

# CONOCER EL DHAMMA

Por

**AJAHN CHAH**

**Digitalizado por: Henry Binerfa Castellanos desde Cuba**

**L**a ley de anicca afirma que todas las cosas son impermanentes. Si desean que las cosas sean permanentes, sufrirán. Cuando la impermanencia se muestre se decepcionarán. Aquel que ve que las cosas son naturalmente impermanentes estará tranquilo, no tendrá conflictos. Aquel que desea que las cosas sean permanentes tendrá conflictos, llegando, incluso, a perder el sueño por ello. Esto es ser ignorante de anicca, la impermanencia, la enseñanza del Buddha.

Si desean conocer el Dhamma<sup>1</sup> ¿dónde deben mirar? Deben mirar dentro del cuerpo y de la mente. No lo encontrarán en los estantes de una biblioteca. Para ver realmente el Dhamma deben mirar dentro de su propio cuerpo y mente. Sólo existen estas dos cosas. La mente no es visible al ojo físico, debe ser observada con el "ojo de la mente". Antes de que el Dhamma pueda ser comprendido deben saber dónde mirar. El Dhamma que está en el cuerpo debe ser observado en el cuerpo. ¿Y con qué miramos el cuerpo? Lo miramos con la mente. No encontrarán el Dhamma mirando en ninguna otra parte, porque tanto la felicidad como el sufrimiento surgen aquí mismo. O ¿han visto surgir la felicidad de los árboles, de los ríos o del tiempo? La felicidad y el sufrimiento son sensaciones que surgen en nuestros propios cuerpos y mentes.

Por eso el Buddha nos dice que conozcamos el Dhamma aquí mismo. El Dhamma está aquí mismo, debemos mirar aquí mismo. Un maestro puede decirles que miren el Dhamma en los libros, pero si ustedes piensan que ahí es donde el Dhamma realmente está, nunca lo verán. Habiendo visto libros, deben reflexionar acerca de esas enseñanzas interiormente. Entonces podrán comprender el Dhamma. ¿Dónde existe el verdadero Dhamma? Existe aquí mismo en nuestro cuerpo y nuestra mente. Usen la mente para contemplar el cuerpo. Esta es la esencia de la práctica de la contemplación.

---

<sup>1</sup> La enseñanza del Buddha, la ley de la naturaleza.

Cuando hacemos esto, la sabiduría surge en nuestras mentes. Cuando hay sabiduría en nuestras mentes, donde quiera que miremos hay Dhamma, vemos *anicca*, *dukkha* y *anatta* en todo momento. *Anicca* significa transitorio. *Dukkha*, si nos apegamos a las cosas que son transitorias debemos sufrir, porque no son nosotros ni nuestras (*anatta*)<sup>2</sup>. Pero no vemos esto, siempre vemos las cosas como si fueran nuestro yo o nos pertenecieran.

Esto significa que no ven la verdad de la convención. Deben entender las convenciones. Por ejemplo, todos los que estamos sentados aquí tenemos nombres. ¿Nuestros nombres nacieron con nosotros o nos los fueron asignados después? ¿Comprenden? Esto es convención. ¿Son útiles las convenciones? Por supuesto que son útiles. Por ejemplo, supongamos que hay cuatro hombres: A, B, C y D. Todos ellos deben tener sus nombres individuales por conveniencia para comunicarse y trabajar juntos. Si queremos hablar con el señor A, llamamos al señor A y viene él, no los otros. Esta es la utilidad de las convenciones. Pero cuando investigamos profundamente el asunto vemos que, realmente, no hay nadie allí. Vemos trascendencia. Sólo hay tierra, agua, viento y fuego: los cuatro elementos. Esto es todo lo que hay en nuestro cuerpo.

Pero no lo vemos de esta manera debido al poder de apego de *attavadupadana*<sup>3</sup>. Si miráramos claramente veríamos que lo que denominamos persona no es gran cosa. La parte sólida es el elemento tierra, la parte líquida es el elemento agua, la parte que sopla aquí y allá es llamada elemento viento, la parte que proporciona calor es llamada elemento fuego. Cuando tierra, agua, viento y fuego están unidos son denominados ser humano. Cuando analizamos las cosas vemos que sólo hay tierra, agua, viento y fuego. ¿Dónde se encuentra la persona? No la hay.

Es por eso que el Buddha enseñó que no hay práctica más elevada que ver que "esto no es mi yo y no me pertenece". Son simples convenciones. Si entendemos todo claramente de esta manera, estaremos en paz. Si comprendemos en el momento presente la verdad de la impermanencia, que las cosas no son nuestro yo ni nuestra pertenencia, cuando estas se desintegren estaremos en paz con ellas,

---

<sup>2</sup> Las tres características de la existencia (*ti-lakkhana*): *anicca*, impermanencia; *dukkha*, insatisfactoriedad, sufrimiento; *anatta*, no yo, no ego.

<sup>3</sup> Una de las cuatro bases del apego: *kamupadana*, apego a objetos sensoriales; *silabbatupadana*, apego a ritos y ceremonias; *ditthupadana*, apego a puntos de vista; y *attavadupadana*, apego a la idea del yo.

porque, de todos modos, no pertenecen a nadie. Sólo son los elementos tierra, agua, viento y fuego.

Para la gente esto es difícil de ver, pero, aun así, no está más allá de nuestra habilidad. Si podemos verlo encontraremos contento, no tendremos tanta ira, codicia e ilusión. Siempre habrá Dhamma en nuestros corazones. No habrá necesidad de celos ni de rencor, porque todos somos, simplemente, tierra, agua, viento y fuego. No hay nada más que eso. Cuando aceptemos esta verdad veremos la verdad de la enseñanza del Buddha.

## **ACERCA DEL AUTOR**

El Venerable Ajahn Chah es un importante maestro de la tradición del bosque del Buddhismo Theravada, nacido en Siam (Tailandia) en 1918 y fallecido a principios de los '80. Recibió upasampada (ordenación de bhikkhu, monje budhista) en 1939. Fue discípulo de uno de los más respetados maestros de meditación, el Venerable Ajahn Mun Buridatto. En 1954 estableció, cerca de su villa natal, su monasterio: Wat Pah Pong. Desde ese entonces, muchas ramificaciones de ese monasterio fueron establecidas por todas partes, entre ellas, Wat Pah Nanachat, cuyo primer abad fue el Venerable Ajahn Sumedho, uno de sus discípulos occidentales más renombrados.

Final del documento  
24/11/04