

Viviendo en el Dhamma  
Hacia lo Incondicional  
Por el Venerable Ajahn Chah



Viviendo en el Dhamma

Hacia lo Incondicional

Por el Venerable Ajahn Chah

Traducido al español por Oriana Vásquez Vi Trad – Estudiante de ‘Traducción’ de la Universidad de Aconcagua, Chile – Revisado y corregido por la Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

Presentado a ‘Acharia’ el 23 de junio de 2005

Como es costumbre en una fecha como la de hoy, nosotros los budistas nos reunimos a observar los preceptos **Uposatha** [22] y a escuchar el **Dhamma**. El punto principal al escuchar el Dhamma es entender las cosas que aún no entendemos para aclararlas, y así después, mejorar nuestra comprensión; y para eso el factor crucial es escuchar.

Para la charla de hoy presten su mayor atención, primero que nada enderecen su postura para que escuchen mejor. No estén muy tensos. Ahora todo lo que queda es establecer sus mentes, hacer que sus mentes estén firmes en **samadhi**. La mente es un ingrediente importante. Ella es la que percibe el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto. Si nos faltara **sati** por sólo un minuto, nos volveríamos locos al instante; si nos faltara **sati** por media hora, nos volveríamos locos esa media hora. Cualquier cantidad de **sati** que le falte a nuestra mente, es la cantidad de locura que poseemos. Por eso es que es tan especialmente importante prestar atención cuando escuchamos el Dhamma.

Todas las criaturas de este mundo están plagadas de sufrimiento. Sólo hay sufrimiento perturbando nuestra mente. El propósito de estudiar el Dhamma



es destruir completamente este sufrimiento. Realmente no sabemos porque aparece este sufrimiento. No importa si tratamos de controlarlo a través del poder de voluntad o a través de las riquezas o las posesiones, eso es imposible. Si no entendemos profundamente el sufrimiento y su causa, no importa cuanto tratemos de “intercambiarlo” con nuestros actos, pensamientos o riquezas mundanas, no hay forma de que lo eliminemos. Sólo limpiando nuestro conocimiento y conciencia, por medio del conocimiento de la verdad, el sufrimiento podrá desaparecer. Esto se aplica no sólo a los sin casa, los monjes y los novatos, también a los jefes de hogar: a cada persona que conozca la verdad de las cosas, el sufrimiento automáticamente cesará.

Ahora los estados de bien y mal son verdades constantes. El Dhamma significa eso que es constante, y que se mantiene a sí mismo. La confusión mantendrá su confusión, la serenidad mantendrá su serenidad. El bien y el mal mantendrán sus respectivas condiciones; como el agua caliente: mantendrá su calor. Está caliente para cualquier persona del mundo. Por eso el Dhamma se define como **‘lo que mantiene su condición’**. En nuestra práctica debemos conocer el calor y el frío, lo correcto y lo incorrecto, el bien y el mal. Por ejemplo al conocer el mal, no crearemos las causas del mal, y por eso el mal, no aparecerá.

Los practicantes del Dhamma deben conocer el origen de los varios ***dhammas***. Al sofocar la causa del calor, no aparecerá el calor. Lo mismo es con el mal: aparece por una causa. Si practicamos el Dhamma hasta que lo conozcamos, sabremos los orígenes de las cosas, sus causas. Si extinguimos lo que causa el mal, este será extinguido también, no tenemos que correr tras el mal para eliminarlo. Esto es practicar el Dhamma. Pero muchos son los que estudian el Dhamma, lo aprenden, incluso lo practican, pero aún no están con el Dhamma; estos son aquellos que aún no han apagado la causa del mal y de la confusión en sus propios corazones. Mientras la causa del calor aún esté presente, no podemos prevenir que el calor siga ahí. De la misma forma, mientras la causa de la confusión esté en nuestras mentes, no podremos prevenir que la confusión siga ahí, porque surge de sus orígenes. Mientras el origen no sea apagado, la confusión seguirá surgiendo.

Siempre que queramos crear buenas acciones, la bondad aparecerá en nuestras mentes. Aparece por su causa. Esto se llama *kusala* [23]. Si entendemos las causas en este sentido, podemos crear esas causas y los resultados, naturalmente les seguirán.

Pero las personas no siempre crean causas correctas. Desean tanto la bondad, sin embargo no trabajan para crearlas. Todo lo que obtienen son



malos resultados y enredan su mente con sufrimiento. En este tiempo todo lo que las personas quieren es dinero. Creen que si tienen dinero suficiente, todo estará bien; así que gastan todo su tiempo en buscar dinero, no buscan la bondad. Esto es como querer carne, pero no querer sal para conservarla: sólo se deja la carne en la casa para que se pudra. Los que quieren dinero deben saber como obtenerlo, pero también deben saber como cuidarlo. Si quieres carne, no puedes comprarla y después dejarla tirada en la casa, se podrirá. Este tipo de pensamiento es errado. El resultado de los pensamientos errados es la confusión. El Buda enseñó el Dhamma para que la gente pudiera practicarlo, conocerlo, verlo y ser uno con ello, para hacer la mente Dhamma. Cuando la mente es el Dhamma conseguirá la felicidad y alegría. La impaciencia del **sámsara** está en este mundo y la cesación del sufrimiento también está en este mundo.

Por lo tanto, se practica el Dhamma para guiar a la mente a trascender el sufrimiento. El cuerpo no puede trascender el sufrimiento – habiendo nacido, debe experimentar dolor, enfermedad, vejez y muerte. Sólo la mente puede trascender el deseo anhelante y la avidez. Todas las enseñanzas del Buda, las cuales llamamos **pariyatti** [24], son recursos y expedientes para esta meta. Por ejemplo, el Buda enseñó acerca de **upadinnakasankhara** y **anupadinnakasankhar** - las condiciones de la mente-concentrada y las condiciones de la no-mente-concentrada. Las condiciones de la no-mente-concentrada son usualmente definidas como tales cosas como árboles, montañas, ríos y demás – cosas inanimadas. Las condiciones de la mente concentrada son definidas como cosas animadas – animales, seres humanos y demás. La mayoría de los estudiantes del Dhamma, dan de hecho esta definición, pero si ustedes consideran esta materia profundamente, y cómo la mente humana se enreda y queda atrapada en las visiones, los sonidos, los olores, los gustos, los sentimientos, y los estados mentales, ustedes pueden ver que realmente no hay nada que no sea mente-concentrada. Mientras haya deseos anhelantes y avidez en la mente, todo llega a ser mente-concentrada.

Cuando estudiamos el Dhamma sin practicarlo, estaríamos ignorantes de sus significados profundos. Por ejemplo, podemos pensar que los pilares de este salón de conferencias, las mesas, los asientos y todas las cosas inanimadas de este salón de reuniones son “no-mente concentrada o en atención”. Sólo estamos mirando a una parte de la totalidad o a un lado de las cosas. Pero, si tratan de obtener un martillo y destruyen con él algunas de ellas, ¿se darán cuenta si ellas tienen la mente concentrada o en atención o no!

Es nuestra mente la que presta atención y está aferrada a las mesas, a las sillas y a todas nuestras posesiones. Incluso cuando una copa se rompe nos



duele, ya que nuestra mente está “prestando atención” a esa copa. Habiendo árboles, montañas o lo que sea, cualquier cosa que sintamos que sea nuestra, ahí tendremos nuestra mente-concentrada prestándole atención a esas cosas, o quizás o también a las cosas de otras personas. Todas estas son “estados de mente-concentrada o que prestan atención”, no “estados de no-mente alerta o en atención”.

Lo mismo pasa con nuestro cuerpo. Normalmente, diríamos que nuestro cuerpo es mente-concentrada en atención. La “mente” que está alerta y consciente del cuerpo, no es otra que **upadana**, aferramiento al cuerpo y apego a él como siendo “yo” y lo “mío”.

Es igual que un ciego que no puede concebir los colores - no importa donde mire, no puede ver ningún color - así también para la mente bloqueada por la avidez y el error, todos los objetos de la conciencia llegan a ser mente-alerta que presencia. Para la mente contaminada con la avidez y obstruida por el error, todo llega a ser mente-en-atención o mente que presencia—mesas, sillas, animales y todo lo demás. Si entendemos que ahí hay un intrínseco ‘yo’, la mente se apega a todo. Toda la naturaleza llega a ser mente-en-atención o que presencia, siempre hay aferramiento y apego.

El Buda habló sobre los *dharmas sankhata* y los *dharmas asankhata* - cosas condicionadas y no-condicionadas. Las cosas condicionadas son innumerables - materiales y no materiales, grandes y pequeñas - si nuestra mente está bajo la influencia de la creencia errónea, ella proliferará acerca de esas cosas, dividiéndolas en buenas y malas, cortas y largas, vulgares y refinadas. ¿Por qué la mente prolifera o se expande de esta forma? Porque no sabe determinar la realidad [25], ella no ve el Dhamma. Al no ver el Dhamma, la mente está llena de apego. Mientras la mente este dominada por el aferramiento o apego no puede haber escape, hay confusión, nacimiento, vejez, enfermedad y muerte, incluso en los procesos de pensamiento. Esta clase de mente se llama dhamma **sankhata** (mente condicionada).

**Asankhata dhamma**, lo incondicional, se refiere a la mente que ha visto el **Dhamma**, la verdad de los Cinco **Khandhas**, como son - Transitorios, Imperfectos y Sin-Dueños. Todas las ideas de “mí” y “ellos”, “mío” y “de ellos”, pertenecen a la realidad determinada. Verdaderamente ellas todas con condicionadas. Cuando conocemos la verdad de la condicionalidad, como que no existe el nosotros ni nada que pertenezca a nosotros, nos desprendemos de lo condicionado y lo determinado. Cuando nos desprendemos de lo condicionado alcanzamos el *Dhamma*, entrando en Él y comprendiéndolo. Cuando alcanzamos el Dhamma conocemos claramente.



¿Qué es lo que conocemos? Conocemos que hay solamente condiciones y determinaciones, 'no ser', 'no yo', 'no "nosotros" 'no ellos'. Este conocimiento es la forma en que son las cosas.

Al ver de esta manera, la mente trasciende las cosas. El cuerpo podrá envejecer, enfermarse y morir, pero la mente trasciende este estado. Cuando la mente trasciende las condiciones, ella conoce lo incondicionado. Entonces, la mente llega a ser lo incondicionado, el estado que ya no contiene factores condicionados. La mente deja de ser condicionada por las preocupaciones del mundo; las condiciones ya no contaminan la mente. El placer y el dolor ya no la afectan. Ya nada puede afectar o cambiar la mente, la mente está segura y confiada, ha escapado de todas las construcciones. Viendo la verdadera naturaleza de las condiciones y las determinaciones, la mente llega a ser libre o se libera.

Esta mente liberada es llamada lo Incondicionado, eso que está más allá del poder de construir influencias. Si la mente no conoce verdaderamente las condiciones y las determinaciones, se deja llevar por ellas. Al encuentro del bien, del mal, del placer o del dolor, ella prolifera acerca de ellos. ¿Por qué se prolifera? Porque todavía hay una causa. ¿Cuál es la causa? La causa es el entendimiento de que el cuerpo es el 'yo' de uno o que pertenece al yo; que el pensamiento conceptual es el yo o pertenece al yo. La tendencia a concebir las cosas en términos del yo, es la fuente o causa de la felicidad, del sufrimiento, del nacimiento, de la vejez, de la enfermedad y de la muerte. Esta es la mente mundana, que da vueltas y cambia las órdenes de las condiciones terrenales. Esa es la mente condicionada.

Si recibimos algo extra, nuestra mente está condicionada por eso. Ese objeto influencia nuestra mente con un sentimiento de placer, pero cuando desaparece, nuestra mente está condicionada por él dentro en el sufrimiento. La mente llega a ser una esclava de las condiciones, una esclava del deseo. No importa lo que el mundo le presente, la mente se deja llevar de acuerdo a eso. Esta mente no tiene refugio, no está segura de sí misma, ni tampoco es libre. Ella todavía carece de una base firme. Esta mente aún no conoce la verdad de las condiciones. Así es la mente condicionada.

Todos ustedes que están escuchando aquí el *Dhamma*, reflexionen por un momento... incluso un niño puede engañarte, ¿No es así? Él te puede hacer llorar y a reír - Puede engañarte con una variedad de cosas. Incluso la gente adulta puede ser embaucada por esas cosas. Porque una persona engañada que no conoce la verdad de las condiciones, siempre está determinando e influenciando a la mente con innumerables reacciones, tales como el amor, el odio, el placer y el dolor. Ellas condicionan así nuestras mentes porque



nosotros somos esclavos de ellas. Nosotros somos esclavos de **tanha**, la avidez. La avidez da todas las órdenes y nosotros simplemente obedecemos.

Escucho que las personas se quejan..."Oh, soy tan miserable. Tengo que ir al campo de noche y de día, no tengo tiempo para estar en casa. Al mediodía tengo que estar trabajando a la luz del sol sin sombra alguna. No importa cuan frío esté, no puedo quedarme en casa, igual tengo que ir a trabajar. Estoy tan oprimido". Si les pregunto, "¿Por qué no abandonas la casa y te transformas en monje?", ellos responden, "No puedo dejar el trabajo, tengo responsabilidades". **Tanha** los atrae. A veces cuando están arando podrían tener unas tremendas ganas de orinar, tantas que simplemente lo hacen mientras están arando ¡Cómo los búfalos! Así es como los muchos deseos los esclavizan.

Cuando pregunto, "¿Cómo estás? ¿Has tenido tiempo para ir al monasterio?", me responden "Oh, realmente estoy en un gran problema". ¡No sé cómo ellos están tan profundamente hundidos en problemas! Estos son sólo estados, maquinaciones. El **Buda** enseñó ver las apariencias como tal, a ver los estados como son. Esto es ver el **Dhamma**, ver las cosas como realmente son. Si realmente ves dos cosas entonces puedes botarlas, déjalas ir.

No importa que lo que recibas no sea realmente substancial. Primero parecerá bueno, pero eventualmente se volverá malo. Te hará amar y odiar, te hará reír y llorar, te hará ir a cualquier parte que ella quiera. ¿Por qué pasa esto? Porque la mente no está desarrollada. Los estados se transforman en factores condicionales de la mente, haciéndola grande o pequeña, feliz o triste. En el tiempo de nuestros antepasados, cuando una persona moría podían invitar a los monjes y recitar los cánticos de impermanencia: **Anicca vata sankhara/ Uppadavaya dhammino/ Uppajjitva nirujjhan'ti/ Tesam vupasamo sukho** [26]. Todas las condiciones son impermanentes. El cuerpo y la mente son impermanentes. Son impermanentes porque no permanecen fijos e intactos. Necesariamente todas las cosas que nacen tienen que cambiar, son transitorias, especialmente nuestro cuerpo. ¿Qué es lo que no cambia dentro de este cuerpo? El pelo, las uñas, los dientes, la piel... ¿Siguen siendo las mismas que solían ser? ¿Es la mente estable? Piénsenlo. ¿Cuántas veces se presentan y cesan incluso en un día? Ambos, el cuerpo como la mente, están constantemente surgiendo y cesando, las condiciones son un estado en constante turbulencia.

La razón por la que no pueden ver estas cosas alineadas con la verdad es porque siguen creyendo lo que es mentira. Es como ser guiado por un ciego. ¿Será tu viaje seguro? Un ciego solamente te llevará al bosque y a las





malezas. ¿Cómo te puede guiar con seguridad si no puede ver? De la misma forma nuestra mente se engaña por las condiciones, creando sufrimiento en la búsqueda por la felicidad, creando dificultades en la búsqueda por la tranquilidad. Tal mente sólo crea dificultad y sufrimiento. Realmente queremos deshacernos del sufrimiento y la dificultad, pero en vez de eso creamos esas mismas cosas. Todo lo que podemos hacer es quejarnos. Creamos causas malas, y la razón por la que hacemos esto es que no sabemos la verdad de las apariencias y las condiciones.

Las condiciones son impermanentes, tanto las de mente en atención y las de no-mente en atención. En la práctica, las condiciones de no-mente en atención son inexistentes. ¿Qué puede haber que no sea mente en atención? Incluso tu propio inodoro, que piensas que es de no-mente en atención... ¡Trata de que alguien lo golpee con un martillo! Probablemente esa persona tendrá que enfrentar a las "autoridades". La mente presta atención a todo. Incluso al excremento y a la orina. Excepto para la persona que ve claramente las cosas como son, no hay tales cosas como condiciones de no-mente en atención.

Las apariencias se determinan o establecen en la existencia. ¿Por qué nosotros debemos establecerlas? Porque no existen intrínsecamente. Por ejemplo, imagínense que alguien quiere constituir un símbolo o indicación. Tomaría un pedazo de madera o una roca, lo dejaría en el suelo y ahora se puede llamar una marca o indicación. Pero realmente no lo es. No hay ninguna marca, es eso por lo que uno debe determinarla como existente. De la misma forma nosotros "determinamos" las ciudades, las gentes, el ganado ¡todo! ¿Por qué debemos determinar estas cosas? Porque originalmente no existen.

Conceptos tales como "monje" y "laico" también son "determinaciones" o establecimientos. Determinamos estas cosas como existentes, porque intrínsecamente no están aquí. Es como tener un plato vacío - puedes poner cualquier cosa que te guste en él, porque está vacío. Esta es la naturaleza de la realidad determinada o establecida. Hombres y mujeres son simplemente conceptos determinados, como cosas que están alrededor de nosotros.

Si conocemos claramente la verdad de las determinaciones, conoceremos que no hay seres, porque los "seres" son cosas determinadas. Entendiendo que esas cosas son simples determinaciones, puedes estar en paz. Pero si crees que la persona, el ser, lo "mío", lo "suyo", y demás, son cualidades intrínsecas, entonces tienes que reírte y llorar por ellas. Estas son las proliferaciones de los factores condicionados. Si tomamos dichas cosas como nuestras, **siempre habrá sufrimiento**. Esto es *micchaditthi*, Puntos de



Vista Erróneos. Lo nombres no son realidades intrínsecas, ellos son verdades provisionales. Sólo después que hemos nacimos es que obtenemos los nombres ¿no es cierto eso? ¿O usted tenía su nombre ya cuando nació? El nombre viene después ¿cierto? ¿Por qué tenemos que determinar esos nombres? Porque intrínsecamente no están ahí.

Debemos entender claramente esas determinaciones. El bien, el mal, lo alto, lo bajo, lo blanco y lo negro, todas son determinaciones. Estamos todos perdidos en las determinaciones. Este es el por qué los monjes cantan, **Anicca vata sankhara**, en las ceremonias funerarias. Las condiciones son impermanentes, surgen y desaparecen. Esa es la verdad. ¿Qué es lo que habiendo surgido, no cesa? El buen ánimo surge y luego cesa. ¿Alguna vez has visto a alguien llorar por tres o cuatro años seguidos? A lo más, podrás ver a alguien llorar por toda la noche y luego las lágrimas se secan. Habiendo surgido, ellas cesan...

**Tesam vupasamo sukho** [27] Si entendemos los *sankharas*, o sea, las proliferaciones y por lo tanto las subyugamos, esa es la mayor felicidad. Este es el verdadero merito, estar calmados de proliferaciones, calmados de "ser", calmados de individualidad, de la carga del 'yo'. Trascendiendo estas cosas uno ve lo Incondicionado. Esto significa que no importa lo que pase, la mente no prolifera alrededor de eso. No hay nada que pueda sacar la mente de su balance natural. ¿Qué más podrías querer? Esta es la conclusión, es el final. El Buda enseñó las cosas como eran. Las ofrendas que hacemos, el escuchar las charlas del Dhamma y demás, es para la búsqueda y comprensión de eso. Si nos damos cuenta de ello, no tendremos ir y estudiar *vipassana* (meditación de discernimiento), eso pasará por sí mismo. Tanto *samatha* (la calma) como *vipassana* son determinadas en el ser, al igual que la otras determinaciones. La mente que conoce, que va más allá de tales cosas, es la culminación de la práctica.

Nuestra práctica, nuestra investigación, es para trascender el sufrimiento. Cuando el aferramiento termina con todo, los estados del ser se terminan con él. Cuando los estados de ser se terminan, no hay más nacimiento y muerte. Cuando las cosas van mal, la mente no sufre; la mente no es arrastrada por todos los lugares, a través de las tribulaciones del mundo, y así la práctica se termina. Este es el principio básico por el cual el Buda entregó sus enseñanzas.

Buda enseñó el Dhamma para usarlo en nuestras vidas. Incluso para cuando morimos hay una enseñanza **Tesam vupasamo sukho**... pero nosotros no conquistamos esas condiciones, sólo las cargamos con nosotros sin ponerlas en práctica, como si los monjes nos hubieran dicho que lo hiciéramos así. La





cargamos y lloramos por ellas. Esto es perderse en las condiciones. El cielo, el infierno y el *Nibbana*, son todos encontrados en este punto.

Practicar el Dhamma es para trascender al sufrimiento en la mente. Si conocemos la verdad de las cosas como las he explicado aquí, automáticamente sabremos las Cuatro Nobles Verdades - el Sufrimiento, la Causa del Sufrimiento, la Cesación del Sufrimiento y El Camino que conduce a la Cesación del Sufrimiento.

Generalmente las personas son ignorantes en referencia a las determinaciones, creen que todo existe por sí mismo. Cuando los libros nos dicen que los árboles, las montañas y los ríos son condiciones de no-mente en atención, esto es simplificar las cosas. Simplemente esta es la enseñanza superficial, no hay referencia al sufrimiento, ¡cómo si no hubiera sufrimiento en el mundo! Esto es sólo la cubierta del *Dhamma*. Si fuéramos a explicar las cosas en términos de la absoluta verdad, veríamos que son las personas las que conectan todas esas cosas con sus apegos. ¿Cómo pueden decir que las cosas no tienen poder para moldear los sucesos, que ellas no son mente-en-atención, cuándo las personas maltratan a sus hijos incluso por una aguja pequeña de remendar? Un simple plato o una copa, una tabla de madera... la mente le presta atención a todas estas cosas. Sólo mira lo que pasa si alguien rompe algo de lo que nombramos antes y te darás cuenta. Todo es capaz de influenciarnos en esa forma. Conocer esto completamente es nuestra práctica; examinado esas cosas que son condicionadas, no-condicionadas, mente-en-atención y no-mente-en-atención.

Esto es parte de la "enseñanza externa", como el Buda alguna vez se refirió a ellas. Una vez el Buda estaba en el bosque. Tomando un puñado de hojas, Él le preguntó a los bhikkhus, "Bhikkhus ¿Cuál es la cantidad mayor, las hojas que tengo en mi mano o las hojas esparcidas por el bosque?" Los bhikkhus respondieron, "Las hojas en la mano del Iluminado son unas pocas, las hojas esparcidas por en el bosque son por mucho un número mayor".

"Bhikkhus, de la misma forma, la enseñanza completa del Buda es vasta, pero no son la esencia de las cosas, no están relacionadas directamente con la liberación del sufrimiento. Hay muchos aspectos de la Enseñanza, pero lo que el Tathagata realmente quiere que tú hagas es que trasciendas el sufrimiento, que investigues las cosas y que abandones las ataduras y los apegos a la forma, al sentimiento, a la percepción, a la volición, y a la consciencia" [28] Detente de aferrarte a esas cosas y trascenderás el sufrimiento. Estas enseñanzas son como las hojas en la mano de Buda. No necesitas muchas, sólo con un poco es suficiente. En cuanto al resto de la



Enseñanza, no necesitan preocuparse acerca de ella. Es como la vasta tierra, abundante en hierbas, tierra, montañas, bosques. No hay escasez de rocas y piedras, pero todas esas rocas no son tan valiosas como la única joya preciosa. El Dhamma del Buda es igual a esa joya, no necesitas muchas de ellas.

Así que, ya sea que estés hablando acerca del Dhamma o escuchándolo, deberías saber lo que es el Dhamma. No necesitas especular sobre donde está el Dhamma, ya que está aquí mismo. No importa donde vayas a estudiar el Dhamma, verdaderamente está en la mente. La mente es la que se aferra, la que especula, la mente es la que trasciende, es la que toma la decisión. Todos este estudiar externo es verdaderamente acerca la mente. No importa si estudias el Tipitaka, [29] el Abhidhamma [30] o lo que sea, no se olviden de donde eso viene.

Cuando se trata de la práctica, las únicas cosas que realmente necesitan un comienzo son la honestidad e integridad, no necesitan complicarse la vida. Ninguno de ustedes los laicos ha estudiado el Tipitaka, pero todavía son capaces de la avaricia, la cólera y el engaño. ¿No es cierto? ¿De dónde aprendieron esas cosas? ¿Tuviste que leer el Tipitaka o el Abhidhamma para sentir codicia, odio y engaño? Esas cosas ya están aquí en tu mente, no tienes que estudiar libros para tenerlas. Pero las Enseñanzas son para examinarlas, analizarlas y abandonarlas.

Deja que el conocimiento se extienda desde dentro de ti y estarás practicándolo correctamente. Si quieres ver un tren, sólo anda a la estación de trenes, no tienes que viajar en la línea del norte, del sur, del este y del oeste para ver todos ellos. Si quieres ver trenes, cada uno de ellos, lo mejor sería esperar en la Gran Estación Central de trenes, ya que ahí es donde llegan todos.

Algunas personas me dicen, "Quiero practicar pero no sé como. No es mi intención estudiar las escrituras, me estoy poniendo viejo, mi memoria no es buena..." Sólo tienen que mirar acá, a la "Estación central". La codicia surge aquí, la ira surge aquí, el engaño surge aquí. Siéntense aquí, y podrán observar como surgen todas estas cosas. Practica aquí mismo, porque aquí es donde estas atascado. Justo aquí es donde surge lo determinado, donde surge las convenciones y aquí mismo es donde surgirá el Dhamma.

Por lo tanto, la práctica del Dhamma no distingue entre clases o razas, todo lo que se pregunta es lo que estamos mirando, viendo y entendiendo. Al principio, entrenamos el cuerpo y el habla para que sean libres de contaminaciones, esto es *sila*. Algunas personas piensan que tener *sila* es



tener que memorizar frases y cánticos en Pali día y noche, pero realmente todo lo que tienes que hacer es hacer que tu cuerpo y tu habla se vuelvan íntegros, buenos e inocentes, eso es **sila**. No es tan difícil de entender, es como cocinar... pones un poco de esto, un poco de esto otro ¡hasta que quede correcto y delicioso! No tienes que agregarle nada más para hacerlo delicioso, ya es delicioso sí sólo le agregas los ingredientes correctos. De la misma forma, cuidándose de que nuestras acciones y lenguaje sean adecuados, eso nos dará **sila**.

La práctica del Dhamma se puede hacer en cualquier parte. En el pasado viaje a muchos lugares buscando a un profesor, ya que no sabía como practicarlo. Tenía siempre miedo de practicarlo mal. Constantemente pasaba de una montaña a otra, de un lugar a otro, hasta que me detuve y reflexioné sobre esto. Ahora lo entiendo. En el pasado debo haber sido un poco estúpido, ya que viaje por tantos lugares buscando un lugar para practicar la meditación – y no me di cuenta que el lugar ya estaba allí, en mi corazón. Toda la meditación que quieras esta ahí dentro de ti. Aquí contigo hay nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Esa es la razón de que el Buda dijo *Paccatam veditabbo viññuhi*. Los sabios lo saben por ellos mismos. Dije estas palabras antes, sin saber su significado. Viaje por todo el mundo buscándolo hasta quedar exhausto—sólo ahí cuando me detuve, encontré lo que buscaba, dentro de mí. Así que ahora puedo hablarte de eso.

Así que en tu práctica de *sila*, justamente practica como te lo he explicado aquí. No dudes de la práctica. Aunque algunas personas te digan que no puedes practicarla en casa, que ahí hay muchos obstáculos... si ese es el caso, incluso comiendo y tomando también van a haber obstáculos. Si estas cosas son obstáculos para practicar, entonces ¡no comas! Si te paras en una espina ¿es eso bueno? ¿No es mejor no pararse en una espina? La practica del Dhamma trae beneficios a toda las personas, indiscriminadamente de su clase. Sin embargo, mientras más lo practiques, más conocerás la verdad.

Algunas personas dicen que ellas no pueden practicar como laicos, ya que el entorno esta saturado. Si vives en medio de una multitud, entonces mira dentro de la multitud y amplia y abre tu vista. La mente ha sido engañada por la multitud, entrénate a conocer la verdad de la multitud. Mientras más desatiendas la práctica, mientras más desatiendas el ir al monasterio al oír la enseñanza, más se hundirá tu mente en la ciénaga, como una rana que se cae a un hoyo. Alguien llega con un gancho y la rana está muerta, ella no tiene ninguna oportunidad. Todo lo que puede hacer es estirar su cuello y ofrecerlo. Así que ten cuidado de no acorralarte en una esquina estrecha y pequeña - alguien podría venir con un gancho y agarrarte. Pero si en tu casa estas siendo molestado por tus hijos y tus nietos, ¡estás peor que la rana! No



sabes cómo separarte de esas cosas. Cuando la vejez, la enfermedad y la muerte lleguen ¿qué vas a hacer? Este es el gancho que va a agarrarte, ¿a dónde irás entonces?

Este es el dilema en él que se encuentra la mente. Inmerso en los niños, los familiares, las posesiones... y no sabes cómo dejarlos ir. Sin moralidad o entendimiento para liberar las cosas correctamente, no existe salida para ti. Cuando el sentimiento, la percepción, la voluntad propia y la conciencia producen sufrimiento, siempre te quedarás atrapada en él. ¿Por está ahí ese sufrimiento? Si no investigas no lo sabrás. Si la felicidad aparece simplemente quedas atrapada por ella, quedas encantado. No te preguntas, "¿de dónde viene esta felicidad?"

Así que cambia tu entendimiento. Puedes practicar en cualquier parte porque la mente está contigo en todas partes. Sí tienes buenos pensamientos mientras estás sentado, puedes estar consciente de ellos; si tienes malos pensamientos, también puedes estar consciente de ellos. Estas cosas están contigo. Mientras estas acostado, si piensas buenos o malos pensamientos, puedes conocerlos también, porque el lugar para practicar es en la mente. Algunas personas piensan que tienen que ir al monasterio todos los días. Eso no es necesario, sólo busca en tu propia mente. Si conoces donde está la práctica, estarás seguro.

Las enseñanzas de Buda nos dicen que nos observemos a nosotros mismos, no que corramos atrás de los cultos y las supersticiones. Por esa razón él dijo, ***Silena sugatim yanta, Silena bhogasampada, Silena nibbutim yanta, Tasma silam visodhaye:*** [31] ***Sila*** se refiere a nuestras acciones. Las buenas acciones traen buenos resultados, las malas acciones traen malos resultados. No esperen que los dioses hagan cosas por ustedes, que los ángeles o las deidades te protejan, o que los días auspiciosos te ayuden. Estas cosas no son reales, no creas en ellas. Si crees en ellas vas a sufrir. Siempre estarás esperando por el día, el mes, el año correcto, o por los ángeles o deidades guardianas... de esa forma sufrirás. Mira en tus acciones y tus palabras, y en tu propio *kamma*. Haz bien y heredaras el bien, haz mal y heredaras el mal.

Si comprenden que el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto, todos cohabitan contigo o yacen en ti, entonces no tienes que buscar esas cosas en alguna otra parte. Sólo busca esas cosas donde surgen. Si pierdes algo aquí, tienes que buscarlo aquí. Incluso si no lo encuentras la primera vez, sigue buscando en donde lo dejaste caer. Pero usualmente, cuando lo perdemos aquí, lo buscamos allá. ¿Cuándo lo encontrarás? Las buenas y las malas



acciones descansan en ti. Un día estarás obligado a verlo, solo sigue buscándolo en el lugar correcto, donde lo perdiste.

Todos los seres lo pasan de acuerdo a su *kamma*. ¿Qué es el *kamma*? Las personas son muy crédulas. Si haces malas acciones, ellos dicen Yama, el Rey del Bajo Mundo, lo escribirá todo en un libro. Y cuando llegan ahí, saca sus relatos... y lo sabe todo. Ustedes sienten miedo del Yama después de la vida, pero no conocen al Yama que está dentro de sus mentes. Si haces malas acciones, incluso si lo haces a escondidas y por ti mismo, sin que nadie te vea, este Yama lo anotará todo. Entre todas las personas que están sentadas aquí y allá, probablemente muchos habrán hecho cosas malas a escondidas, sin dejar que los vean. Pero tú lo viste, ¿no es cierto? Yama lo ve todo, ¿Puedes verlo por ti mismo? Piénsenlo todos por un momento... Yama lo ha apuntado todo ¿no es cierto? No hay forma de escapar de él. Ya sea que lo hayas hecho solo o en grupo, en un campo o donde sea...

¿Hay alguien aquí que alguna vez haya robado algo? Probablemente hay algunos de nosotros que son ex-ladrones. Aunque no robes cosas de otras personas igual puedes robar tuyas. Yo mismo tengo esa tendencia, por eso considero que muchos de ustedes hacen lo mismo. Quizás hayas hecho secretamente cosas malas en el pasado, sin que nadie lo sepa. Pero incluso si no se lo dices a nadie, tú lo conoces. Esto es el Yama, que te observa y lo anota todo. No importa donde vayas él lo anotará todo en su cuaderno. Nosotros sabemos nuestras propias intenciones. Cuando haces malas acciones, la maldad está ahí, si haces buenas acciones, la bondad está ahí. No hay ningún lugar donde puedas esconderte. Incluso si otros no te ven, te tienes que ver a ti mismo. Aunque estés en un hoyo profundo igual te encontrarás. No hay forma en que tú puedas cometer una mala acción y salirte con la tuya. De la misma forma, ¿Por qué no debes ver tu propia pureza? Lo vez todo - la paz, la agitación, la liberación o la esclavitud - vemos todas estas cosas para nosotros mismos.

En esta la religión Budista deben estar consciente de todas tus acciones. Nosotros no actuamos como los Brahmanes, aquel que va a tu casa y dice, "Que estés sano y fuerte, y que vivas largamente". El Buda no habla de esa forma. ¿Cómo la enfermedad puede irse con sólo hablar? La forma en que el Buda trata al enfermo es diciendo, "¿Antes de que estuvieras enfermo qué pasó? ¿Qué te guió a esta enfermedad?" Entonces le dices a Él que es lo que pasó. "Fue de esta manera y de esta otra, ¿no es cierto? Y la respuesta es, "Toma esta medicina y mira lo que sucede. si no es la correcta, prueba con otra. Y si lo es, entonces esa es la que debes usar, es la correcta". Esta es una forma científicamente correcta. En cuanto a los Brahmanes, ellos simplemente atan una cuerda alrededor de tu muñeca y dicen, "Ok, que



estés bien y fuerte, y cuando yo deje este lugar, levántate y come una buena comida y que te mejores.” No importa cuanto le pagues, tu enfermedad no se irá, porque su forma no tiene fundamentos científicos. Pero, esta es la forma que a las personas les gusta creer.

Buda no quiso que nosotros pusiéramos tantos conceptos en esas cosas, Él quiso que practicáramos con una razón. El Budismo ha estado aquí más o menos mil años, y la mayoría de las personas han continuado practicándolo como sus maestros les han enseñado, sin observar que esté correcto o no. Eso es estúpido. Ellos simplemente siguieron el ejemplo de sus antecesores. A Buda no promovió esa clase de cosas. Él quería que hiciéramos las cosas con la razón. Por ejemplo, una vez cuando él le estaba enseñando a los monjes, él le preguntó al Venerable Sariputta, “Sariputta, ¿crees en esta enseñanza? El Venerable Sariputta respondió, “Aún no creo en ella” El Buda alabó su respuesta: “Muy bien Sariputta. Una persona sabia no cree fácilmente. Él examina dentro de las cosas, dentro de sus causas y condiciones y ve su verdadera naturaleza antes de creer o no-creer en ellas”. Pero la mayoría de los maestros en estos días dirían, “¿Qué? ¿No me crees? ¡No te puedo creer!”. La mayoría de las personas están temerosas de sus maestros. Cualquier cosa que hagan sus maestros ellos lo siguen ciegamente. El Buda enseñó a adherirse a la verdad. Escuchar las enseñanzas y entonces considerarlas inteligentemente e informarse sobre ellas. Es lo mismo con las charlas sobre el dhamma - mira y considéralo. ¿Es correcto lo que digo? Realmente examínalas en su profundidad y obsérvate a ti mismo internamente.

Así se ha dicho, protege tu mente. Cualquier persona que proteja su mente estará libre de las restricciones y las cadenas de Mara. Es sólo esta mente la que se agarra a las cosas, y las ve y experimenta felicidad y sufrimiento... exclusivamente está misma mente. Cuando conozcamos completamente la verdad de las determinaciones y las condiciones, apartaremos el sufrimiento de una manera natural.

Todas las cosas simplemente como son. Ellas no causan sufrimiento por ellas mismas, al igual que una espina, una espina realmente puntiaguda. ¿Te hace ella sufrir? No, es sólo una espina, no molesta a nadie. Pero si te paras sobre ella, entonces sufrirás. ¿Por qué está ahí ese sufrimiento? Porque pisaste la espina. La espina está preocupada de sus cosas, no daña a nadie. Sólo sí la pisas sufrirás por ella. Es por nosotros mismos que existe el dolor. La forma, el sentimiento, la percepción, la voluntad, la consciencia... todas estas cosas en este mundo son tan simples como son. Somos nosotros quienes buscarnos pelearnos con ellas. Y si las golpeamos nos devolverán el golpe. Si las dejamos quietas, por ellas mismas, no molestarán a nadie, sólo ebrio





orgullosos les da problemas. El precio de todas las condiciones es de acuerdo a su naturaleza. Por eso el Buda dijo, ***Tesam vupasamo sukho***: si subyugamos las condiciones, viendo las determinaciones y las condiciones como realmente son, ni "yo", ni "lo mío", ni "nosotros", ni "ellos", cuando vemos que estas creencias son simplemente ***sakkayaditthi***, las condiciones son libres del engaño propio.

Si piensas "soy bueno", "soy malo", "soy genial", "soy el mejor", entonces estás pensando erróneamente. Si ves todos esos pensamientos como meras determinaciones y condiciones, entonces cuando otros digan, "bueno" o "malo" tú puedes dejarlos vivir con ello. Mientras sigas viéndolo como "yo" y "tú" es como si tuvieras tres nidos de avispas y en cuanto digas algo, las avispas empiezan a emitir un zumbido para luego clavarte su aguijón. Los tres nidos de avispas son ***sakkayaditthi***, ***viccikiccha*** y ***silabbataparamasa***. [32]

Una vez que veas profundamente en la verdadera naturaleza de las determinaciones y las condiciones, el orgullo no podrá prevalecer. Algunos padres de otras personas son iguales a nuestros padres, sus madres son iguales a las nuestras, sus hijos son justos como los nuestros. Nosotros vemos la felicidad y el sufrimiento de los otros al igual que la nuestra.

Si vemos de esta forma podemos enfrentarnos cara a cara con el Buda futuro. Eso no es tan difícil. Todos estamos en el mismo bote. Entonces el mundo será tan suave como la piel de un tambor. Si quieres esperar merodeando y divagando, para conocer a ***Phra Sri Ariya Mettiya***, el futuro ***Buda***, entonces no practiques... probablemente estarás aquí el tiempo suficiente para verlo. ¡Pero Él no es tan loco como para tomar a las personas como esas y hacerlos sus discípulos! La mayoría de las personas tienen dudas. Si no dudas más sobre el 'yo', entonces no importa lo que la gente diga acerca de ti, tú no estás preocupado, porque tu mente lo deja pasar, ella está en paz. Las condiciones llegan a ser subyugadas. El apego a la forma de la práctica..., como, ese maestro es malo, ese lugar no es bueno, esto es correcto, esto es incorrecto... No. No hay nada de esas cosas. Todas estas clases de pensamiento son cosméticos. Te tienes que enfrentar cara a cara con El Buda futuro. Aquellos que levantan sus manos y rezan nunca llegarán ahí.

Así que, aquí está la práctica. Si hablamos más de esto, sería simplemente más de lo mismo. Otra charla será igual a esta. Los he traído hasta aquí, ahora piensen sobre esto. Los he traído al sendero, para si quieres caminarlo, ahí está para ti. Aquellos que no vayan, pueden quedarse. El Buda sólo guía hacia el principio del sendero. ***Akkhataro Tathagata*** – El



Tathagata solamente te señala el camino. En mi práctica él solamente me enseñó hasta ahí. El resto depende de mí. Ahora soy yo él que te enseñó, y puedo decirte sólo esto. Puedo traerte solamente al principio del camino, el que quiera regresar lo puede hacer, quien quiera transitar en él, puede hacerlo. Ahora, eso depende de ustedes.

## Notas:

**22. *Uposatha*** o días de Celebración, son los días en los que practicas el Budismo, usualmente yendo al monasterio a meditar, a escuchar charlas sobre el Dhamma y a mantener los ocho preceptos ***Uposatha*** - Abstenerse de matar, de robar, de toda actividad sexual, de mentir, de tomar bebidas alcohólicas e ingerir drogas, de comer después del mediodía, de disfrutar de entretenimientos y vestuario elegante, y de descansar o sentarse en asientos o camas lujosas.

**23. *Kusala***: acciones o estados mentales sanos o virtuosos.

**24. *Pariyatti***, las enseñanzas que están establecidas en las escrituras o como se han pasado de una persona a otra; el aspecto "teórico" del Budismo. "***Pariyatti***" con frecuencia se le relaciona con dos otros aspectos del Budismo - ***Patipatti*** la práctica y ***Pativedhi*** la comprensión. Por lo tanto: El Estudio - La Práctica - La Comprensión.

**25. *Sammutti sacca***, un término difícil de traducir. Se refiere a la dualística o a la realidad nominal, la realidad de los nombres y las determinaciones. Por ejemplo, una taza no es intrínsecamente una taza, sólo está *determinada* a serla.

**26.** Todas las cosas condicionadas son impermanentes, / De la naturaleza que surge y desaparece / Habiendo sido nacido, todos ellos deben perecer / La cesación de las condiciones es la verdadera felicidad.

**27.** "La cesación es la verdadera felicidad", o "la calma de las condiciones es la verdadera felicidad".

**28.** Las cinco Khandhas.

**29.** El Pali Canon Budista.

**30.** El tercero de los "Tres cestos", el Tipitaka, siendo el segmento sobre la filosofía Budista superior.



**31.** La rectitud moral guía al bienestar, a la riqueza, al Nibbana. Por lo tanto, **"mantiene tus preceptos puros"** - una frase Pali dicha al final de la entrega tradicional de los preceptos tradicionales.

**32.** Observarse a sí mismo, dudar y apegarse a los ritos y prácticas.

Final del Documento

Presentado a Acharia el 21 de Junio de 2005

Traducido al español por Oriana Vásquez Vi Trad para 'Acharia'

Tomado de:

<http://www.buddhanet.net/budsas/ebud/livdhamma/livdham09.htm#32#32>

