

La Habilidad de Darse Cuenta Por Ajaan Fuang Jotiko

Compilado y Traducido del tailandés al inglés/español por
Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

Awareness Itself por Ajaan Fuang Jotiko
Compiled and Translated by Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

© 1999–2011

Traducido al español por TextosBudistas.org del original publicado en
<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/fuang/itself.html>

© 1999–2011

Copyright año 1993, 1999 Thanissaro Bhikkhu
Copyright año 2007 TextosBudistas.org (English Translation only)

Editado para 'Acharia' por Yin Zhi Shakya, OHY



[Thanissaro Bhikkhu](#)

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko





Libre distribución

Este trabajo puede ser publicado, formateado, impreso y distribuido en cualquier medio. Es deseo del autor que tal republicación y predistribución esté disponible para el público en general de manera gratuita y libre de restricciones y que las traducciones y **otros trabajos que de éste se deriven** sean claramente marcados como tales. Fecha: 2008-05-04 21:16:48 -0400 (Sun, 04 May 2008)

Resumen

Este libro contiene una colección de anécdotas narradas de segunda mano por un monje Estadounidense quien vivía bajo el tutelaje de **Ajaan Fuang** durante su última década de vida. Estas anécdotas revelan un estilo de enseñanza que se adapta a las necesidades particulares del que las recibe en ese momento. Sin duda alguna tienen la marca de un maestro quien tiene una comprensión profunda del Dhamma y ofrece lecciones muy valiosas tanto para practicantes novatos como con experiencia.

La versión o traducción del [por Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)] **tailandés al inglés**, se encuentra en:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/fuang/itself.html>

**So karoḥi dīpam attano.
Khippam vāyama, paṇḍito bhava.
Niddhantamalo anango,
na puna jātijaram upehisi."**

**"Haz una isla de ti mismo.
Esfuézate sin demora; conviértete en sabio.
Purificado de impurezas y sin pasión,
no vendrás de nuevo a nacer y envejecer."**

Dhammapada, Verses 238



Tabla de Contenido

Libre distribución.....	3
Resumen	3
Capítulo 1 – Introducción	5
Dedicatoria	11
Nota.....	11
Capítulo 2. - Pon Atención en lo que Dices.....	12
Capítulo 3. - Pon Atención en lo Que Comes	16
Capítulo 4. - Gente Practicando Dhamma	18
Capítulo 5. – Mérito	23
Capítulo 6. - Estudiante/Maestro.....	26
Capítulo 7. - Viviendo en el Mundo	28
Capítulo 8. - La Vida Célibe	33
Capítulo 9. - Meditación	39
Capítulo 10. – Respirando.....	45
Capítulo 11. - Visiones y Signos.....	51
Capítulo 12. - Justo Dándose Cuenta	58
Capítulo 13. - Contemplación.....	61

Capítulo 1 – Introducción

Ajaan Fuang Jotiko, mi maestro, nació en 1915 en una pequeña familia granjera en la provincia de Chanthaburi, cerca de la frontera con Cambodia en el Sureste de Tailandia.

Quedó huérfano a los 11 años, vivió en una serie de monasterios y se ordenó como monje cuando cumplió veinte. Conforme comenzó a estudiar la disciplina monástica, se dio cuenta que los monjes en su monasterio no tomaban realmente en serio la práctica de las enseñanzas de Buda, y deseaba encontrar un maestro quién le diera un entrenamiento más de acuerdo con lo que él había leído.

Tuvo una oportunidad durante su segundo año como monje, cuando **Ajaan Lee Dhammadharo**, un miembro de la tradición ascética del bosque fundada por **Ajaan Mun Bhuridatto**, vino para establecer un monasterio de meditación en un viejo cementerio en las afueras de Chanthaburi.

Satisfecho con las enseñanzas de Ajaan Lee, Ajaan Fuang se re-ordenó en la secta a la cual pertenecía Ajaan Lee y se unió a su nuevo monasterio.

A partir de ese momento y con pocas excepciones, pasó cada Retiro de Lluvias bajo la guía de Ajaan Lee hasta la muerte del mismo en 1961. Una de las excepciones fue un período de 5 años que pasó durante la Segunda Guerra Mundial meditando solo en los bosques del Norte de Tailandia.

Otra fue un periodo de 6 años a principios de los cincuentas cuando Ajaan Lee dejó a Ajaan Fuang a cargo del monasterio Chanthaburi para viajar por varias partes de Tailandia en preparación para encontrar un lugar donde establecerse cerca de Bangkok. Cuando en 1957 Ajaan Lee fundo Wat Asokaram, su nuevo monasterio en Bangkok, Ajaan Fuang se unió a él para ayudar en lo que sería el último gran proyecto en la vida de Ajaan Lee.

Después de la muerte de Ajaan Lee, se esperaba que Ajaan Fuang se convirtiera en el abad de Wat Asokaram. El monasterio, en aquel tiempo, había crecido tanto que era una comunidad difícil de administrar y no quiso aceptar la posición. Así que, en 1965, cuando el



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

Supremo Patriarca de Tailandia, con residencia en Wat Makut **Kasatriyaram** (El Templo de la Corona del Rey) en Bangkok, le pidió que pasara el Retiro de Lluvias en su templo para enseñarle meditación a él y a cualquiera de los otros monjes en el templo que estuviera interesado, Ajaan Fuang aceptó.

Pasó un total de tres Retiros de Lluvias en Wat Makut, viajando a lo largo del borde del país buscando lugares solitarios durante las temporadas de sequías. A pesar de que él tenía un inmenso respeto por el Supremo Patriarca como individuo, se cansó de las políticas que veía en los altos niveles eclesiásticos y empezó a buscar como escapar de ahí. Fue en 1968 cuando una mujer llamada Khun Nai Sombuun Ryangrit donó un terreno al Patriarca para un pequeño monasterio en las montañas cerca de la costa de la provincia de Rayong, no lejos de Chanthaburi. Ajaan Fuang se ofreció como voluntario para pasar un tiempo en el nuevo monasterio, Wat Dhammasathit hasta que se pudiera encontrar un abad permanente. El monasterio estaba en un área muy pobre donde la gente no estaba muy entusiasmada acerca de la idea de tener un monasterio de estricta meditación, por lo que no se pudo encontrar a nadie para ocupar la posición de abad. Por lo que poco antes de la muerte del Supremo Patriarca a raíz de un accidente automovilístico en 1971, Ajaan Fuang aceptó la posición de abad en Wat Dhammasathit.

Fue poco después de esto cuando lo conocí por primera vez, en abril de 1974. Wat Dhammasathit parecía un campamento de verano después de una racha de mala suerte: tres monjes viviendo en tres pequeñas chozas, una plataforma donde tomaban sus alimentos, una cocina con cuarto para un par de monjas, y una pequeña estructura de madera en la cima de una colina—donde yo me quedé—la cual tenía vista al mar hacia el sur.

El terreno había sido donado poco después de que un incendio había consumido toda la vegetación, y las faldas de las colinas estaban cubiertas principalmente con pasto/[cogón](#)/césped. Incendios anuales han barrido la zona, previniendo que los árboles se establecieran, sin embargo, la zona en la montaña arriba del monasterio estaba cubierta con un bosque tupido y con malaria.

A pesar de las pobres condiciones, Ajaan Fuang parecía tener una sabiduría clara y práctica que le permitía trascender sus alrededores—una paz interior, felicidad y estabilidad que yo envidiaba y admiraba. Después de pasar unos cuantos meses practicando meditación bajo su

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

guía, regresé a América y después me encontré de regreso en Tailandia en el otoño de 1976 para ser ordenado como monje y empezar a entrenar bajo su tutela con gran empeño.

Durante mi ausencia, él empezó a desarrollar una pequeña pero devota comunidad de meditadores laicos.

A comienzos de 1976 el nuevo abad de Wat Makut lo había invitado de regreso para enseñar ahí—de manera regular, y por el resto de su vida—hasta su muerte en 1986—compartió su tiempo de manera equivalente entre Bangkok y Rayong. La mayoría de sus estudiantes provenían de la clase profesional de Bangkok, gente que adoptaba la meditación buscando fuerza espiritual y solaz enfrentando las presiones generadas por el cambio acelerado de la sociedad urbana moderna de Tailandia.

Durante mis primeros años de regreso en Rayong, el monasterio era un lugar increíblemente tranquilo y recluso, con solo un puñado de monjes y casi ningún visitante. Líneas de fuego habían ayudado a mantener controlados los incendios y un nuevo bosque comenzaba a desarrollarse.

Sin embargo, la atmósfera tranquila comenzaba a cambiar cuando en el otoño de 1979 comenzó la construcción de un "**chedi**"¹ en la cima de la colina.

Debido a que el "chedi" era construido casi—únicamente por mano de obra voluntaria, todos estaban involucrados—monjes, laicos de Bangkok y los habitantes de la villa local.

Al principio resentí la interrupción de la rutina tranquila habitual del monasterio, pero comencé a notar algo interesante: Gente que nunca hubiera pensado en meditar, estaban contentos con ayudar en las brigadas de construcción de fin de semana; durante los descansos, cuando los visitantes regulares iban a practicar meditación con Ajaan Fuang, los nuevos visitantes se unían y pronto se convertían también en meditadores regulares. Mientras tanto yo aprendía la importante lección de cómo meditar en medio de condiciones menos que ideales. Ajaan Fuang me dijo que a pesar de que él en lo personal no le gustaba el trabajo de construcción, ahí había personas que él tenía que ayudar, y esta era la única forma de llegar a ellos.

¹ Ver: <http://www.knowledgerush.com/kr/encyclopedia/Chedi/> También se le llama 'Pagoda'.



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

Poco después que el "chedi" fue terminado en 1982, se comenzó a trabajar en una imagen de Buda que tendría una sala de ordenamiento en su base, y una vez más, conforme el trabajo progresaba, más y más personas que venían a ayudar con el trabajo eran atraídas a la meditación.

La salud de Ajaan Fuang se deterioró continuamente durante sus últimos años.

Una condición leve en la piel que había desarrollado durante su estancia en Wat Makut, creció un caso completo de psoriasis, y ninguna medicina—del Oeste, tailandesa o China—ofrecía cura alguna. A pesar de eso, él mantenía una agenda de enseñanza exhaustiva, sin embargo sólo en raras ocasiones daba sermones a grandes grupos de personas.

En lugar de eso, él prefería enseñar de manera individual. Su forma favorita de iniciar a las personas en meditación era meditar junto con ellos, guiándolos a través de los puntos iniciales difíciles y luego ponerlos a meditar cada vez más y más por sí solos para dar espacio a nuevos principiantes. Incluso durante sus peores ataques de psoriasis, se daba tiempo para instruir a la gente de manera personal. Como resultado, sus seguidores—relativamente pocos comparados con los de Ajaan Lee y otros famosos maestros de meditación—eran intensamente leales.

En mayo de 1986, unos días después de haber terminado con la imagen de Buda pero antes de terminar con la sala de ordenamiento, Ajaan Fuang voló a Hong Kong para visitar un estudiante que había establecido un centro de meditación ahí. De repente, la mañana del 14 de mayo, mientras estaba sentado en meditación, sufrió un ataque cardiaco. El estudiante llamó a una ambulancia en cuanto se dio cuenta de lo que había ocurrido, pero **Ajaan Fuang** fue declarado muerto al llegar al hospital.

Debido a que él había pedido unos años antes que su cuerpo no fuera cremado, se iniciaron planes inmediatamente para construir un mausoleo. Se me asignó la tarea de ensamblar su biografía y cualquier plática que hubiera sido grabada para que pudieran ser transcritas y publicadas como un volumen conmemorativo. Descubrí, y con gran asombro, que yo sabía mas acerca de su vida que ninguna otra persona. La gente con la que él había vivido cuando era mas joven

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

había muerto o era tan vieja que sus memorias fallaban. De manera repentina, las anécdotas que me había platicado durante mis primeros años con él—de su juventud y sus años con Ajaan Lee—se convirtieron en la sustancia de su biografía. Cuánto habré perdido dado el caso de que mis habilidades en tailandés y mi familiaridad con la cultura Tailandesa se estaban desarrollando, era desconcertante el pensar acerca de eso.

Aún más desconcertante fue el descubrir lo poco de sus enseñanzas que habían quedado a la posteridad. Comúnmente él se negaba a que sus instrucciones fueran grabadas en cinta argumentando que sus enseñanzas eran destinadas para las personas que estaban escuchando en ese momento para que las pusieran en práctica justo ahí y en ese momento, y pudieran no ser las correctas para otras personas en otros niveles de práctica. Las pocas cintas que fueron creadas eran simples, pláticas introductorias que daba a los visitantes en su primer visita que venían a dar una donación grupal al monasterio, o a gente que empezaba a meditar. Nada avanzado se encontraba en las cintas.

Después de que imprimimos el volumen conmemorativo, comencé un proyecto por mi cuenta, el escribir todo lo que pudiera recordar de sus enseñanzas y el preguntar a sus otros estudiantes acerca de las mismas. Las entrevistas me tomaron más de dos años e involucró el editar una buena cantidad de material para extraer las enseñanzas que serán benéficas para el público en general y en útil formato escrito. El resultado fue un pequeño libro llamado, **"El lenguaje del Corazón"**. Poco antes de regresar a los Estados Unidos para ayudar a iniciar un monasterio en California, otra cinta de Ajaan Fuang fue encontrada, era un sermón en el cual daba instrucciones más avanzadas a uno de sus estudiantes. Lo transcribí y arreglé lo necesario para que fuera impreso como un pequeño folleto llamado, **"Discernimiento Trascendental"**.

El libro que tiene usted en sus manos contiene material de estos tres libros. La mayor parte del material proviene de "El Lenguaje del Corazón", sin embargo partes de ese libro tuvieron que ser eliminadas porque se referían a incidentes peculiares a la cultura Tailandesa, o porque los juegos de palabras las hacían intraducibles. A **Ajaan Fuang** le encantaba jugar con el lenguaje—su sentido del humor era una de las principales cosas que me atraían a él—y muchos de sus dichos memorables son memorables precisamente por esa razón. Desafortunadamente, la mayor parte de esos pasajes pierden su



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

impacto al ser traducidos, y las explicaciones que se requerirían serían tediosas, por esto he omitido casi todos, dejando solo unos cuantos—como la historia de "basura"—para dar una muestra de su habilidad con las palabras.

Además de los pasajes de "El Lenguaje del Corazón", he incluido casi todo el contenido de "Discernimiento Trascendental" además de notas importantes del volumen conmemorativo. No todo es una traducción directa de estos libros ya que en algunas ocasiones he tenido que recontar las anécdotas para hacerlas más accesibles a los lectores occidentales. Sin embargo he sido cuidadoso en tratar de traducir el mensaje de las palabras de Ajaan Fuang lo más parecido posible.

Al preparar este libro tuve la oportunidad de reflexionar acerca de la **relación estudiante/maestro** que existe en Tailandia, y como Ajaan Fuang interactuaba con sus discípulos tanto laicos como ordenados. El proveía una atmósfera de calor y respeto en la cual sus estudiantes podían discutir con él acerca de los problemas particulares de sus vidas y mentes sin sentirse como pacientes o clientes, sino simplemente como compañeros humanos a los cuales les ofrecía un sólido punto de referencia para sus vidas. Desde que regresé al Occidente, me he dado cuenta de que este tipo de relación **tristemente** no se lleva a cabo entre nosotros y espero que conforme el Budismo se establezca más aquí, este tipo de relación también lo haga, **por el bien de la salud mental y espiritual de nuestra sociedad en general.**

En una ocasión un grupo de tailandeses me preguntó cuál fue la cosa más impresionante que yo había visto en **Ajaan Fuang** esperando que yo mencionara su habilidad para leer la mente o algún otro poder sobrenatural. A pesar de que sí tenía dichas habilidades—su conocimiento de mi mente era particularmente intimidante—les contesté que lo que había encontrado más impresionante era su bondad y humanidad: En todos los años que estuvimos juntos, él nunca me hizo sentir que yo era un Occidental o que él era un tailandés. Nuestra comunicación siempre fue directa y a un nivel de persona a persona que trascendía diferencias culturales. Sé que muchos de sus estudiantes, a pesar de que tal vez no usen las mismas palabras percibían las mismas cualidades en él.

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

Dedicatoria

Ofrezco este libro como una forma de compartir lo que aprendí de **Ajaan Fuang**, y lo dedico con el respeto más profundo a su memoria. Una vez me dijo que si no hubiera sido por Ajaan Lee, él nunca hubiera conocido lo radiante de la vida. Yo le debo lo mismo a él.

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

Nota

Para esta nueva y revisada edición, volví a poner la sección titulada "Mérito", la cuál había omitido casi por completo en la primera edición de 1993. [Metta Forest Monastery Valley Center, CA 92082-1409 January, 1999](#)



Capítulo 2. - Pon Atención en lo que Dices

Normalmente, **Ajaan Fuang** era un hombre de pocas palabras que hablaba en respuesta a circunstancias: Si las circunstancias lo ameritaban, él podía dar explicaciones largas y detalladas. Si no, él decía sólo una palabra o dos, "o algunas veces no decía nada. Él seguía el dicho de Ajaan Lee: **Si vas a enseñar Dhamma a las personas, pero ellas no tienen la intención de escuchar, o no están listas para lo que les tienes que decir, entonces no importa que tan fantástico sea el Dhamma que estas tratando de impartir. Es como plática sin sentido ya que no sirve para ningún propósito.**

Yo estaba constantemente asombrado por su deseo (algunas veces muy intenso) de enseñar meditación aun cuando estuviera enfermo. Me explicó en una ocasión, "Si las personas tienen la intención de escuchar, me doy cuenta de que yo tengo la intención de enseñar, y no importa cuanto tenga yo que decir, no me canso. De hecho, por lo general termino con más energía que cuando empecé. Pero si las personas no tienen la intención de escuchar, entonces me canso después de la segunda o tercer palabra."

Antes de que digas algo, pregúntate si es necesario o no. Si no lo es, no lo digas. Este es el primer paso en el entrenamiento de la mente ya que si no tienes control sobre tu boca, ¿cómo esperas tener control sobre tu mente?

Algunas veces su forma de ser amable era la de ser director, a pesar de eso, él tenía su propio estilo para hacerlo. Nunca levantaba la voz o utilizaba lenguaje áspero, **sin embargo sus palabras podían quemarte** justo en el corazón. Una vez le comenté acerca de esto y le pregunté: "¿Cómo es que cuando tus palabras lastiman, van directo al corazón?"

El respondió, "Eso es para que recuerdes. Si las palabras no dan en el blanco con la persona escuchando, tampoco dan en el blanco con la persona que esta hablando".

Para ser directo con sus estudiantes, él tomaba pistas según que tan ávido era el estudiante. Entre más ávido era, él era más crítico pensando que este tipo de estudiante utilizaría sus palabras para producir el mejor efecto.

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

En una ocasión una estudiante laica—quién no entendía este punto—estaba ayudando a atenderlo cuando se enfermó en Bangkok. A pesar de que ella trataba de atender de la mejor manera a sus necesidades, él estaba constantemente criticándola, al punto en que ella estaba pensando en dejarlo. Sucede que otro estudiante laico vino de visita y Ajaan Fuang le dijo: **“Cuando un maestro critica a sus estudiantes, es por una de dos razones: para que se quede, o para hacerlo que se vaya”**.

La primer estudiante, al escuchar esto comprendió súbitamente y decidió quedarse.

Una historia que le gustaba contar a Ajaan Fuang—con su toque personal—era la anécdota Jataka de la tortuga y los cisnes.

Érase una vez dos cisnes a los que les gustaba detenerse en un pequeño lago todos los días para beber agua. Conforme pasaba el tiempo hicieron amistad con una tortuga que allí vivía y le comenzaron a platicar acerca de las muchas cosas que veían mientras volaban por los aires. La tortuga estaba fascinada por las historias, pero un poco después se sintió deprimida porque sabía que nunca tendría la oportunidad de ver el amplio mundo tal como lo hacían los cisnes. Cuando les mencionó esto a los cisnes, ellos dijeron, “¿Por qué?, eso no es ningún problema, encontraremos la manera de llevarte con nosotros”. Tomaron un palo. El cisne macho tomó un extremo con su boca, y el cisne hembra tomó el otro con la suya, mientras que la tortuga se sostenía con su boca por la mitad. Cuando todo estaba listo, despegaron.

Conforme volaban hacia el cielo, la tortuga vio muchas, muchas cosas que nunca había soñado acerca de la tierra, y estaba disfrutando el momento de su vida. Cuando volaron sobre una villa, algunos niños que ahí jugaban comenzaron a gritar, “¡Miren! ¡Los cisnes están cargando a una tortuga!, ¡los cisnes están cargando a una tortuga!, Esto echó a perder todo para la tortuga, hasta que se le ocurrió una respuesta astuta: “¡No, la tortuga esta cargando a los cisnes!”. Pero justo cuando abrió la boca para decirlo, cayó directamente a lo que sería su muerte.

La moraleja de la historia: “¡Cuida tu boca cuando entres a lugares altos!”



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"**Basura**" es un modismo tailandés para indicar "plática sin sentido", y en una ocasión Ajaan Fuang usó dicho término para dramatizar el efecto.

Sucede que una noche cuando el enseñaba en Bangkok, tres jóvenes mujeres quienes eran amigas desde hace ya mucho tiempo se encontraron en un edificio en donde él enseñaba, pero en lugar de unirse al grupo que estaba meditando, se fueron a una esquina para platicarse los últimos chismes. Como estaban ocupadas platicando, no se dieron cuenta de que Ajaan Fuang se había parado para estirar sus piernas mientras caminaba junto a ellas con un cigarrillo apagado en su boca y una cajetilla de cerillos en su mano. Él se detuvo por un segundo, encendió un cerillo, pero en lugar de encender el cigarrillo, arrojó el cerillo encendido en medio del grupo de amigas. Ellas inmediatamente brincaron y una de ellas exclamó: "¡Than Phaw!, ¿por qué hizo eso? ¡Por poco me quema!"

"Yo vi un montón de basura ahí", respondió él, "sentí que debía quemarlo".

Un día, Ajaan Fuang escuchó a dos estudiantes platicar, uno de ellos preguntaba y el otro comenzaba a responder, "Bueno, me parece"... inmediatamente Ajaan Fuang lo interrumpió: "Si realmente no sabes, di que no sabes y déjalo ahí. ¿Para que andar repartiendo tu ignorancia por todos lados?"

"Todos nosotros tenemos dos orejas y una boca, lo cual muestra que debemos darle mas tiempo al escuchar y menos al hablar".

Cualquier cosa que suceda durante tu meditación, no le digas a nadie, excepto a tu maestro. Si le dices a otras personas, es presunción. ¿Y, acaso no es eso una corrupción? "

Cuando la gente anuncia cuán buenos son, realmente están anunciando cuán estúpidos son.

Si algo es realmente bueno, no tienes que anunciarlo.

En Tailandia existen varias revistas de monjes, algo así como las revistas de estrellas de cine que muestran la vida y las enseñanzas de monjes y monjas famosos y no famosos, además de maestros de meditación laicos. Las historias tienden a ser altamente embellecidas con eventos supernaturales y milagrosos, tanto que es difícil tomarlas

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

seriamente. Debido al contacto ocasional que él había tenido con los editores y reporteros de una de estas revistas, Ajaan Fuang sintió que sus objetivos primarios eran mercenarios. El lo dijo así: “Los grandes maestros de meditación fueron a lugares silvestres y pusieron sus vidas en riesgo con tal de encontrar el Dhamma. Cuando lo encontraron, lo ofrecieron libre de cargos, gratis. Pero esta gente se sienta en sus oficinas con aire acondicionado, escriben lo que se les viene a la cabeza y lo ponen a la venta”. Como resultado, él nunca cooperó con ellos cuando trataron de ponerlo en sus revistas.

Una vez, un grupo de reporteros de una revista llamada ‘People Beyond the World’ vino a visitarlo, armados con cámaras y grabadoras. Después de rendirle sus respetos, le preguntaron por su prawat, o historia personal. Sucede que en Tailandia, la palabra ‘prawat’ también significa ficha policiaca, así que Ajaan Fuang respondió que no tenía ninguna ya que nunca había hecho nada malo. Pero los reporteros no se desanimaban fácilmente. Si él no quería dar la historia de su vida, le pidieron si por favor cuando menos les podía enseñar algo de Dhamma. Esta es una petición a la cual ningún monje puede negarse así que Ajaan Fuang les dijo que cerraran sus ojos y meditaran en la palabra “**Buddho**”, despierto. Encendieron sus grabadoras y se sentaron a meditar, esperaban una plática de Dhamma, y esto fue lo que escucharon:

“Eso es el Dhamma de hoy: dos palabras ‘bud’ y ‘dho’. Si ustedes no pueden mantener esas dos palabras en la mente, sería una pérdida de tiempo enseñarles cualquier otra cosa”.

Fin del sermón. Cuando se dieron cuenta de que eso era todo, los reporteros se veían exasperados—reunieron sus cámaras y grabadoras y se fueron para nunca más molestarlo.



Capítulo 3. - Pon Atención en lo Que Comes

"Los seres humanos tenemos lenguas largas. Te sientas, y de repente tu lengua salta y se va al mar: Quieres comer pescados y mariscos. Después das vueltas por el mundo: Quieres comer platillos de otros países. Tienes que entrenar a tu lengua y encogerla."

"Cuando comas, mantén a tu mente en la respiración y contempla el porque comes. Si comes simplemente por el sabor de la comida, entonces lo que comas puede hacerte daño."

Después de su viaje a los Estados Unidos, uno de sus estudiantes le preguntó si tuvo la oportunidad de comer pizza mientras estuvo allí. Él mencionó que sí había tenido dicha oportunidad y que la pizza era muy buena. Esto sorprendió a uno de sus estudiantes quién lo había acompañado durante el viaje y exclamó "Sólo comió dos mordiscos". Pensamos que no le había gustado."

"Dos mordiscos fueron suficientes para llenarme," respondió Ajaan Fuang. "¿Por qué querías que yo comiera más?"

En una ocasión una mujer quien había estudiado con él por solo un corto periodo de tiempo decidió preparar algo de comida para ofrecérsela. Queriendo estar segura de preparar algo que le gustase, le preguntó directamente: "¿Qué tipo de comida le gusta Than Phaw?"

Su respuesta fue: "La comida que está al alcance".

Era un viernes por la noche y un grupo de estudiantes de Ajaan Fuang iban en la parte posterior de una camioneta en camino de Bangkok a Wat Dhammasathit. Otro estudiante había enviado un montón de naranjas para ser donadas a los monjes del monasterio. Después de un rato en la carretera, uno de los estudiantes decidió que las naranjas se veían muy bien. Así que propuso lo siguiente: "¿Somos hijos de Than Phaw, no es así? ¿Y a él no le gustaría que pasáramos hambre, no es así? Por lo tanto aquel que no coma una naranja no es un hijo de Than Phaw."

Algunos miembros del grupo observaban los ocho preceptos, uno de los cuales prohíbe el comer después del mediodía, así que ellos pudieron escaparse de la trampa. Todos los demás comieron naranjas

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

a pesar de que unos cuantos se sintieron mal por comer la comida que había sido designada para los monjes.

Cuando llegaron al monasterio le dijeron a Ajaan Fuang lo que había sucedido, él inmediatamente se encargó de ellos diciendo que aquel que toma comida dedicada a los monjes y se la come antes de que haya sido ofrecida renacerá como un fantasma hambriento en la siguiente vida.

Este comentario asustó a una mujer del grupo quien inmediatamente respondió "¡Yo solo comí una parte!"

Ajaan Fuang respondió: "Bueno, si de todos modos serás un fantasma hambriento sería mejor que comieras hasta llenarte mientras puedas."

Durante el retiro de lluvias en 1977 una pareja del pueblo de Rayong iba al monasterio casi cada noche para practicar meditación. Lo extraño de ellos era que cualquier cosa que sucediera durante su meditación, frecuentemente les sucedía a ambos al mismo tiempo.

En una ocasión se toparon con que no podían comer porque los inundaba una sensación de suciedad de la comida. Esto duró por tres o cuatro días sin que se sintieran débiles o hambrientos, así que comenzaron a preguntarse a qué nivel habrían llegado en su meditación.

Cuando le mencionaron esto a Ajaan Fuang en su siguiente visita al monasterio, él los sentó a meditar, y les dijo: "De acuerdo, contemplan la comida, para ver de que esta hecha. Elementos ¿no es así? ¿Y de que están hechos sus cuerpos? De los mismos elementos. Los elementos en sus cuerpos necesitan de los elementos en la comida para seguir activos. Así que, ¿por qué tanto alboroto por la suciedad de la comida? Sus cuerpos son aún más sucios. Cuando el Buda nos enseña a contemplar la suciedad de la comida, es para que sobrepasemos nuestras ilusiones acerca de la comida, no para que no podamos comer."

Esto terminó con su incapacidad para comer.



Capítulo 4. - Gente Practicando Dhamma

Uno de los estudiantes de Ajaan Fuang (una costurera) era criticada por un cliente: "Tú practicas Dhamma, ¿o no? Entonces, ¿por qué eres tan avariciosa y cobras tanto? Las personas practicando Dhamma deberían tener ganancias tan sólo para sobrevivir."

A pesar de que ella sabía que sus precios eran justos no pudo pensar en una buena respuesta, así que la siguiente vez que se encontró con Ajaan Fuang le dijo lo que había sucedido. El respondió: "La próxima vez que te digan eso, diles: "Mira, no practico Dhamma para ser estúpida".

La primera vez que me quedé en Wat Dhammasathit, los B-52s de la base de la Fuerza Aérea de Utapao se podían escuchar algunas veces en la madrugada volando hacia Cambodia en sus misiones bombarderas. Cada vez que los escuchaba, me preguntaba que estaba yo haciendo meditando cuando había tantas injusticias en el mundo que necesitaban pelearse. Cuando le mencioné esto a Ajaan Fuang, él dijo: "Si tratas de enderezar al mundo sin enderezarte realmente a ti mismo primero, tu propia buena voluntad se terminará y entonces, ¿en donde terminarás? No serás capaz de ser bueno para ayudar a nadie, incluyéndote a ti mismo".

"Tan pronto como nacemos, estamos sentenciados a muerte, simplemente no sabemos cuando será nuestro turno. Así que no puedes ser laxo. Comienza de inmediato y desarrolla todas tus buenas cualidades al máximo mientras tengas oportunidad de hacerlo".

"Si quieres ser una buena persona, asegúrate de saber en donde se encuentra la verdadera bondad. No solamente hagas como si fueras bueno".

"Todos queremos felicidad, pero la mayor parte del tiempo no estamos interesados en construir lo que causa la felicidad. Todo lo que queremos son los resultados. Pero si no tomamos interés en las causas, ¿cómo es que los resultados vendrán hacia nosotros?"

Cuando por primera vez fui a practicar meditación con Ajaan Fuang, le pregunté si la gente realmente renacía después de la muerte. El contestó, "Cuando comienzas a practicar, Buda te pide que creas en

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

solo una cosa: **karma**. En cuanto a otras cosas, **si las crees o no, no es realmente importante**".

Un año, poco antes del Retiro de Lluvias—ocasión cuando la gente tradicionalmente se propone incrementar su práctica de Dhamma—uno de los estudiantes de Ajaan Fuang se acercó a él y le dijo que pensaba observar los ocho preceptos durante las Lluvias pero temía que el no comer en la tarde la dejaría hambrienta.

El contestó: "El Buda ayunó hasta que no tenía carne alguna, solo piel y huesos para poder descubrir el Dhamma para enseñarnos, pero nosotros no podemos soportar el abstenernos de comer una sola comida. Es por esto que seguimos nadando en círculos en el ciclo de nacimiento y muerte".

Como resultado, ella propuso que observaría los ocho preceptos en cada "sabbath" budista—luna llena, luna nueva y los días de media-luna—durante los tres meses de las Lluvias. Y así lo hizo. Al final de las Lluvias ella se sintió realmente orgullosa de sí misma por haber mantenido su propuesta, pero en su siguiente visita a Ajaan Fuang, antes de que pudiera sacar el tema, el comentó, "Eres afortunada, sabes. Tu retiro de Lluvias tiene solo doce días. Los de todos los demás, son de tres meses".

Al escuchar esto ella se sintió tan apenada que ha observado, desde entonces, los ocho preceptos cada día durante cada retiro de Lluvias.

Otra estudiante estaba meditando en presencia de Ajaan Fuang cuando—en un lapso de falta de atención—le dio un manotazo a un mosquito que la estaba picando en su brazo. Ajaan Fuang comentó: "¿Cobras muy cara tu sangre no crees? El mosquito pide una gota y tomas su vida a cambio".

Un joven se encontraba discutiendo los preceptos con Ajaan Fuang y al llegar al número cinco, el que habla en contra de tomar intoxicantes: "Buda prohibió el alcohol porque la mayor parte de la gente pierde su capacidad de poner atención cuando toman, ¿no es así? Pero si tomas con atención, entonces esta bien, ¿no?, ¿Than Phaw?"

"Si estuvieras realmente atento," contestó, "para empezar, no tomarías."



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

Parece que hay mas excusas para romper el quinto precepto que para romper cualquier otro. Una tarde, otro estudiante estaba conversando con Ajaan Fuang al mismo tiempo que un grupo de personas estaban sentados alrededor de ellos en meditación. "Yo no puedo observar el quinto precepto," Él dijo, "porque estoy bajo mucha presión de grupo. Cuando tenemos reuniones sociales en mi trabajo, y todos los demás en el grupo están tomando, tengo que tomar junto con ellos."

Ajaan Fuang apuntó a la gente sentada alrededor de ellos y le preguntó, "Este grupo no te está pidiendo que tomes. ¿Por qué es que no cedas a su presión de grupo?"

La costurera vio a sus amigas observando los ocho preceptos en Wat Dhammasathit, y decidió intentarlo ella misma. Pero a media tarde, mientras caminaba a través del monasterio, paso frente a un árbol de guayaba. Las guayabas se veían apetitosas, así que tomó una y le dio una mordida.

Sucede que Ajaan Fuang estaba parado no muy lejos de ahí así que dijo: "¡Hey! Pensé que ibas a observar los ocho preceptos. ¿Qué es eso en tu boca?"

La costurera se dio cuenta de repente que había roto sus preceptos, pero Ajaan Fuang la consoló, "no es tan necesario observar los ocho preceptos, pero asegúrate de observar **uno**, ¿de acuerdo? ¿Sabes cuál precepto es ese?"

"No, Than Phaw. ¿Cuál es?"

No hagas ningún mal. Quiero que observes este de por vida."

Una mujer vino a Dhammasathit para observar los preceptos y meditar por una semana, pero al final del segundo día le dijo a Ajaan Fuang que tenía que regresar a casa porque temía que su familia no podría estar sin ella. Él le enseñó como eliminar sus preocupaciones diciendo, "Cuando vengas aquí, **dite a ti misma que has muerto**. De una forma u otra, tu familia tendrá que aprender a sobrellevar la vida por ellos mismos."

En su primera visita a Wat Dhammasathit, un hombre de mediana edad se sorprendió al ver a un monje Americano. Le preguntó a Ajaan Fuang, "¿Como es que los occidentales se pueden ordenar como monjes?"

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

La respuesta de Ajaan Fuang: "¿Acaso los occidentales no tienen corazón?"

En una ocasión, una revista de Bangkok presentó una autobiografía serializada de un meditador laico quien usaba sus poderes de concentración para tratar enfermedades. En un segmento se mencionaba que el meditador laico había visitado a Ajaan Fuang quien había certificado que él (el meditador laico) había logrado llegar a jhana. Esto no sonaba como el estilo de Ajaan Fuang, pero poco tiempo después de que saliera la revista, un número poco usual de personas vino al Wat con la impresión que Ajaan Fuang, tal como el autor de la autobiografía, podía tratar enfermedades usando la meditación. Una mujer le preguntó si trataba enfermedades de los riñones, y él contestó, **"Yo solo trato una clase de enfermedad: enfermedades de la mente"**.

Un estudiante pidió permiso para mantener un cuaderno de notas de las enseñanzas de Ajaan Fuang, pero éste se negó diciendo, "¿Es este el tipo de persona que eres? ¿Siempre cargando con comida en tu bolsa por miedo de que no encuentres algo que comer?" Y luego explicó: "Si anotas todo, sentirás que está bien olvidar lo que has escrito porque todo está en tu cuaderno. **El resultado será que todo el Dhamma estará en tu cuaderno y nada en tu corazón"**.

"Los textos dicen que si escuchas bien, ganarás sabiduría. Para escuchar bien, tu corazón tiene que estar en silencio y quieto. Se escucha con el corazón no solo con los oídos. Una vez que has escuchado, tienes que poner en práctica lo que has oído, justo en ese momento y en ese lugar. Ahí es cuando recibirás los beneficios. Si no lo pones en práctica, eso que escuchaste nunca se convertirá en una realidad dentro de ti".

En una ocasión, mientras que se construía el chedi en Wat Dhammasathit, algunos de los estudiantes que trabajaban en la construcción comenzaron una seria discusión. Una de ellas se alteró tanto que fue a decirle a Ajaan Fuang, quien estaba en Bangkok en ese momento. Cuando terminó su reporte, él le preguntó a ella, "¿Sabes lo que es la grava?"

Sorprendida contestó, "Sí."

"¿Sabes lo que son los diamantes?"



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Sí."

"Entonces, ¿porque no recoges los diamantes? ¿Cuál es el bien que recibes de recoger grava?"

Incluso en un país Budista como Tailandia, algunos jóvenes que practican Dhamma se dan cuenta de que sus padres están en contra de esto y sienten que deberían invertir su tiempo en cosas más prácticas. En una ocasión, los padres de una costurera trataron de impedir sus visitas a Wat Makut y esto la hizo enojar mucho. Pero cuando le dijo sus sentimientos a Ajaan Fuang, él la previno: "¿Le debes una gran deuda a tus padres, sabes? Si te enojas con ellos, o les gritas, estas avivando las llamas del infierno en tu cabeza, así que ten cuidado. Y recuérdate a ti misma: Si quisieras padres que apoyaran tu práctica, ¿por qué no escogiste nacer de alguien diferente? El hecho de que sean tus padres muestra que hiciste karma en el pasado con ellos. Así que termina tus viejas deudas de karma según vengan. No hay necesidad de crear más karma entrando en discusiones."

Comunicarse con espíritus ha sido popular en Tailandia desde hace mucho tiempo, incluso personas que practican Dhamma les gusta atender dichas ceremonias. Pero Ajaan Fuang una vez dijo, "Si quieres resultados de tu práctica, tienes que poner en tu mente que el Buda es tu **único refugio**. No vayas tomando refugio en otras cosas."

"Si practicas Dhamma, no tienes porque asombrarte por los poderes o habilidades de nadie. Cualquier cosas que hagas, digas o pienses, deja que tu corazón se fundamente en los principios de la razón."

"La verdad está dentro de ti. Si eres honesto en lo que haces, te encontrarás con la verdad. Si no lo eres, te encontrarás solo con cosas que son falsas e imitaciones."



Capítulo 5. – Mérito

Una de las estudiantes de Ajaan Fuang reporta que cuando lo conoció, él le preguntó: "¿A dónde vas normalmente para hacer mérito?" Ella respondió que había ayudado a financiar una imagen de Buda para un templo y que contribuyó para un crematorio en otro templo, etc. Así que él le preguntó: "¿Por qué no has hecho mérito en tu corazón?"

En una ocasión, Ajaan Fuang puso a una de sus estudiantes a cortar el pasto y las hierbas que amenazaban con invadir el monasterio. Ella realmente no quería hacer el trabajo, y todo el tiempo mientras cortaba la hierba se preguntaba a sí misma, "¿Qué tipo de karma hice para tener que trabajar tan duro?" Cuando terminó, él le dijo a ella, "Bien, obtuviste algo de mérito, pero no mucho."

"¿Qué? ¿Después de todo el trabajo, aún así no conseguí mucho?"

"Si quieres la medida completa del mérito, éste—el mérito—tiene que ir hasta el corazón."

Hay otra historia en donde tiene que ver el pasto. Un día, Ajaan Fuang señaló el pasto que había crecido mucho cerca de su cabaña y le preguntó a la misma mujer, "¿No quieres el pasto que está en la puerta del corral?"

"¿Qué quiere decir con eso del pasto que está en la puerta del corral?"

"La oportunidad para hacer mérito tan cerca que todos pasan de largo. Eso es a lo que se le llama pasto en la puerta del corral."

En otra ocasión, Ajaan Fuang llevó algunos de sus estudiantes arriba de una colina para limpiar el área alrededor del **chedi**. Encontraron un gran montón de basura que alguien había tirado ahí arriba, y una persona del grupo se quejó, "¿Cómo alguien puede ser tan irrespetuoso para hacer algo así?" Pero Ajaan Fuang le dijo, "No critiques a quien lo haya hecho. Si no hubieran dejado la basura aquí, no tendríamos la oportunidad de ganar el mérito que surge de limpiar."

Un día, después de que el nombre de Ajaan Fuang había aparecido en un artículo de una revista, un grupo de tres hombres de Bangkok se



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

tomaron el día de vacaciones para manejar hasta Rayong y rendirle respetos. Después de inclinarse respetuosamente por un momento, uno de ellos dijo, "Nuestro país aún tiene monjes que practican bien y correctamente para que podamos pedirles que compartan sus paramis, ¿no es esto cierto, Than Phaw?"

"Es cierto," contestó él, "pero si nos la pasamos pidiendo una parte de sus paramis sin desarrollar ninguna nosotros mismos, ellos verán que somos simplemente mendigos y no querrán seguir compartiendo con nosotros."

Una mujer en el pueblo de Samut Prakaan, justo en las afueras de Bangkok, envió un mensaje con uno de los estudiantes de Ajaan Fuang diciendo que quería donar una gran suma de dinero para ayudar a construir la imagen de Buda en Wat Dhammasathit, pero ella quería que él viniera a su casa a dar una bendición mientras ella le daba el cheque. El se negó a ir diciendo, "Si la gente quiere mérito, ellos tienen que irlo a buscar. No deben esperar a que el mérito venga a buscarlos."

Otra mujer telefoneó la oficina principal en Wat Makut, y dijo que iba a proveer de comida a los monjes en su casa y quería invitar a Ajaan Fuang al evento porque había escuchado que él era un Discípulo Noble. Cuando se le hizo la invitación, el se negó diciendo, "¿Es su arroz tan especial que solo los Discípulos Nobles pueden obtener una invitación para comerlo?"

Una de las estudiantes de Ajaan Fuang le dijo que a ella le gustaría hacer algo especial para hacer mérito el día de su cumpleaños. El respondió, "¿Por qué tiene que ser en el día de tu cumpleaños? ¿Obtienes menos mérito si lo haces cualquier otro día? Si quieres hacer mérito, ve y hazlo el día en que dicho pensamiento se te ocurrió. No esperes al día de tu cumpleaños porque el día de tu muerte podría llegar primero."

Haciendo referencia a la gente que no le gusta meditar pero que se contentan con ayudar con el trabajo de construcción en el Wat, Ajaan Fuang una vez dijo, "El mérito ligero no lo registran, así que tienes que encontrar un mérito realmente pesado para que lo hagan. Esa es la única forma de mantenerlos satisfechos."

Poco después de que el chedi fuera terminado, un grupo de estudiantes de Ajaan Fuang estaban sentados admirándolo,

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

regocijándose de todo el mérito que tendrían porque habían colaborado en su construcción. Sucede que Ajaan Fuang caminaba por ahí—y escuchó lo que estaban diciendo, e hizo un comentario 'al aire', "No se aferren a las cosas materiales. Cuando hagan mérito, no se aferren a él—al mérito. Si se dejan llevar pensando **'Yo construí este chedi con mis propias manos'**, ¡cuidado! Si murieran en este momento, todo lo que serían capaz de pensar sería, **'Este chedi es mío, es mío.'** En lugar de renacer en el cielo con todos los demás, renacerían como un fantasma hambriento que cuidaría del **chedi** por algo así como una semana porque su corazón estaría fijado en cosas materiales."

"Si cuando haces el bien te quedas atorado en tu bondad, nunca serás libre. En donde quiera que te atores, ahí es en donde se es/está y se nace".

Hay una vieja tradición en Budismo—basada en los relatos Apadana—que dice que cuando hagas un regalo a la religión o hagas alguna obra meritoria, debes dedicar el mérito de la obra a un objetivo en particular. Había momentos cuando Ajaan Fuang le decía a sus estudiantes que hicieran dedicaciones cada vez que meditaban, sin embargo, la dedicación que él recomendaba dependía del individuo en particular. Algunas veces él recomendaba la dedicación que el rey Asoka hizo al final de su vida: **"Que en mis vidas futuras tenga soberanía sobre la mente"**.

En otras ocasiones él decía, "No hay necesidad de hacer dedicaciones muy largas y tediosas. Dite a ti mismo: "Si tengo que renacer, que siempre me encuentre con las enseñanzas de Buda".

Pero no siempre se daba el caso en que él recomendara dichas dedicaciones. En una ocasión, una mujer le dijo que cuando ella hacía mérito no podía pensar en objetivo alguno hacia el cual dedicar el mérito. Él le dijo, "Si la mente está llena, no hay necesidad de hacer dedicación alguna si no lo quieres. Es como comer. Ya sea que expreses o no un deseo de llenarte, si sigues comiendo, no habrá de otra mas que te llenes."



Capítulo 6. - Estudiante/Maestro

"Cualquier cosa que hagas, siempre piensa en tu maestro. Si olvidas a tu maestro te estarás cortando a ti mismo desde la raíz."

"Una persona que va de maestro en maestro realmente no tiene maestro alguno."

En algunas ocasiones, la gente le regalaba amuletos a Ajaan Fuang, él los distribuía entre sus estudiantes—pero solo en raras ocasiones entre los que eran especialmente cercanos a él. Un día, un monje que había vivido varios años con él no pudo contenerse y se quejó: "¿Porque es que cuando tiene buenos amuletos nunca me da uno a mí, y siempre a alguien más?"

Ajaan Fuang contestó: "Ya te he dado muchas cosas mejores que eso. ¿Por qué no las aceptas?"

"Los que meditan y viven cerca de su maestro pero no lo entienden son como la cuchara en una olla de curry: Nunca sabrá que tan dulce, amargo, salado, rico o picoso es el curry."

La analogía que usaba Ajaan Fuang para los estudiantes que siempre preguntan a sus maestros por consejo acerca de como sobrellevar inclusive los mas pequeños problemas en la vida diaria: "Son como cachorros. En cuanto defecan corren con su mama para que los limpie con la lengua. Nunca crecerán por sí mismos."

"Los estudiantes que se quedan aferrados a sus maestros son como los mosquitos. No importa que tanto los espantes, seguirán regresando y no te dejarán en paz."

"Si un maestro alaba a un estudiante enfrente de él, es un signo de que dicho estudiante probablemente no será capaz de practicar a niveles más altos en esta vida. La razón por la cual el maestro lo alaba es para que pueda sentirse orgulloso con el hecho de por lo menos ha llegado a ese nivel. Su corazón tendrá algo bueno a lo cual agarrarse cuando lo necesite al tiempo de su muerte."

Varios de los estudiantes de Ajaan Fuang estaban convencidos de que él podía leer sus mentes ya que una vez tras otra traía temas a

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

colación que estaban en sus mentes o que les pesaban en el corazón en esos momentos. Yo mismo tuve varias experiencias como esta y muchas me fueron reportadas mientras compilaba este libro. En la mayoría de los casos, lo que él tenía que decir era de especial significado solo para aquellos que estaban involucrados directamente, así que voy a pasar por alto dichas anécdotas. Pero hay dos casos que me gustaría mencionar, ya que me parecen útiles para todos los que practiquen Dhamma.

Una vez, uno de sus estudiantes—un hombre joven—tomó un autobús de Bangkok a Rayong para ayudar con el trabajo en el chedi. Se bajó en la bocacalle de la carretera que llevaba hasta el wat, pero no tenía ganas de caminar los seis kilómetros que le tomarían para llegar ahí-- así que se sentó en el puesto de fideos que estaba en la intersección y se dijo a sí mismo (como un reto a Ajaan Fuang): "Si Than Phaw es realmente algo especial, que un carro venga y me lleve al wat." Pasó una hora, dos, tres y ni un solo carro o camioneta daban vuelta en la carretera, así que finalmente tuvo que caminar la distancia a pie.

Cuando llegó al wat, fue a la cabaña de Ajaan Fuang para rendir sus respetos, pero en cuanto Ajaan Fuang lo vio aproximarse, se levantó, entró en su cuarto y cerró la puerta. Esto estremeció un poco al estudiante, pero aún así se inclinó respetuosamente frente a la puerta cerrada. En el momento en que terminó, Ajaan Fuang abrió un poco la puerta y dijo, "Mira, yo no te pedí que vinieras. Tú viniste por tu propia voluntad".

En otra ocasión, después de que el **chedi** había sido terminado, el mismo joven estaba sentado en meditación en el chedi, esperaba que una voz le susurrara al oído los números ganadores de la siguiente lotería. Lo que escuchó fue el sonido de Ajaan Fuang pasando por ahí y diciendo, como si no le dijera a nadie en particular, "¿Exactamente que es lo que estás tomando como tu refugio?"



Capítulo 7. - Viviendo en el Mundo

"Una vez, Ajaan Mun dijo, 'Toda la gente es igual, no del todo igual, pero en el análisis final, todos somos iguales.' Tienes que pensar esto por un buen tiempo antes de que puedas entender a qué se refería."

"Si quieres juzgar a otras personas, **júzgalas por sus intenciones**".

"Cuando quieras enseñar a otras personas a ser buenas, tienes que ver que tan lejos puede llegar su bondad. Si tratas de hacerlas mejor de lo que pueden ser, eres tú el estúpido".

"Nada se obtiene de enfocarse en las fallas de otros. Puedes lograr más observando tus propias fallas."

"Qué tan buenas o malas son las demás personas es asunto de cada uno. Enfócate en tus propios asuntos."

Una de las estudiantes de Ajaan Fuang se quejaba de todos los problemas que enfrentaba en el trabajo. Quería renunciar y vivir en calma por sí sola, pero las circunstancias no lo permitirían porque tenía que mantener a su madre. Ajaan Fuang le dijo, "Si tienes que vivir con estas cosas, entonces encuentra como vivir de forma que estés sobre de ellas. Esa es la única forma de que serás capaz de sobrevivir."

Un consejo para una estudiante que estaba permitiendo que la presión en el trabajo la mantuviera deprimida: "Cuando ejecutes un trabajo, no dejes que el trabajo te ejecute a ti".

Otra de las estudiantes de Ajaan Fuang tenía serios problemas, tanto en casa como en su trabajo, así que apeló a su **espíritu de lucha**: "Cualquiera que sea una persona real y viva, tendrá que enfrentarse con problemas reales y vivos en la vida."

"Cuando te enfrentes con obstáculos, tienes que dar la batalla. Si te rindes fácilmente, terminarás rindiéndote toda tu vida".

"Dite a ti mismo que estás hecho de duramen (parte central y más dura de un árbol) y no de albura (parte blanda entre la corteza y el duramen)."

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

Una de las estudiantes de Ajaan Fuang—una joven enfermera—tenía que soportar ser el blanco de muchos chismes en el trabajo. Primero trató de ignorarlo pero conforme sucedía más frecuentemente su paciencia comenzaba a desvanecerse.

Un día, cuando el chisme realmente la estaba colmando, fue a meditar con Ajaan Fuang a Wat Makut. Mientras meditaba, vio una visión de ella misma repitiéndose hasta el infinito, como si estuviera atrapada entre dos espejos paralelos. Se le ocurrió que en muchas vidas pasadas ella probablemente había tenido que soportar una incontable cantidad del mismo tipo de chisme, y esto la hartó aún más con su situación actual. Así que cuando terminó su meditación le dijo a Ajaan Fuang que tan cansada estaba que se dijeran chismes acerca de ella. Él trató de consolarla diciendo, "Este tipo de cosas es parte del mundo, tu lo sabes. En donde hay alabanzas, también hay críticas y chisme. Si sabes esto, ¿por qué permites involucrarte?"

Su estado de ánimo estaba tan alterado que argumentó con él, "No me estoy involucrando con ellos, Than Phaw. ¡Ellos vienen y se involucran conmigo!"

El volteó entonces la perspectiva: "Entonces por qué no te preguntas a ti misma: ¿para empezar, quién te pidió participar y nacer aquí?"

"Si dicen que no eres bueno para nada, recuérdate a ti mismo que sus palabras no van más lejos de sus labios. Nunca han alcanzado a tocarte."

"Otras personas nos critican y después se olvidan de ello, pero nosotros tomamos la crítica y nos la pasamos pensando en ella. Es como si ellos escupieran algo de comida y nosotros lo levantamos y nos lo comemos. Si es este el caso, ¿quién es el estúpido?"

"Haz de cuenta que tienes piedras en tus orejas para que no te dejes llevar por todo lo que escuchas."

"Un día, Ajaan Fuang preguntó, así de la nada, "Si tu ropa cayera en una fosa séptica, ¿la recogerías?"

La mujer a la que le preguntó no tenía idea a que se refería, pero sabía que si no era cuidadosa al responder sus preguntas quedaría como una tonta, así que evadió la respuesta: "Depende. Si fuera mi



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

único juego de ropa, tendría que recogerlo. Pero si tuviera otros juegos de ropa, probablemente lo dejaría ir. ¿A dónde quieres llegar con esta pregunta Than Phaw?"

"Si te gusta escuchar malas cosas acerca de otras personas, aunque no hayas tomado parte en el mal karma de sus actos, **aún así** recogerías algo de la peste."

Si alguno de sus estudiantes tuviera algún resentimiento contra algo, él les decía: "¿No puedes ni siquiera sacrificar algo así menor como eso? Piensa que estas haciendo un regalo. Recuerda cuantas cosas valiosas el Buda sacrificó durante su vida como el **Príncipe Vessantara**, y pregúntate a ti mismo, '**Este enojo mío no tiene valor alguno. ¿Por qué no puedo sacrificarlo yo también?**'"

"Piensa primero, antes de actuar. No seas del tipo de personas que actúan primero y luego tienen que pensar acerca de eso."

"Ten cuidado de la benevolencia de los caídos en el pozo: los casos en donde quieres ayudar a otras personas, pero en lugar de jalarlos hacia arriba ellos te jalan hacia abajo."

"Cuando la gente dice que algo es bueno, es su idea de bueno. ¿Pero es eso bueno para ti?"

"Si la gente te odia, es entonces cuando te liberas del gancho. Puedes ir y venir según te plazca sin tener que preocuparte si te extrañarán, si se alterarán por tu partida, o no. Y además no tendrás que traer regalos para ellos cuando regreses. Eres libre de hacer lo que quieras."

"Tratar de ganarle a otras personas no trae nada más que animosidad y mal karma. Es mejor ganarse a sí mismo."

"Lo que sea que pierdas, déjalo perderse, pero nunca pierdas la esperanza."

"Si toman lo que es tuyo, dite a ti mismo que estás haciendo un regalo. Si no, nunca se terminará la animosidad."

"El que ellos tomen lo que es tuyo, es mejor a que tú tomes lo que es de ellos."

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Si es realmente tuyo, va a quedarse contigo sin importar nada más. Si no es realmente tuyo, ¿para que alborotarse por ello?"

"No hay nada de malo en ser pobre por fuera, pero **asegúrate** de no ser pobre por dentro. Hazte rico en generosidad, virtud y meditación— los tesoros de la mente."

Uno de los estudiantes de Ajaan Fuang se quejaba, "Veo a otras personas y parece que llevan una vida tan fácil. ¿Por qué la vida es tan difícil conmigo?" Su respuesta: "Tú 'vida difícil' es diez o veinte veces la 'buena vida' de muchas personas. ¿Por qué no ves a las personas que tienen una vida más difícil que la tuya?"

Algunas veces cuando sus estudiantes enfrentaban dificultades en la vida, Ajaan Fuang les enseñaba a recordarse a sí mismos: "¿Cómo puedo culpar a alguien más? Nadie me contrató para nacer. Vine por mi propia libre voluntad."

"Todo lo que sucede tiene un tiempo de vida. No durará para siempre. Cuando su tiempo de vida termine, se irá por sí mismo."

"Tener un compañero en la vida es sufrir. Tener un buen compañero es realmente sufrir debido a todo el apego."

"El placer sensual es como una droga: Una probada y te vuelves adicto. Dicen que es difícil romper el hábito con la heroína, pero este es aún peor. Llega profundo, directo al hueso. Es lo que nos hizo nacer y lo que nos tiene circulando entre nacimiento y muerte por eones y eones. No hay medicina que puedas tomar para romper el hábito, para limpiar tu sistema, excepto la medicina de las enseñanzas de Buda."

"Cuando vemos a los Hindúes adorando los Siva lingas nos parecen extraños, pero de hecho todos en el mundo adoran a Siva linga—es decir, adoran al sexo, simplemente los Hindúes lo hacen abiertamente. El sexo es el creador del mundo. La razón por la que nacemos es porque adoramos el Siva linga en nuestros corazones."

En una ocasión, cuando una de las estudiantes de Ajaan Fuang era presionada por sus padres para buscar un esposo para que se asentara y tuviera hijos, ella le preguntó a él, "¿Es verdad lo que dicen que una mujer obtiene mucho mérito teniendo un hijo ya que le da la oportunidad a otro de nacer?"



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Si eso fuera verdad," él le contestó, "entonces los perros tendrían montones de mérito, porque dan a luz a muchos en cada ocasión."

También él le dijo, "Casarse no es un camino para escapar del sufrimiento. De hecho, lo que haces es echarte más sufrimiento a ti mismo. El Buda enseñó que los cinco khandhas son una carga pesada, pero si te casas, ¡de repente tienes que preocuparte por **diez** y luego quince y luego veinte!"

"Tienes que ser tu propio refugio. Si eres de los que tienen que tomar refugio en otras personas, entonces tendrás que ver las cosas en la misma manera en que ellos las ven, lo que significa que tendrás que ser igual de estúpido que ellos. Así que záfate de todo eso y echa un buen vistazo a ti mismo hasta que las cosas estén claras en ti."

"Tal vez pienses, 'mi hijo, mi hijo,' ¿pero, es realmente tuyo? Incluso tu propio cuerpo no es realmente tuyo."

Una de las estudiantes de Ajaan Fuang, cuando sufría de una enfermedad seria del hígado, soñó que se había muerto e ido al cielo. Ella interpretó esto como una mala profecía, así que fue a Wat Makut a decirle su sueño a Ajaan Fuang. Él trató de consolarla diciendo que era una buena profecía pero disfrazada. Si ella sobrevivía a la enfermedad, ella probablemente obtendría un ascenso en su trabajo. Si no, ella renacería en buenas circunstancias. En cuanto él dijo esto, ella se alteró: "¡Pero no estoy lista para morir!"

"Mira," él le dijo, "cuando el tiempo para irse llegue, tienes que estar dispuesta a irte. La vida no es como una liga que puedes estirar o encoger a placer."

"Si hay algunos placeres sensuales que se te antojen, es un signo de que los gozaste en una vida previa. Es por eso que los extrañas tanto en esta. Si piensas acerca de esto lo suficiente, deberá ser suficiente para desapasionarte y consternarte."



Capítulo 8. - La Vida Célibe

"Algunas personas dicen que los monjes no hacen ningún trabajo, pero de hecho **el trabajo de abandonar las impurezas es el más difícil del mundo**. El trabajo del mundo cotidiano tiene sus días libres, pero nuestro trabajo no tiene ningún tiempo libre. Es algo que tienes que hacer **24** horas al día. Algunas veces podrás sentir que no eres apto para eso, pero aún así tienes que hacerlo. ¿Si tú no lo haces, quién va a hacerlo por ti? Es tu obligación y la de nadie más. ¿Si no la haces, para qué vives de las donaciones de otras personas?"

"Cualquiera que sea el trabajo que estés haciendo, mantente con un ojo en la mente. Si ves que se está desviando del camino, detén lo que sea que estás haciendo y enfoca toda tu atención en ella. El trabajo de cuidar de tu mente siempre debe estar primero".

"El Dhamma de Buda es **akaliko**—independiente del tiempo. La razón por la cual no lo hemos alcanzado es porque tenemos muchos tiempos: tiempo para esto, tiempo para lo otro, tiempo para trabajar, tiempo para descansar, tiempo para comer, tiempo para dormir. — Nuestra vida por completo se convierte en 'tiempos' o momentos, y como resultado, esos tiempos o momentos **no nos dan la oportunidad de ver la verdad claramente en nosotros mismos**. Así que tenemos que hacer nuestra práctica independiente del tiempo. Ahí es cuando la verdad aparecerá en nuestros corazones. "

Ajaan Fuang era meticuloso en cuanto a mantener las cosas limpias y en su lugar, y enseñaba a sus estudiantes a ser meticulosos también, porque así fue la forma en que fue educado por sus maestros, y sabía que se había beneficiado por ello. En sus palabras, "Si no puedes dominar cosas obvias como esta, ¿cómo es que vas a dominar las cosas sutiles como la mente?"

El monje que atendía sus necesidades—limpiar su cabaña, hervir el agua para su baño, cuidar de él cuando se enfermaba, etc. —tenía que ser muy observador, ya que Ajaan Fuang usaba la relación de **maestro-estudiante como una oportunidad** para enseñar mediante el ejemplo. En lugar de explicar en donde se deberían poner las cosas o cuándo ciertas obligaciones deberían hacerse, dejaba que el estudiante lo observara por si mismo. Si el estudiante entendía, Ajaan Fuang no decía nada. Si no, Ajaan Fuang le reprochaba pero aún así no le explicaba que estaba mal. Dependía del estudiante mismo el



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

darse cuenta de como deberían ser las cosas. Como decía Ajaan Fuang, **"Si llegamos al punto en donde tengo que decirte, eso demuestra que aún somos extraños."**

Una tarde, uno de los monjes en Wat Dhammasathit vio a Ajaan Fuang trabajando solo, recogiendo pedazos de madera alrededor de la zona de construcción del chedi, y poniéndolos en orden. El monje corrió a ayudarlo, y después de un rato le preguntó, "Than Phaw, Éste tipo de trabajo no es algo que usted debería hacer solo. Hay muchas otras personas. ¿Por qué no hace que lo ayuden?"

"Estoy haciendo que ayuden," Ajaan Fuang respondió mientras continuaba recogiendo pedazos de madera.

"¿A quién?" preguntó el monje mientras miraba alrededor y no vio a nadie más.

"A ti."

Cuando regresé a Tailandia en 1976 para ser ordenado, Ajaan Fuang me dio dos advertencias:

- 1) "Ser un meditador no es cuestión de simplemente sentarte con los ojos cerrados. Tienes que ser aguzado en todo lo que hagas".
- 2) "Si quieres aprender, tienes que pensar como un ladrón y darte cuenta como robar tu conocimiento. Lo que esto significa es que no puedes esperar que el maestro te explique todo. Tienes que darte cuenta por ti mismo que es lo que él hace y por qué—todo lo que él hace tiene una razón".

La relación entre un monje y aquellos que lo proveen de soporte es algo parecido a un acto de equilibrio. Uno de los recordatorios favoritos de Ajaan Fuang a sus discípulos monjes era, "Recuerda que nadie te contrató para que fueras monje. No te ordenaste para ser el sirviente de nadie". Pero si un monje se quejaba que los que atendían el monasterio no hacían lo que se les pedía, él les decía, "¿Te ordenaste para que otra gente te atienda?"

"Nuestra vida depende de la ayuda de otros, así que no hagas nada que les agregue peso a su carga."

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Los monjes que comen la comida que otra gente dona pero que no practican, pueden esperar renacer como búfalos de agua para que trabajen la tierra y paguen sus deudas."

"No pienses que las pequeñas reglas de disciplina no son importantes. Como dijo Ajaan Mun en una ocasión, los troncos de madera nunca se meten en los ojos de las personas, pero el aserrín sí, ¡y hasta puede dejarte ciego!"

Las mujeres occidentales frecuentemente se alteran cuando saben que a los monjes no se les permite tocarlas, y lo toman como una señal de que el Budismo discrimina en contra de las mujeres. Pero Ajaan Fuang lo explicaba así: "La razón porque Buda no permitió a los monjes tocar a las mujeres no es porque haya algo mal en las mujeres. Es porque hay algo mal en los monjes: Ellos aún tienen impurezas mentales, y es por eso que tienen que ser mantenidos bajo control".

Para cualquiera que trate de seguir la vida célibe, el sexo opuesto es la más grande tentación para dejar el camino. Si Ajaan Fuang estaba enseñando a monjes, él decía, "Las mujeres son como la vid. Primero se ven débiles y suaves, pero si dejas que crezca sobre ti, se enrollará a tu alrededor hasta que te tenga atado y finalmente te derrumbará."

Cuando enseñaba a las monjas, las prevenía acerca de los hombres. En una ocasión, una monja pensaba en dejar la túnica y regresar a casa sabiendo que su padre arreglaría un matrimonio para ella. Le pidió consejo a Ajaan Fuang, y éste le dijo, "Pregúntate a ti misma. ¿Quieres vivir dentro o fuera de la horca?" Como resultado, decidió que prefería quedarse fuera.

"Si te encuentras pensando en el sexo, pon tu mano sobre tu cabeza para recordar quién eres".

Ajaan Fuang tenía muchas historias para platicar acerca del tiempo que paso con Ajaan Lee. Una de mis favoritas es cuando un gran grupo de estudiantes de Ajaan Lee provenientes de Bangkok hizo arreglos para ir con él en un viaje de meditación en la foresta. Se pusieron de acuerdo para encontrarse en Hua Lampong, la estación principal de tren en Bangkok, y de ahí tomar el tren al norte hacia Lopburi. Cuando el grupo se reunió en la estación, resulta que muchos de ellos habían traído cuando menos dos maletas grandes de "necesidades" para el viaje, e inclusive varios de los monjes de los monasterios de Bangkok habían traído grandes cargas. Al ver esto,



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

Ajaan Lee no dijo nada, simplemente empezó a caminar al norte a lo largo de las vías del tren. Debido a que él iba caminando, todos tenían que caminar, pero no paso mucho tiempo antes de que los miembros del grupo que venían más cargados empezaron a quejarse, "¿Than Phaw, por qué nos hace caminar? ¡Tenemos muchas cosas pesadas que cargar!".

Primero, Ajaan Lee no dijo nada, pero finalmente les dijo, mientras seguía caminando, "Si está pesado, ¿entonces para que te lo echas de carga?" Se requirió un poco de tiempo antes de que su mensaje penetrara, pero pronto los diferentes miembros del grupo se habían detenido para abrir sus bolsas y arrojar todo lo que no era esencial en los estanques de lotos que estaban en ambos lados de las vías del tren. Cuando llegaron a la siguiente estación de tren, Ajaan Lee vio que habían recortado sus pertenencias lo suficiente como para dejarlos tomar el siguiente tren al norte.

"Cuando vivas en un monasterio, haz de cuenta de que vives solo: Lo que esto significa es que una vez que hayas terminado con la actividades grupales—la comida, los cánticos, las labores y demás—no tienes que involucrarte con nadie. Ve de regreso a tu cabaña y medita.

"Cuando vivas solo, haz de cuenta de que vives en un monasterio: Establece un horario y cúmplelo."

Cuando fui a Wat Asokaram—un monasterio muy grande—para pasar mi primer retiro de lluvias, Ajaan Fuang me dijo, "Si te hacen preguntas en Tailandés, contesta en Inglés. Si te preguntan en inglés, contesta en tailandés. Después de un rato, se cansarán de hablar contigo y te dejarán solo para meditar."

"Es bueno vivir en un monasterio en donde no todos son serios en cuanto a la práctica, porque esto te enseña a depender en ti mismo. Si vivieras solo con personas que son meditadores serios, te convertirías en alguien que no podrá sobrevivir en ningún otro lado".

"Mantenemos gente que no es muy agradable alrededor del monasterio como una forma de ver si nuestras impurezas realmente se han ido."

"El propósito de seguir las prácticas ascéticas es el de desgastar a las impurezas. Si las sigues con la idea de impresionar a los demás, sería mejor que no las siguieras para nada."



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

En cuanto al ayuno como ayuda a la meditación: "Para algunas personas funciona bien, para otras funciona al contrario—entre más ayunen, más fuertes se vuelven sus impurezas. Esto es porque no es el caso de que cuando dejas de alimentar al cuerpo también dejas de alimentar a las impurezas, ya que las impurezas no vienen del cuerpo. **Ellas vienen de la mente**".

"Hay un pasaje en donde **el Buda pregunta**, 'Días y noches pasan, pasan. ¿Qué estas haciendo justo ahora?' ¿Qué respuesta tienes para Él?"

"Si vas y enseñas a otros antes de que tu práctica esté a un buen nivel de estándar, harás más daño que bien".

"Entrenar a un meditador es como entrenar a un boxeador: Detienes tus golpes y no lo golpeas más fuerte de lo que puede aguantar. Pero cuando el viene hacia a ti, viene con todo lo que tiene."

La primera vez que iba a dar un sermón, Ajaan Fuang me dijo: "Haz de cuenta que tienes una espada en la mano. Si cualquier persona en la audiencia tiene pensamientos críticos hacia a ti, córtales la cabeza".

Cuando fue por primera vez a Wat Dhammasathit, el viaje desde Bangkok fue un asunto de todo el día ya que las carreteras estaban mucho peor y menos directas que ahora. Una tarde, una mujer rentó un taxi y viajó todo el camino desde Bangkok para obtener el consejo de Ajaan Fuang relativo a problemas que tenía en su familia, y después de un par de horas de consulta, tomó el taxi de regreso.

Después de que ella se fue, él me dijo, "Hay una cosa buena por vivir aquí lejos: Si viviéramos cerca de Bangkok, la gente que tiene mucho tiempo libre en sus manos y no tiene idea de como emplearlo, vendría a gastar nuestro tiempo platicando todo el día. Pero aquí, cuando la gente hace el esfuerzo de venir demuestra que realmente quieren nuestra ayuda. Y no importa cuantas horas tome el hablar de las cosas con ellos, no es un desperdicio de tiempo."

"Cuando la gente viene a verme, hago que se sienten y mediten primero, para que sepan como hacer que sus mentes estén quietas. Solamente hasta después dejo que saquen cualquier otro tema que quieran tratar. Si tratas de hablar con ellos cuando sus mentes no están quietas, no hay forma en que ellos entiendan."



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Si a la gente se le mete a la cabeza que están iluminados cuando no lo están, no deberías gastar tu respiración tratando de enderezarlos. Si no tienen fe en ti al 100%, entre más trates de razonar con ellos, más se fijarán en sus opiniones. Si tienen fe en ti, entonces todo lo que se necesita es una frase o dos y recuperarán el sentido."

En una ocasión, el padre de uno de los monjes que vivían con Ajaan Fuang le escribió una carta a su hijo pidiéndole que entregara la túnica, regresara a casa, continuara con sus estudios, obtuviera un trabajo, comenzara una familia y tuviera una vida normal y feliz como todos en el mundo. El monje le mencionó esto a Ajaan Fuang, quien dijo, "Él dice que su tipo de felicidad es algo especial, pero mírala, ¿qué clase de felicidad es realmente? Simplemente la misma cosa apestosa que dejaste cuando te ordenaste. ¿No hay ninguna felicidad mejor que esa?"



Capítulo 9. - Meditación

En muchas ocasiones la gente le decía a Ajaan Fuang que debido a todo el trabajo y responsabilidades en sus vidas no tenían tiempo para meditar. Y en muchas ocasiones el les respondía, **"¿Y tú crees que tendrás tiempo después de que mueras?"**

"Todo lo que tienes que estudiar es la palabra de meditación, **buddho**. En cuanto a otros campos de estudio, nunca tienen fin, y no pueden llevarte más allá del sufrimiento. Pero una vez que llegues al fin de **buddho**, es cuando llegarás a la verdadera felicidad."

"Cuando la mente no está quieta, es cuando está pobre y cargada de dificultades. Es cuando al ver toperas o agujeros, las toma como montañas. Pero cuando la mente está quieta, no hay sufrimiento porque no hay nada. No hay montañas. **Cuando hay mucho para la mente, es simplemente muchas impurezas haciéndola sufrir.**"

"Si eres resuelto en lo que estás pensando en hacer, seguramente lo lograrás".

"Cuando estas pensando '**buddho**' no tienes que preguntarte si te va a ir bien en la meditación. Si pones tu mente en eso, seguramente te irá bien. **Las cosas que vienen a perturbarte son simplemente las fuerzas de la tentación que vienen a poner una obra de teatro. Cualquiera que sea la obra, todo lo que tienes que hacer es observar, no tienes que subirte al escenario con ellas.**"

"Lo que es realmente esencial es que alinees tus puntos de vista con la verdad. Una vez que tus puntos de vista están bien, la mente inmediatamente descansará. Si tus puntos de vista son incorrectos, inmediatamente todo será incorrecto. Todas las cosas que necesitas para la práctica—la respiración, la mente—ya están ahí. Al que trata de poner tus puntos de vista en línea con la respiración, no tendrás que usar mucha fuerza en tu meditación. La mente se establecerá y descansará de inmediato".

"La mente es como un rey. Sus estados de ánimo son como sus ministros. No seas un rey que es fácilmente manipulado por su corte."

Un grupo de laicos que habían estudiado Abhidhamma fueron con Ajaan Fuang para probar su versión del entrenamiento mental, pero

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

cuando les dijo que se sentaran, cerraran sus ojos y se enfocaran en la respiración, inmediatamente protestaron diciendo que no querían practicar concentración, por miedo a quedarse atorados en jhana y terminar renaciendo en los mundos Brahma. Él respondió, "¿a qué hay que tenerle miedo? Incluso los no-regresantes renacen en los mundos Brahma. De cualquier forma, renacer en los mundos Brahma es mejor que renacer como un perro."

Cuando Ajaan Fuang enseñaba meditación, no le gustaba describir todo por adelantado. En cuanto terminaba de explicar los primeros pasos, ponía a sus estudiante a sentarse justo en su presencia y después llevarse los pasos para trabajar en su casa. Si algo ocurría durante la práctica, el explicaba como lidiar con eso y después pasaba al siguiente paso.

En una ocasión, un laico que ya había conocido a una buena cantidad de maestros de meditación fue a discutir el Dhamma con Ajaan Fuang, le hizo varias preguntas de naturaleza avanzada como forma para probar su nivel de logro. Ajaan Fuang le preguntó, "¿Ya has tenido estas experiencias en tu propia meditación?"

"No, todavía no".

"En ese caso preferiría no discutir las porque si las discutimos cuando aún no son una realidad para ti, serían solo teorías y no el Dhamma real".

Un meditador se dio cuenta de que su práctica bajo Ajaan Fuang iba progresando rápidamente así que preguntó cual sería el siguiente paso. "No te voy a decir" dijo Ajaan Fuang. "Ya que te convertirás en la clase de maravilla que sabe todo antes de que conocerlo y domina todo antes de intentarlo. Solo sigue practicando y lo sabrás por ti mismo."

"No puedes planear el cómo irá tu práctica. La mente tiene sus propios pasos y etapas y tú tienes que dejar que la práctica vaya en línea con ellos. Esa es la única forma en que obtendrás resultados genuinos. De otra forma te volverás un Arahat semi-cocado."

"No escribas un diario de tus experiencias en meditación. Si lo haces, empezarás a meditar para que esto o aquello suceda y así poderlo escribir en tu diario. Y como resultado, terminarás con nada mas que las cosas que has fabricado."

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

Algunas personas tienen miedo de meditar muy seriamente, por temor de que se vuelvan locas, pero como dijo Ajaan Fuang en una ocasión, "Tienes que volverte loco por la meditación si quieres meditar bien. Y en cuanto a los problemas que pudieran aparecer, siempre hay formas de resolverlos. Lo que realmente asusta es **si no meditas** lo suficiente como para que los problemas salgan a la superficie."

"Otras personas pueden enseñarte solamente la piel externa, pero en cuanto a lo que está más profundo, solo tu puedes establecer la ley para ti mismo. Tienes que dibujar la línea, estar atento—desarrollar la habilidad de darte cuenta—seguir la pista de lo que haces en cada momento. Es como tener un maestro que te sigue todo el tiempo, en público y en privado, bajo su mirada, diciéndote que hacer y que no hacer, asegurándose que te mantengas alineado. Si no tienes este tipo de maestro dentro de ti, la mente se saldrá del camino y se ira de malvada robando por todo el pueblo."

"La persistencia viene de la convicción, el discernimiento de estar atento."

"La persistencia en la práctica es cuestión de la mente y no de tu postura. En otras palabras, cualquier cosa que hagas, mantén tu atención constante y no la pierdas ni un momento. **No importa cuál sea tu actividad, asegúrate de que la mente siga con su trabajo de meditación.**"

"Cuando comienzas a sentarte a meditar, le toma un largo tiempo a la mente para establecerse, pero en cuanto la sesión se termina te paras prontamente y la tiras. Es como subir una escalera lentamente, escalón por escalón hasta el segundo piso, y luego, saltar por la ventana."

Una mujer de las fuerzas armadas se sentó a meditar con Ajaan Fuang en Wat Makut hasta que le pareció que la mente estaba particularmente feliz y brillante. Pero cuando regresó a casa, en lugar de tratar de mantener ese estado mental, se sentó a escuchar los problemas de una amiga hasta que empezó a sentirse deprimida también. Unos días más tarde regresó a Wat Makut y le dijo a Ajaan Fuang lo que había sucedido. El respondió, **"Tomaste oro y lo intercambiaste por excremento"**.



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

Otra estudiante desapareció por varios meses, y a su regreso le dijo a Ajaan Fuang, "La razón por la que no aparecía es porque mi jefe me envió a la escuela nocturna por un semestre, así que no tenía tiempo para meditar. Pero ahora que terminó el curso, no quiero hacer otra cosa que no sea meditar, no trabajo, no estudio, solamente dejar que la mente se quede quieta".

Ella pensó que él estaría satisfecho al escuchar el empeño que aún tenía por meditar, pero él la desilusionó. "Así que no quieres trabajar, ¿eso es una impureza, o no? **¿Quién dijo que la gente no puede trabajar y meditar al mismo tiempo?**"

"Meditar no es cuestión de poner la mente vacía, sabes. La mente tiene que tener trabajo que hacer. Si la pones vacía, entonces cualquier cosa, buena o mala, se le puede meter. Es como dejar la puerta de tu casa abierta. Cualquier cosa puede entrar."

Una joven enfermera practicaba meditación con Ajaan Fuang por varios días hasta que finalmente le preguntó a él, "¿Porqué no fue la sesión de hoy tan buena como la de ayer?"

Él respondió: "Meditar es como vestir. Hoy te pones ropa color blanco, mañana rojo, amarillo, azul o cualquier otro color. Tienes que cambiarte. No puedes llevar el mismo juego de ropa todo el tiempo. Así que sea cual fuere el color que lleves, simplemente **date cuenta de ello**. No te deprimas o te excites por esto."

Unos meses más tarde, la misma enfermera estaba sentada en meditación cuando una sensación de paz y claridad en su mente se hizo tan intensa que sintió que nunca más un mal estado de ánimo se infiltraría en su mente otra vez. Pero los malos estados de ánimo regresaron tal como antes. Cuando le mencionó esto a Ajaan Fuang, él dijo, "Cuidar de la mente es como criar a un niño. Van a haber malos días así como hay buenos. Si sólo quieres los buenos, puedes esperar problemas. Así que tienes que ser neutral: No te emociones con los buenos ni con los malos."

"Cuando la meditación va bien, no te emociones. Cuando no vaya bien, no te deprimas. Simplemente observa para que veas por qué está bien o por qué está mal. Si puedes ser así de observador, no tomará mucho tiempo antes de que tu meditación se haga una habilidad."

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Todo depende de tus poderes de observación. Si son toscos y descuidados, no tendrás más que resultados toscos y descuidados. Y tu meditación no tendrá esperanza de progresar."

Un día, una joven estaba sentada en meditación con Ajaan Fuang y todo parecía ir bien. Su mente estaba clara y relajada y ella podía contemplar los elementos en su cuerpo como él le había dicho, paso a paso, sin problema alguno. Pero al día siguiente, nada salió bien. Cuando terminó la sesión, él le preguntó, "¿Como fue hoy?"

Ella respondió, "Ayer sentí como si fuera inteligente, hoy siento como si fuera estúpida."

Él preguntó, "¿Es la persona inteligente y la persona estúpida la misma persona o no?"

Una estudiante fue a quejarse con Ajaan Fuang acerca de que ella había estado meditando por años, y aún así no había obtenido nada de ello. Su respuesta inmediata: "**No se medita para obtener algo. Se medita para dejar**".

La costurera, después de practicar meditación con Ajaan Fuang por varios meses, le dijo a él que su mente parecía estar en mayor desorden que antes de que empezara a meditar. "Claro que sí," Él contestó. "Es como tu casa. Si pules el piso todos los días, no podrás soportar ni lo más mínimo de polvo en ella. Entre más limpia está la casa, será más fácil que veas el polvo. Si no continuas puliendo la mente, puedes dejarla que se vaya a dormir en el lodo sin que te den náuseas. Pero una vez que la pones a dormir en un piso pulido, entonces cuando haya aún una pequeña partícula de polvo tendrás que barrerla. No serás capaz de soportar el desorden."

"Si te emocionas con las experiencias de meditación de otras personas, es como emocionarse por la riqueza de otras personas. ¿Y qué es lo que ganas con eso? Mejor pon atención en desarrollar tu propia riqueza".

"La buena voluntad y la compasión, si no se respaldan con ecuanimidad, pueden causarte sufrimiento. Es por eso que necesitas la ecuanimidad de jhana para perfeccionarlas".



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Tu concentración tiene que ser Concentración Correcta: justo lo correcto, siempre nivelada. Cualquier cosa que hagas—sentarte, pararte, caminar, acostarte—no dejes que tenga altibajos."

"La Concentración: Tienes que aprender como hacerla, como mantenerla y como usarla".

"Una vez que capturas a la mente, esta permanecerá en el presente, sin deslizarse ni al pasado, ni al futuro. **Es cuando serás capaz de hacer que haga lo que quieras**".

"Cuando logras meditar es como cuando un papalote agarra viento. No querrá bajar."

Una tarde después de una fiesta de trabajo en Wat Dhammasathit, Ajaan Fuang se llevó a sus estudiantes laicos al chedi a meditar. Una mujer en el grupo se sintió completamente exhausta de todo el trabajo, pero aún así se incorporó a la meditación por atención y respeto a él. Mientras estaba sentada, su atención se volvía débil y pequeña hasta el punto que pensó que se iba a morir. Ajaan Fuang caminaba cerca y dijo, "No hay necesidad de temer a la muerte. Tú mueres con cada entrada y salida de la respiración."

Esto le dio la fuerza de luchar contra el cansancio y continuar meditando.

"Meditar es practicar el morir, para que seas capaz de hacerlo bien".



Capítulo 10. – Respirando

Cuando mi padre vino de visita a Wat Dhammasathit, lo puse a meditar con Ajaan Fuang mientras que yo hacía de intérprete. Antes de empezar mi padre pregunto si el hecho de que él fuera cristiano sería un obstáculo para la meditación. Ajaan Fuang le aseguró que no lo sería: "Nos vamos a enfocar en la respiración. La respiración no pertenece al Budismo o al Cristianismo o a nadie más. Es propiedad común en todo el mundo y todos tienen derecho a observarla. Así que trata de ver a la respiración hasta que puedas ver a tu propia mente y conozcas a tu propia mente. Entonces la pregunta acerca de a cuál religión perteneces no será problema porque podremos hablar acerca de la mente en lugar de discutir religiones. De ésta forma nos podremos entender."

"Cuando hagas cualquier cosa en meditación, relaciónala con la respiración ya que esta es la base de la habilidad que estamos desarrollando".

"Agarrar a la mente es como agarrar anguilas. Si solo saltas al lodo y tratas de agarrarla se te resbalarán por todos lados. Tienes que encontrar algo que les guste—como cuando la gente pone a un perro muerto en una olla de barro y la entierra en el lodo. Luego rápidamente las anguilas vendrán nadando dentro de la olla por su propia voluntad para comerse al perro y entonces lo único que tienes que hacer es poner tu mano sobre la boca de la olla y ahí está: Lograste agarrar a las anguilas.

"Es lo mismo con la mente. Tienes que encontrar algo que le guste, así que haz a la respiración lo más cómoda que puedas hasta el punto en que se sienta bien a lo largo de todo el cuerpo. A la mente le gusta la comodidad, así que vendrá por su propia voluntad y entonces será fácil atraparla."

"Tienes que reconocer a la respiración en todo momento, entonces la felicidad será tuya. El estado humano, el estado celestial y nibbana están todos aquí en la respiración. Si te dejas llevar por otras cosas, la felicidad se deslizará entre tus dedos así que tienes que aprender como observar la entrada y salida de la respiración en todo momento. Pon atención para que veas como va, no dejes que se defienda por sí misma. Cuando sepas su forma de vida—sentado, parado, caminando,



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

todo—entonces podrás obtener lo que quieras de ella. El cuerpo será ligero, la mente estará relajada, feliz en todo momento."

"La respiración puede llevarte hasta Nibbana".

"**El primer paso** es simplemente mirar la respiración tal cual es. No tienes que entrometerte mucho con ella. Solo piensa '**bud**' con la inhalación y '**dho**' con la exhalación. **Bud dentro, dho fuera**. No fuerces la respiración, ni fuerces a la mente a un trance. Simplemente sostén a la mente cuidadosamente justo ahí con cada respiración".

"¿Cómo usar tus poderes de observación para entrar en confianza con la respiración? Pregúntate a ti mismo: ¿Conoces a la respiración? ¿Está la respiración ahí? Si no puedes distinguir si la respiración es real, busca más allá hasta que claramente esté ahí. No es un gran misterio. Siempre es real, justo ahí. Lo importante es si tú lo estas haciendo realmente. Si lo estás, simplemente sigue haciéndolo. Eso es todo. Simplemente mantente real, verdadero en lo que haces y tu meditación progresará. Gradualmente se hará más fuerte y la mente se hará más calmada. Solo se claro en cuanto a lo que estás haciendo. No tengas dudas. Si dudas incluso de tu propia respiración, entonces no hay opciones: Dudarás de todo. No importa lo que suceda, no tendrás la certeza acerca de ello. Así que sé derecho y verdadero en lo que sea que hagas, ya que todo se resume a si eres o no verdadero."

"Una vez que la mente se quede con la respiración, no tienes que repetir buddho en la mente. Es como cuando llamas a tu búfalo de agua. Una vez que viene, ¿para que lo sigues llamando?"

"Haz a la mente y la respiración una misma cosa. No dejes que sean dos."

"No seas un poste encajado en el lodo. ¿Alguna vez has visto a un poste encajado en el lodo? Se mueve para atrás y para adelante y nunca puede estar firme. Lo que sea que hagas, sé firme y enfocado. Así como cuando te enfocas en la respiración: Haz a la mente una con eso, como un poste encajado firmemente en una roca sólida."

"Agárrate de la respiración como la hormiga roja al morder: Incluso cuando jalas su cuerpo hasta que se separa de su cabeza, la cabeza seguirá mordiendo y no soltará."

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

Cuando por primera vez escuché a Ajaan Fuang hablar de "agarrar" a la respiración, no lo entendí. Me sentaba tensionando mi cuerpo tratando de agarrarla, pero esto simplemente hacía que me sintiera cansado y disconforme. Entonces un día, mientras viajaba en autobús hacia Wat Makut, me senté en concentración y encontré que si dejaba que la respiración siguiera su curso natural, se sentía mucho más comfortable y la mente no corría lejos de ella. Cuando llegué a Wat Makut, como típico occidental, lo enfrenté preguntando "¿Por qué dices que hay que agarrar a la respiración? Entre más la agarres, más incómodo resulta. Tienes que dejarla fluir naturalmente."

El se rió y dijo, "Eso no es lo que yo quise decir. El 'agarrarla' significa el quedarse con ella, seguirla y asegurarse que no te alejas de ella. No tienes que apretarla, forzarla o controlarla. Sea como fuere, solo obsérvala."

"Hazlo de tal manera que realmente conozcas a la respiración, no de que simplemente te des cuenta de ella."

"El observar a la respiración es la causa, el placer que surge es el resultado. Enfócate tanto como puedas en la causa. Si ignoras a la causa y te emocionas con el resultado, éste se acabará y te quedarás con nada."

Cuando te enfocas en la respiración, mide las cosas por que tanto placer sientes. Si ambas, la respiración y la mente se sienten placenteras, lo estas haciendo bien. Si cualquiera de las dos, la respiración o la mente se siente incómoda, es cuando tienes que hacer ajustes."

"Lo principal cuando meditas es ser observador. Si no te sientes cómodo, cambia la respiración hasta que te sientas mejor. Si el cuerpo se siente pesado, piensa en esparcir la respiración para que se sienta ligera. Dite a ti mismo que la respiración puede entrar y salir por cada poro de tu piel."

"Cuando el libro dice que te enfoques en las sensaciones de respiración en diferentes partes del cuerpo, esto quiere decir enfocarse en cualesquiera que sean las sensaciones que ya están ahí en el cuerpo."

"La respiración puede ser un lugar de descanso para la mente, o puede ser lo que la mente contempla activamente. Cuando la mente no quiere establecerse y quedarse quieta, es un signo de que quiere



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

ejercicio. Así que dale trabajo para hacer. La hacemos recorrer el cuerpo y contemplar las sensaciones de respiración en las diferentes partes para ver como se relacionan con la entrada y salida de la respiración, para ver en dónde la energía fluye y en dónde está bloqueada. Pero asegúrate que tu mente no vague fuera del cuerpo. Mantenla dando círculos dentro y no la dejes parar hasta que se canse. Una vez que está cansada, puedes encontrar un lugar para que descanse, y se quedará ahí sin que tengas que forzarla."

"Haz la respiración viscosa y luego piensa en que explota y llena todo el cuerpo."

Ajaan Fuang le dijo en una ocasión a un estudiante a quien le gustaba mantenerse en forma con yoga y ejercicios aeróbicos cada día: "Mejor utiliza a la respiración para mantenerte en forma. Siéntate en meditación y esparce la respiración por todo el cuerpo, a cada parte. La mente será entrenada y el cuerpo será fuerte sin necesidad de hacerlo nudos o ponerlo a brincar."

Una monja que practicaba meditación con Ajaan Fuang había tenido mala salud desde que era niña y siempre se enfermaba de una u otra cosa. Ajaan Fuang le dijo: "Cada mañana cuando te levantes, siéntate y medita para darte un examen físico, para ver en dónde están los achaques y dolores y luego usar tu respiración para tratarlos. Los dolores más fuertes se harán menores y los menores desaparecerán. Pero no hagas mucho aspaviento si desaparecen o no. Mantente examinando al cuerpo y lidiando con la respiración sin importar lo que pase, porque lo importante es que estás entrenando tu vigilancia a mantenerse con el cuerpo al punto en donde es lo suficientemente fuerte para ir más allá del dolor."

"Ajusta la respiración hasta que esté perfectamente balanceada. Si ves una luz blanca, tráela al cuerpo y déjala explotar hacia afuera por cada poro. La mente estará quieta; el cuerpo sin peso alguno. Te sentirás blanco y brillante por todos lados, y tu corazón estará en paz."

"Cuando la respiración llena al cuerpo, es como agua llenando un frasco hasta el borde. Aunque trates de verter más dentro de éste, eso es todo lo que puede aceptar. Se llena lo justo, por sí mismo."

"La meditación necesita éxtasis—un sentimiento de saciedad en cuerpo y mente—como lubricante. Si no, se vuelve muy seca."

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Cuando meditas tienes que soltar en etapas. Como cuando viajan al espacio: La cápsula espacial tiene que soltar a los cohetes propulsores antes de que pueda alcanzar la luna."

"Cuando la mente está realmente en su lugar, puedes soltar la respiración y no vagar por ningún lado. Es como verter cemento: Si el cemento no se ha secado, no puedes quitar el marco de madera, pero una vez que se secó, se quedará ahí en donde está sin necesidad del marco."

"Distribuye la respiración hasta que el cuerpo y la mente sean tan ligeros que no haya una sensación de cuerpo, **sino simplemente la capacidad de darse cuenta**. La mente estará clara como agua cristalina. Puedes voltear hacia el agua y ver tu propia cara. Serás capaz de ver lo que pasa en tu mente."

"Cuando la respiración está completa y quieta, suéltala. Luego piensa en cada uno de los otros elementos en el cuerpo—fuego, agua y tierra—uno por uno. Cuando están todos claros júntalos, es decir balancéalos para que el cuerpo no esté ni muy caliente, ni muy frío, ni muy pesado, ni muy ligero: en su punto, en todos los aspectos. Luego sueltas eso y te quedas con el elemento de espacio—un sentimiento de vacuidad. Cuando tengas la habilidad de quedarte con el espacio, mira a lo que está diciendo "el espacio". **Ahí es en donde volteas a ver a la habilidad de darse cuenta, el elemento de la consciencia**. Una vez que la mente se ha vuelto una de esta forma, puedes soltar la unidad y ver que queda.

"Después de que puedas hacer esto, practica el entrar y salir de las varias etapas hasta que seas hábil con eso y puedas notar los varios modos de la mente conforme lo haces. **Ahí es donde el discernimiento comenzará a aparecer**".

"Al contemplarte a ti mismo, los seis elementos tienen que ser primero. Los separas y los reúnes nuevamente, así como cuando aprendes las letras y como hacer palabras con ellas. Después de un tiempo puedes hacer cualquier palabra que quieras".

"Tómate tu tiempo para asegurarte que esta fundación es sólida. Una vez que sea sólida, no importará cuantos pisos quieras construir encima de ella, se harán rápido y se quedaran en su lugar."



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Si dices que es fácil, bueno pues sí, es fácil. Si dices que es difícil, es difícil. Todo depende de ti."

"Los pasos básicos de meditación con la respiración que Ajaan Lee describe en su Método **2** son solo un esbozo de la práctica. En cuanto a los detalles, tienes que usar tu propio ingenio para trabajar con las diferentes variaciones de su esbozo de manera que se ajuste a tus experiencias. Ahí es cuando obtendrás resultados."

"Si tienes problemas con tu concentración, revisa que es lo que estás haciendo contra los siete pasos del Método 2. He encontrado que si alguien viene a mí con problemas en su concentración lo único que tengo que hacer es aplicar uno de los siete pasos. Son básicos para toda meditación."

"Los textos dicen que la meditación con la respiración está bien para todos, pero no es realmente el caso. Sólo si eres meticuloso podrás obtener resultados al enfocarte en la respiración."

"Un famoso maestro de meditación criticó a Ajaan Lee en una ocasión: '¿Por qué enseñas a la gente a observar la respiración? ¿Que es lo que hay que mirar? Solo hay dentro y fuera. ¿Cómo es que van a ganar discernimiento por mirar solo eso?' Él contestó, 'Si eso es todo lo que ven, eso es todo lo que obtendrán.' **Esta es una pregunta que viene de no saber como mirar.**"

"La gente con discernimiento puede tomar cualquier cosa y darle buen uso."



Capítulo 11. - Visiones y Signos

Un año—cuando Ajaan Fuang veía a un doctor chino en Bangkok por aquello de su enfermedad en la piel mientras permanecía en Wat Asokaram—un grupo de monjas y laicos iban a practicar meditación con él cada noche. Algunos miembros del grupo reportaban el tener ésta u otra visión durante su meditación, y finalmente una de las monjas se quejó: "Yo sé que mi mente no se está yendo a ningún lado, permanece todo el tiempo con la respiración, ¿por qué es que yo no tengo visiones como los demás?"

Ajaan Fuang le contesto, "¿Sabes qué tan afortunada eres? Con gente que tiene visiones, esto, aquello o alguna otra cosa siempre viene a interferir. Pero tú no tienes ningún viejo karma que se entrometa en tu meditación, así que puedes enfocarte directamente en la mente sin tener que involucrarte con alguna cosa de afuera."

"No te asombres de la gente con visiones. Las visiones no son nada más que sueños. Hay verdaderas y falsas. Realmente no puedes confiar en ellas."

Un ama de casa de Bangkok quien practicaba meditación con Ajaan Fuang, escuchó a otros de sus estudiantes decir que la meditación sin visiones era el sendero recto. Pasaba que ella tenía visiones frecuentemente en su meditación y el escuchar eso la hizo pensar en por qué su sendero era tan torcido. Cuando le preguntó a Ajaan Fuang acerca de esto, él le dijo: "Tener visiones en tu meditación es como tener muchas hierbas que crecen a lo largo de tu sendero. Puedes recogerlas conforme andas para que tengas algo que comer en el camino y alcanzarás el final del sendero tal y como los demás. En cuanto a otras personas, ellos tal vez vean las yerbas sin recogerlas, o tal vez ni siquiera las vean porque su sendero pasa por tierra árida."

"La gente que practica concentración cae en dos grupos: aquellos que tienen signos por los ojos cuando sus mentes se establecen y aquellos que tienen signos por el cuerpo. La gente en el primer grupo son los que ven visiones de gente, animales o cualquier cosa. Aquellos en el segundo grupo no tienen visiones, pero cuando sus mentes se establecen, sus cuerpos se sentirán inusualmente pesados o ligeros, grandes o pequeños, etc. Cuando estas personas se enfocan en los elementos en sus cuerpos, los notarán como sensaciones: calor, frío, pesadez, amplitud de espacio, y así por el estilo.



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Cuando enseño a gente como ésta el cómo meditar, no me tengo que preocupar mucho por ellos, porque no hay muchos peligros en su sendero—fuera del peligro de que se desilusionen porque no ven que pase algo en su meditación. Por los que sí me preocupo es por aquellos en el primer grupo, porque tienen muchos peligros. Sus visiones los pueden llevar a todo tipo de falsas conclusiones. Si no aprenden la forma correcta de lidiar con sus visiones, se quedarán trabados/atascados con ellas y nunca serán capaces de alcanzar un nivel más alto que ese."

"Las visiones—o cualquier cosa que aparezca en el curso de tu meditación: No se trata de que no le pongas ninguna atención a ellas, ya que algunas visiones tienen mensajes importantes. Así que cuando cosas así aparezcan, tienes que ver como aparecen, por qué aparecen y para qué propósito."

"La gente que tiene visiones tienen una espada de dos filos en sus manos, así que tienen que ser cuidadosos. Las cosas que aparecen tienen sus usos y sus peligros. Así que aprende a sacarle producto a los usos y dejar los peligros atrás."

Por lo general, si cualquiera de los estudiantes de Ajaan Fuang tenía una visión de su propio cuerpo en meditación, él los ponía a dividirla en cuatro elementos—tierra, agua, viento y fuego—o en sus 32 partes básicas, y luego ponerles fuego hasta que no era nada más que cenizas. Si la misma visión reaparecía, él los ponía a que hicieran lo mismo otra vez hasta que lo pudieran hacer rápido.

Una de sus estudiantes, una monja, estaba practicando este tipo de meditación todos los días, pero en cuanto tenía al cuerpo dividido en sus 32 partes y se preparaba para prenderle fuego, otra imagen de su cuerpo volvía a aparecer justo junto a la primera. En cuanto estaba lista para cremar a la segunda, otra más aparecía junto a ella y luego otra, y otra como pescados alineados en un plato, listos para ser asados. Mientras los veía, se hartó con la idea de continuar, pero cuando le mencionó esto a Ajaan Fuang, él le dijo: "El propósito de hacer esto es el de hartarse, pero no de hartarse de hacerlo".

Otra técnica que Ajaan Fuang enseñaba para lidiar con la imagen de cuerpo de uno mismo era la de enfocar lo que parecía como la primera semana en el vientre, la segunda semana, la tercera, y así hasta el día de nacimiento; luego el primer mes después de este, y el segundo mes,

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

el primer año, el segundo, y así sucesivamente hasta la ancianidad y la muerte.

Una mujer intentaba esta técnica, pero le parecía muy lenta, así que mejor se enfocó en intervalos de cinco y diez años. Cuando Ajaan Fuang se enteró, le dijo "Te estas brincando todas las partes importantes" y luego hizo una nueva serie de reglas: "Piensa en tu cabeza y luego piensa en jalar un cabello cada vez y colocarlo en la palma de tu mano. Fijate cuantos puedes sacar y luego replántalos uno por uno. Si no has terminado, no dejes de meditar hasta que lo hagas. Si quieres jalarlo en manojos, esta bien, pero tienes que replantarlos uno por uno. Tienes que entrar en detalles como estos si es que quieres obtener algo bueno de ello."

Uno de los estudiantes de Ajaan Fuang le preguntó, "¿Por qué es que las intuiciones que obtengo de mi concentración vienen en tan cortos intervalos y no me dejan ver toda la historia?" Él contestó, "Cuando ponen un disco en un tocadiscos, la aguja tiene que permanecer presionando hacia abajo continuamente si es que quieres escuchar toda la historia. Si no permaneces constante en tu esfuerzo ¿cómo puedes esperar saber algo?"

Otra estudiante estaba sentada en meditación con Ajaan Fuang cuando vio la imagen de una persona muerta en su concentración que le pedía que compartiera algo de mérito por su práctica. Esto la hizo sentirse asustada, así que le dijo a Ajaan Fuang, "Hay un fantasma en frente de mi, Than Phaw."

"Eso no es un fantasma," él respondió. "Eso es una persona."

"No, es realmente un fantasma," ella insistió.

"Si eso es un fantasma," él dijo, "entonces tú eres un fantasma. Si tu lo ves como una persona, entonces tu puedes ser una persona también."

Después de eso, le dijo que esparciera sus pensamientos de bondad si veía algo así nuevamente y la imagen se iría. Así que desde ese entonces, eso es lo que ella hacía en el momento justo en cuanto veía la imagen de una persona muerta en su meditación. Cuando Ajaan Fuang se enteró de esto, le dijo, "Espera un minuto. No te apures tanto en deshacerte de ellos. Primero observa en que condición están



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

y luego pregúntales que karma hicieron para volverse así. Si haces esto, emperezarás a ganar algo de penetración en el Dhamma."

Varias semanas después ella tuvo una visión de una mujer demacrada sosteniendo a un pequeño niño. La mujer vestía sólo trapos sucios y el niño lloraba sin parar. La estudiante le preguntó a la mujer en su visión que es lo que había hecho para estar tan miserable, y la respuesta fue que había intentado tener un aborto pero tanto ella como el niño murieron como resultado de éste. Al escuchar esto, la estudiante no pudo evitar el sentir pena por ellos, pero no importó cuanto esparció sus pensamientos de bondad hacia ellos, parecía que no los ayudaba porque su karma era muy pesado.

Esto la alteró, así que le dijo a Ajaan Fuang. Él respondió, "Si ellos reciben o no tu ayuda, es asunto de ellos y no tuyo. Diferentes personas tienen diferente karma, y algunos están más allá de poder ser ayudados en algún tiempo en específico. Tú das lo que puedes, pero no tienes que luego ir a preguntar como salieron las cosas. Cumple con tu tarea y déjalo así. Ellos piden ayuda, tú les das lo que puedes. Ellos aparecen para que veas y aprendas más acerca de los resultados del karma. Eso es suficiente. Una vez que hayas terminado, regresa a la respiración".

Ella continuó siguiendo las instrucciones de Ajaan Fuang hasta que un día se le ocurrió, "Si me la paso dando y dando así, ¿me quedará algo para mí?" Cuando le expuso sus dudas a Ajaan Fuang, él la miró por un segundo y dijo, "¿De veras que puedes ser angosta de corazón cuando quieres, o no?" Luego él explicó: "La bondad no es una cosa como el dinero, que entre más des, menos tienes. Es más parecido a tener una vela encendida en tu mano. Esta persona te pide encender su vela con la tuya, aquella otra persona te pide encender la suya. Entre más velas enciendas, más iluminado será para todos—incluyéndote a ti".

El tiempo pasó, y un día ella tuvo una visión de un hombre muerto pidiéndole decirle a sus hijos y nietos que hicieran mérito de tal o cual forma y dedicarlo a él. Cuando ella terminó la meditación, pidió permiso para ir a informar los hijos del hombre muerto, pero Ajaan Fuang dijo, "¿Para qué? No eres un cartero. Incluso si lo fueres, él no tiene dinero para pagar tu salario. ¿Qué clase de prueba les vas a dar para demostrar que dices la verdad? Si te creen, te dejarás llevar y pensarás que eres algún psíquico especial. A donde quiera que vayas,

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

seguirás sonriendo con esa sonrisita para ti misma. Y si no te creen, ¿sabes lo que van a decir, o no?"

"¿Qué, Than Phaw?"

"Dirán que estás loca."

"Hay visiones verdaderas y visiones falsas. Así que cuando veas una, solo quédate quieto y obsérvala. No te dejes jalar para seguirla."

"Debes ver a las visiones así como ves la TV: Sólo velas, sin dejarte jalar adentro de la pantalla."

Algunos de los estudiantes de Ajaan Fuang tenían visiones de ellos mismos o de sus amigos en vidas previas y se emocionaban por lo que veían. Cuando le reportaban sus visiones a Ajaan Fuang, él les advertía, "No siguen envueltos en el pasado, ¿o sí? Son tontos si lo están. Ustedes han nacido y muerto un incontable número de ocasiones. Si tomaran los huesos de todos sus cuerpos pasados y los apilaran, serían más altos que el Monte Sumeru. El agua en los océanos es menos que el agua de las lágrimas que han vertido por todos los sufrimientos, grandes y pequeños por los que han atravesado. Si reflexionan en esto con verdadero discernimiento, se sentirán desencantados con los estados de ser y ya no encontrarán placer en el nacer. Sus mentes apuntarán directo a nibbana.

En 1976 Ajaan Fuang obtuvo una gran cantidad de nuevos estudiantes. Una de ellas se preguntó el por qué de esto, así que preguntó al respecto en su meditación. La respuesta que le llegó fue que Ajaan Fuang había tenido muchos hijos en una vida previa, y ahora habían vuelto a nacer como sus estudiantes.

Cuando terminó su meditación ella le preguntó a él al respecto, esperando que él le dijera que alguna vez había sido un rey con un gran harem, pero en lugar de eso, él dijo, "Probablemente fui un pez en el mar, poniendo quien sabe cuantos huevos en cada ocasión.

Una tarde, una maestra de escuela estaba meditando en su casa y comenzó a recordar sus vidas previas hasta el tiempo del Rey Asoka. En su visión, ella vio al Rey Asoka golpeando sin piedad al padre de ella por causa de una mínima infracción de etiqueta en el palacio. A la siguiente mañana, ella fue a decirle a Ajaan Fuang acerca de su visión,



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

y era obvio que ella seguía furiosa con el Rey Asoka por lo que ella le había visto hacer.

Ajaan Fuang ni confirmo ni negó la veracidad de su visión. En lugar de eso, él habló de su enojo en el presente, "Haz estado cargando este resentimiento por más de 2,000 años, y ¿hacia adonde te está llevando? Vé y pídele que se disculpe en tu mente y acaba con esto."

"Es bueno que la mayor parte de la gente no pueda recordar sus vidas previas. Sino, las cosas serían mucho más complicadas de lo que ya lo son."

Una mujer que todavía no era estudiante de Ajaan Fuang estaba practicando meditación en su casa por su cuenta cuando tuvo una visión de una frase—en un lenguaje parecido al Páli—en su meditación. Ella la escribió y fue de Wat en Wat pidiendo a varios monjes que la tradujeran. Ninguno pudo hasta que conoció a un monje que le dijo que estaba escrita en lenguaje de los arahants, y sólo un arahant podía entender lo que decía. Tuvo el descaro de traducirla para ella, además de pedirle que le trajera cualquier otra frase que tuviera en sus visiones y él las traduciría.

Ella no estaba completamente convencida de lo que este monje le había dicho y se lo mencionó a Ajaan Fuang cuando lo conoció. Su respuesta: "¿Qué? ¿Lenguaje de Arahants? Las mentes de los arahants están por arriba y más allá de las convenciones. ¿Que tipo de lenguaje tendría una mente como esa?"

"A la gente en general no le gusta la verdad. Prefieren jugar a fingir".

Había ocasiones en que algunos de los estudiantes de Ajaan Fuang obtenían conocimiento de un tipo u otro en sus visiones, se dejaban llevar por esto y aún así él no los confrontaba. Un día la costurera le preguntó el por qué él no le advertía a dichas personas que su práctica se estaba saliendo de curso, y él le dijo a ella, "Tienes que ver que tan maduros son. Si son realmente adultos, les puedes decir directamente. Si sus mentes son todavía infantiles, tienes que dejarlos jugar por un rato como un niño con juguete nuevo. Si eres muy brusco con ellos, tal vez pierdan el ímpetu y se rindan por completo. Conforme empiecen a madurar, seguramente empezarán a ver por ellos mismos lo que es apropiado y lo que no."

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"No tengas nada que ver con el pasado o el futuro. Solo quédate con el presente--eso es suficiente. Y aunque ahí es donde se supone que te debas quedar, no se supone que te amarres a este. ¿Qué es lo que te hace pensar que te debes amarrar a cosas en donde ni siquiera debes estar?"

"Tú sabes que no deberías creer incluso en tus propias visiones, así que ¿para qué crees en las visiones de otros?"

"Si no puedes soltar tus visiones, nunca obtendrás liberación."

Un estudiante de Ajaan Fuang le preguntó, "Cuando ves algo en una visión, ¿cómo puedes saber si es cierto o falso?"

Su respuesta fue: "Incluso cuando es cierto, es cierto sólo en términos de convención o conveniencia. Tienes que poner a tu mente más allá de cierto y falso."

"El propósito de la práctica es el hacer puro al corazón. Todas estas otras cosas son solo juegos y entretenimiento."



Capítulo 12. - Justo Dándose Cuenta

"Sea lo que sea que experimentes, simplemente date cuenta de eso. No tienes que darle continuación. El corazón primario no tiene características. Se da cuenta de todo. Pero en cuanto las cosas hacen contacto ya sea dentro o fuera, causan una interrupción de la vigilancia y dejamos de darnos cuenta, nos olvidamos por completo de darnos cuenta en sí, y tomamos las características de las cosas que vienen después. Luego actuamos de acuerdo a ellas volviéndonos felices, tristes o lo que sea. La razón por la que somos de esta manera es porque tomamos verdades convencionales y nos aferramos a ellas. Si no queremos estar bajo su influencia, tenemos que quedarnos con la habilidad básica **de darnos cuenta todo el tiempo**. Esto requiere mucha vigilancia."

Una de las estudiantes de Ajaan Fuang sentía que era maltratada por el mundo así que fue con él para que la consolara. Él le dijo: "¿De qué hay que sentirse maltratado? Tú eres la que se mueve por los eventos que te pegan, eso es todo. Contempla lo que está pasando y verás que la mente es algo separado. Eventos van y vienen. Así que ¿para qué ser influenciados por ellos? Mantén tu mente justo **en darse cuenta que estas cosas** vienen y pronto se irán, así que ¿para qué seguirlos?"

"¿Qué, realmente, es tuyo? Cuando mueras, no podrás llevarte ninguna de estas cosas contigo, así que ¿para que perder el tiempo queriendo algo? No hay nada que tengas que querer. Haz que la mente esté quieta. Hazla uno. No tienes que preocuparte por tus propios logros o los de otras personas. Simplemente date cuenta. Eso es suficiente."

"Cuando algo te golpee, déjalo ir solo hasta el 'darse cuenta'. No lo dejes que llegue al corazón."

"Todo lo que necesitas es mantener tu sentido de darse cuenta sólido y fuerte, y nada será capaz de agobiarte."

"Quédate con la habilidad de darse cuenta todo el tiempo, excepto cuando duermas. Al momento que despiertes, quédate justo dándote cuenta **y no tardará mucho en surgir el discernimiento**".

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

Una mujer que practicaba meditación con Ajaan Fuang, llegó a sentir que se había partido en dos personas: una persona actuaba y una observaba. Ella se sentía de esta manera tanto cuando se sentaba en meditación como cuando no, al punto que ya no le daban ganas de sentarse a meditar porque sentía que no había diferencia en sentarse o no. Ella le preguntó acerca de esto a él, y él le dijo, "Si no quieres no tienes que sentarte. Solo mantén esta sensación de 'el observador' todo el tiempo. **Sentarse con los ojos cerrados es simplemente una convención externa.** Solo mantente observando. Cuando la mente y el cuerpo se separan de esta manera, el cuerpo no puede presionar a la mente. Si el cuerpo presiona a la mente, la mente estará bajo la influencia de lo que le sucede al cuerpo."

"La correcta habilidad de darse cuenta tiene que ir a la par con la respiración."

"El darse cuenta quiere decir el darse cuenta en cuanto las impurezas surjan, para ver la impureza y no actuar bajo su fuerza."

"No hay pasado aquí, y no futuro, solo el presente. No hombre, no mujer, no signo de ningún tipo. No hay nada, **ni siquiera un yo.** El yo que hay ahí, es solo en un sentido convencional."

"Una vez que la habilidad de darse cuenta es sólida, tienes que ir más allá de ella."

En 1978, uno de los estudiantes de Ajaan Fuang se tuvo que mudar a Hong Kong, así que se puso un pequeño centro de meditación ahí. En una de sus cartas le pidió a Ajaan Fuang escribir una pequeña lista de los puntos principales de la práctica y esta fue la respuesta que recibió:

Enfócate en todos los seis elementos: **tierra, agua, viento, fuego, espacio y conciencia.** Cuando te hayas familiarizado con cada uno de ellos, fúndelos en uno y enfócate en ellos hasta que se haga estable y fuerte. Tu energía se reunirá hasta que tanto el cuerpo como la mente se sientan llenas. Cuando los elementos físicos están en balance y armonía, se desarrollan completamente y la mente los dejará ir por sí misma y se volverá hacia la **unidad.** Los elementos serán uno, la mente será una. Así que ahora pon tu atención en la mente. Enfócate en la mente **hasta que te des cuenta por completo de ella.** Luego dejar ir a la habilidad de darse cuenta junto con cualquier conocimiento que hayas obtenido y no quedará nada. **Suelta incluso los eventos de los que te des cuenta en el presente. Ahí es**



cuando el discernimiento intuitivo surgirá y la meditación llega a un fin”.

Una noche Ajaan Fuang llevó a un grupo de sus estudiantes a sentarse a meditar en el chedi en la cima de la colina en Wat Dhammasathit. Mirando hacia el sur, en la espesa oscuridad, podían ver las luces brillantes de los barcos pesqueros a lo lejos en el mar. Él comentó, "Cuando estás en un lugar alto como este, puedes ver todo." Para una mujer que escuchaba, esto tuvo un significado especial, porque ella sabía que él no se refería solo a la vista desde la colina.



Capítulo 13. - Contemplación

"Todo lo que te pasa tiene sus causas. Una vez que lo contemplas de manera hábil hasta que sepas sus causas serás capaz de sobrepasarlo."

"Nuestras impurezas ya nos han hecho sufrir lo suficiente. Ahora es nuestro turno de hacerlas sufrir. "

Hay **dos** clases de personas: aquellos a quien les gusta pensar y aquellos a los que no. Cuando las personas a quienes no les gusta pensar empiezan a meditar, tienes que forzarlos a que contemplen las cosas. Si no las fuerzas se quedarán atoradas como un tronco en concentración y no llegarán a ningún lado. Aquellos a los que les gusta pensar tienen que utilizar su fuerza para lograr que su mente se establezca. Pero una vez que han dominado la concentración, no tienes que forzarlos para que contemplen. Cualquier cosa que entre en contacto con la mente, es seguro que lo contemplarán de inmediato".

"El discernimiento que puede soltar a las impurezas es un discernimiento especial, no ordinario. Requiere concentración como su base si es que va a soltar. "

"Para que surja un entendimiento profundo, tienes que utilizar tus propias estrategias. No puedes utilizar las estrategias de otras personas esperando obtener los mismos resultados que ellas."

"Cuando los entendimientos profundos surgen, no trates de recordarlos. Si son verdaderos entendimientos profundos, se quedarán contigo. Si tratas de memorizarlos, se convertirán en etiquetas y conceptos, y se interpondrán ante nuevos entendimientos profundos que surjan."

Un practicante de meditación en Singapore le escribió una carta a Ajaan Fuang describiendo como aplicaba las enseñanzas de Buda en la vida diaria: Cualquier cosa en la que se enfocaba su mente, el trataba de verla como inconstante, estresante y sin un yo. Ajaan Fuang me pidió escribir una carta respuesta, diciendo, "¿Acaso las cosas dicen que ellas son inconstantes, estresante y sin un yo? Nunca lo dicen, así que no andes echándoles la culpa. Enfócate en la cosa que las etiqueta, ya que ahí es en donde radica la culpa."



La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Incluso si tu punto de vista es correcto, si te aferras a él, estás equivocado."

La esposa de un teniente de las fuerzas navales estaba meditando en casa cuando de repente le dieron ganas de hablar mal de Ajaan Fuang. No importó cuanto trató de sacar el pensamiento de su mente, no pudo. Varios días después fue a pedirle perdón a él, y éste le dijo, "La mente puede pensar buenos pensamientos, así que ¿por qué no puede pensar malos pensamientos? Lo que sea que está pensando, solo obsérvalo, pero si los pensamientos son malos, asegúrate de no actuar de acuerdo a ellos."

Un estudiante de preparatoria dijo una vez que mientras practicaba meditación, si su mente pensaba buenos pensamientos, el los dejaba pasar, pero si pensaba malos pensamientos les ponía un alto inmediatamente. Ajaan Fuang le dijo, "Solo obsérvalos. Ve quien es el que está pensando buenos y malos pensamientos. Los buenos y malos pensamientos desaparecerán por su propia cuenta porque caen dentro de las Tres Características de inconsistencia, estrés y no-yo."

"Si la mente va a pensar, déjala que piense, **pero no creas sus pensamientos.**"

"Las impurezas son como la maleza acuática. Tienes que estarla quitando del camino para que puedas ver el agua clara que hay debajo. Si no continuas quitándolas, regresarán a cubrir el agua otra vez, pero por lo menos, sabes que el agua debajo de ellas es clara."

Una mujer se quejó con Ajaan Fuang de que había estado meditando por mucho tiempo pero todavía no podía cortar ninguna de sus impurezas. Él se rió y dijo, "No tienes que cortarlas. ¿Crees que puedes? Las impurezas han sido parte de este mundo desde mucho antes de que tú llegaras. Tú eres la que llegó buscándolas. Ya sea que vengas o no, ellas existen por su propia cuenta. ¿Y quién dice que son impurezas? ¿Alguna vez te han dicho sus nombres? Ellas simplemente andan su camino. Así que trata de conocerlas. Mira tanto su lado bueno como su lado malo."

Un día, Ajaan Fuang estaba explicándole a una nueva estudiante como observar el surgir y pasar de las impurezas. Resultaba que ella era una veterana lectora de libros de Dhamma, así que ella ofreció su opinión: "En lugar de sólo verlos de esta forma ¿no debería yo tratar de arrancarlos de raíz?"

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Si todo lo que se te ocurre es el arrancarlos", dijo él, "su fruto puede caer en el suelo y empezar a crecer nuevamente"

Una de las estudiantes de Ajaan Fuang le dijo que ella había alcanzado el punto en su meditación en donde ella se sentía indiferente a todo lo que se encontraba. Él le advirtió, "Seguro, puedes ser indiferente hasta que te encuentres con algo que va directo al corazón."

"Todos viven con sufrimiento, sufrimiento, sufrimiento, pero no lo comprenden—no comprenden el sufrimiento—por eso es que no se pueden liberar de él."

"Aquellos que saben no sufren. Aquellos que no saben son los que sufren. Hay sufrimiento en cada vida—mientras hayan 5 khandhas, tiene que haber sufrimiento—pero si realmente llegas a saber, puedes vivir sin tensión."

"Cuando estás enfermo, tienes una oportunidad de oro. Puedes contemplar los dolores que surgen de tu enfermedad. No te quedes solo yaciendo/tumbado ahí. Medita al mismo tiempo. Contempla el comportamiento de los dolores conforme surgen. No dejes que la mente caiga con ellos."

Una de las estudiantes de Ajaan Fuang tomaba tratamientos de cobalto para el cáncer hasta que desarrolló una reacción alérgica a la anestesia. Los doctores no sabían que hacer, así que ella sugirió que intentaran el tratamiento sin la anestesia. Al principio se negaron, pero cuando ella les aseguró que ella podía usar el poder de su meditación para soportar el dolor, ellos aceptaron intentarlo.

Después del tratamiento, Ajaan Fuang la visitó en el hospital. Ella le dijo que había sido capaz de concentrar su mente para soportar el dolor pero eso la había dejado exhausta. Él le aconsejó: "Puedes usar el poder de concentración para luchar contra el dolor, pero eso gasta tu energía. Tienes que enfrentar al dolor con discernimiento, para ver que no es tú. No es tuyo. Tu habilidad de darte cuenta es una cosa, el dolor es algo separado. Cuando puedas ver de esta forma, las cosas serán más fáciles."

Varios meses después, la misma mujer fue a escuchar el sermón de un famoso monje de Bangkok respecto del ciclo de la vida, muerte y el renacimiento como un océano de sufrimiento. Tuvo un efecto profundo



en ella, y después fue a visitar a Ajaan Fuang, y le dijo acerca de esto. Mientras ella hablaba, la imagen del océano la impresionó tanto que lágrimas salieron de sus ojos, entonces él dijo, "Ahora que sabes que es un océano, ¿por que no cruzas al otro lado?" Eso fue suficiente para detener sus lágrimas.

"El Buda no nos enseñó a curar nuestros dolores. Él nos enseñó a comprenderlos".

"Es verdad que la enfermedad puede ser un obstáculo para tu meditación, pero si eres lo suficientemente inteligente para tomar la enfermedad como tu maestro, verás que el cuerpo es un nido de enfermedades y que no debes aferrarte a éste como tuyo. Entonces podrás arrancar los apegos que están relacionados con el cuerpo—porque nada en él es tuyo. **Es simplemente una herramienta que usas para hacer buen karma y pagar tus viejas deudas de mal karma hasta donde puedas**".

"Cuando te enfocas en ver dolor y estrés, tienes que llegar a los niveles sutiles—al punto en donde tú ves que el estrés surge en el instante en que abres tus ojos y ves cosas."

Un consejo para una mujer que tenía que vivir con enfermedad tras enfermedad: "Utiliza tu vigilancia para contemplar al cuerpo hasta que lo puedas visualizar como huesos cayendo en un montón, y que le puedas prender fuego hasta que no quede nada. Luego pregúntate a ti misma: ¿Es eso tu "yo"? Entonces, ¿por qué te hace sufrir y sentir dolor? ¿Hay algún "yo" ahí? Sigue buscando hasta que alcances el verdadero centro del Dhamma—hasta que no haya nada tuyo. La mente entonces se verá a sí misma como realmente es, y soltará por su propia cuenta".

"Dite a ti mismo: La razón por la que aún siento sufrimiento es porque aún tengo un 'yo'."

Llegará el día cuando te llegue la muerte, forzándote a soltar todo. Es por eso que debes practicar soltando todo con suficiente anticipación para que te hagas bueno en eso. De otra manera—déjame decirte—va a ser difícil cuando llegue la hora."

"No tienes que tener miedo a la muerte. Sería mejor que le tuvieras miedo al nacimiento."

La Habilidad de Darse Cuenta - Ajaan Fuang Jotiko

"Cuando tú mueras no te enredas con los síntomas de la muerte.

"Levanta la mente sobre lo que sabe."

"Lo que sea que muera, déjalo morir, pero no dejes morir al corazón."



<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/fuang/itself.html>

<http://textosbudistas.org/textos/awareness-itself.html>

Awareness Itself por Ajaan Fuang Jotiko

Compiled and Translated by Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

© **1999-2011**

Editado en la revisión del idioma Español por Yin Zhi Shakya, OHY

http://www.dhammatalks.org/ebook_index.html

Publicado en Acharia en: sábado, 09 de julio de 2011

