto o no, no importaba; después simplemente practicaba. Lo mismo que los que practicáis aquí. **No deberíais tener tantas preguntas.** Si uno tiene atención constante, entonces puede examinar sus propios estados mentales—no necesitamos a nadie más para examinar nuestros estados de ánimo.

Una vez, cuando estaba con un Ajahn tuve que coserme un hábito. En aquellos días no había máquinas de coser; uno tenía que coser a mano, y era una experiencia muy difícil. La tela era muy gruesa y las agujas estaban romas; uno no dejaba de pincharse con la aguja, las manos dolían mucho y la sangre goteaba sin parar sobre la tela. Como la tarea era tan difícil, estaba ansioso por terminarla. Me absorbí tanto en el trabajo que ni siquiera me di cuenta de que estaba sentado en el sol abrasador, empapado de sudor.

El Ajahn se acercó a mí y me preguntó por qué estaba sentado en el sol, y no en la fresca sombra. Le dije que estaba muy ansioso por terminar el trabajo. “¿Adónde vas con tanta prisa?”, me preguntó. “Quiero terminar este trabajo para poder hacer meditación sentada y caminando”, le dije. “¿Cuándo se acaba nuestro trabajo?”, preguntó. ¡Oh! ... Esto me convenció finalmente.

“Nuestro trabajo mundano nunca se termina”, explicó. “Deberías usar ocasiones como esta como ejercicios de atención, y luego cuando hayas trabajado suficiente, simplemente detente. Déjalo a un lado y continúa tu práctica sentado y caminando”.

Ahora comenzaba a entender su enseñanza. Previamente, cuando cosía, mi mente también cosía, e incluso cuando dejaba de coser, mi mente todavía seguía cosiendo. Cuando entendí la enseñanza de este Ajahn, pude dejar de coser realmente. Cuando cosía, mi mente cosía, y cuando dejaba de coser, mi mente también dejaba de coser. Cuando paraba de coser, mi mente también paraba de coser.

Conoced el bien y el mal de viajar o de vivir en un lugar. No encontraréis la paz en una colina o en una cueva; **podéis viajar al lugar en el que el Buda se iluminó, sin acercaros nada a la iluminación.** Lo importante es ser consciente de vosotros mismos, dondequiera que estéis, sea lo que sea lo que estéis haciendo. **Viriya**, el esfuerzo, no es una cuestión de lo que hagáis aparentemente, sino la constante consciencia interna y la moderación.

Es importante no observar a los demás y buscar defectos en ellos. Si se comportan equivocadamente, no hay necesidad de sufrir vosotros mismos. Si les señaláis lo que es correcto y no practican de manera correspondiente, dejadlo así. Cuando el Buda estudió con varios profesores, se dio cuenta de que sus caminos eran imperfectos, pero no les menospreció. Estudió con humildad y respeto por los profesores, practicó con seriedad y se dio cuenta de que sus sistemas no eran completos, pero como todavía no se había iluminado, no les criticó ni intentó enseñarles. Después de encontrar la iluminación, se acordó de aquellos con los que había estudiado y practicado y quiso compartir con ellos su recién adquirido conocimiento.

Practicamos para liberarnos del sufrimiento, pero ser libres del sufrimiento no significa simplemente que todo sea como os gustaría, que todo el mundo se comporte como os gustaría, diciendo solo aquello que os agrada. No creáis a vuestro pensamiento en estos asuntos. **Generalmente, la verdad es una cosa, y nuestro pensamiento es otra.** Deberíamos tener más sabiduría que pensamiento, entonces no hay problema. Cuando el pensamiento supera a la sabiduría, ¡estamos en problemas!

Tanha (el deseo) en la práctica puede ser amigo o enemigo. Al principio nos incita a venir y practicar—queremos cambiar las cosas, terminar con el sufrimiento. Pero si siempre estamos deseando algo que no ha aparecido todavía, si queremos que las cosas sean distintas a lo que son, **entonces esto solo causa más sufrimiento.**

A veces queremos forzar a la mente para que esté callada, y este esfuerzo solo hace que se perturbe más. Entonces dejamos de forzar, y samadhi surge. Y entonces en el estado de calma y quietud, empezamos a preguntarnos “¿Qué está pasando? ¿Cuál es el sentido de esto?”...¡y volvemos a la agitación de nuevo!

El día antes de la primera Sanghayana, uno de los discípulos del Buda fue a decirle a Ananda: “Mañana es el concilio del Sangha, solo los arahants pueden asistir”. Ananda todavía no se había iluminado para entonces. Así que determinó: “Esta noche lo haré”. Practicó enérgicamente toda la noche, buscando iluminarse. Pero solo se cansó. Así que decidió dejarlo, descansar un poco ya que no estaba llegando a ninguna parte a pesar de todo su esfuerzo. Habiéndose relajado, tan pronto como se tumbó y su cabeza tocó la almohada, se iluminó.

Las condiciones externas no te hacen sufrir; el sufrimiento surge de la comprensión errónea. Las sensaciones de placer y dolor, gusto y aversión, surgen del contacto sensorial: las debéis atrapar a medida que surgen, sin seguirlas, sin dar origen al deseo y el apego, **que a su vez causa el nacimiento y devenir de la mente.** Si oís a gente hablar, puede que os agite, pensáis que destruye vuestra calma, vuestra meditación, pero oís a un pájaro piar y no pensáis nada de él, solo lo dejáis ir como sonido, sin darle ningún significado o valor.

No deberíais tener prisa o apresurar vuestra práctica, sino que debéis pensar en términos de un largo tiempo. Ahora tenemos “nueva” meditación; si tenemos “vieja” meditación, entonces podemos practicar en cualquier situación, ya sea cantando, trabajando, o sentados en vuestra cabaña. No tenemos que ir buscando lugares especiales para practicar. Querer practicar solo está medio bien, pero también medio mal. No es que no sea partidario de mucha meditación formal (samadhi), pero uno debe saber cuándo salir de ella. Siete días, dos semanas, un mes, dos meses—y entonces volved a relacionaros con gente y las situaciones de nuevo. **Aquí es donde se gana sabiduría**; demasiada práctica de samadhi no tiene otra ventaja que el que uno se vuelva loco. Muchos monjes, queriendo estar solos, ¡se marcharon y simplemente murieron solos!

Creyendo que la práctica formal es la forma única y completa de practicar, descuidando la situación de la vida normal, se conoce como **“estar intoxicado por la meditación”**.

Meditar es dar origen a la sabiduría en la mente. Esto se puede hacer en cualquier parte, a cualquier hora y en cualquier postura.

Evam.

NOTAS:

[1] La cursiva en las palabras en Pali es obra del traductor

[2] Concentración

FUENTE:

De la Forest Sangha Newsletter, Enero de 1997, Número 39

<http://www.abhayagiri.org/index.php/main/article/217/>

Traducción al español de Pablo Catalán Fernández para el Bosque Theravada
© 2009

Edición de Bosque Theravada © 2009



Para libre distribución. Esta obra se puede volver a publicar, formatear, imprimir y redistribuir por medio de cualquier soporte, siempre y cuando no sea para los fines lucrativos. Es el deseo del autor, sin embargo, que dicha publicación y distribución sea accesible a todo público sin restricciones algunas, como también toda traducción u otra obra derivada sea señalada como tal.

Fuente: <http://www.bosquetheravada.org/>

Tomado de:

http://www.what-buddha-taught.net/Spanish/Ajahn_Chah_Enseñanzas_eterna.htm