

# Haciendo al Corazón Bondadoso

Capítulo I - Del Libro Dhamma Viviente  
Por el Venerable Ajahn Chah  
Digitalizado por Henry Binerfa Castellanos

**Solamente para la distribución gratuita. De otra forma, todos los derechos pertenecen a: ©'The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation'.  
Distribución Gratuita para la Comunidad Hispano Hablante.**

**E**n estos tiempos la gente va por todas partes buscando meritos<sup>1</sup>. Y siempre parece que hacen una parada en '**Wat Ba Pong**' (el Monasterio de Ba Pong). Si no hacen una parada en el viaje de ida, lo hacen en él de vuelta. Wat Ba Pong se ha vuelto un lugar de escala. Algunas personas están tan apuradas que ni siquiera tengo la oportunidad de verlas o hablarles. La mayoría de ellos está buscando mérito. No veo a muchos buscando una manera de salir de las acciones erróneas. Están preocupados por obtener méritos y no saben adonde van a ponerlos. Es como tratar de teñir una tela sucia sin lavarla.

Los monjes hablan así, con franqueza, pero es difícil para la mayoría de la gente poner en práctica este tipo de enseñanza. Es difícil porque no lo entienden. Si lo entendieran sería mucho más fácil. Suponed que hay un hoyo y que hay algo en el fondo de él. Cualquiera que ponga su mano en el hoyo y que no alcanzara el fondo diría que el hoyo es muy profundo. De cien o mil personas poniendo sus manos en ese hoyo, todas ellas dirían que el hoyo es muy profundo. ¡Ni una diría que su brazo es muy corto!

¡Hay tanta gente buscando merito! Tarde o temprano tendrán que empezar a buscar una forma de salir de las acciones erróneas. Pero no hay mucha gente interesada en esto. La enseñanza del Buda es tan breve, pero la mayoría de la gente solo la pasa de largo, así como pasan por 'Wat Ba Pong'. Para la mayoría de la gente eso es lo que es el Dhamma, 'una parada'.

Solo tres palabras, algo muy simple: **Sabba papassa akaranam**: abstenerse de toda acción errónea. Ésta es la enseñanza de todos los Budas. Este es el corazón del Budismo. Pero la gente sigue saltándose,

---

<sup>1</sup> "Buscar Merito" es la frase tailandesa usada comúnmente. Se refiere a la costumbre tailandesa de ir a monasterios, o "wats", ofreciendo sus respetos a maestros venerados y haciendo ofrendas.

no quiere eso. La renunciación de toda acción errónea, grande y pequeña, de las acciones físicas, verbales y mentales... ésa, es la enseñanza de los Budas.

Si tuviéramos que teñir una tela tendríamos que lavarla primero. Pero la mayoría de la gente no hace eso. Sin mirar la tela, la sumerge en la tintura de buenas a primeras. Si la tela está sucia, el teñirla la hace salir aún peor que antes. Pensad sobre ello: Teñir un harapo sucio y viejo, ¿se vería bien eso?

¿Lo veis? Así es como enseña el Budismo, pero la mayoría de la gente lo pasa por alto. Prefiere realizar solo buenas obras, pero no desea abandonar la '**acción errónea**'. Es como decir "el hoyo es muy profundo". Todos dicen que el hoyo es muy profundo, nadie dice que su brazo es muy corto. Tenemos que volver a nosotros mismos. Con esta enseñanza tenéis que dar un paso atrás y veros a vosotros mismos.

A veces van en busca de méritos de a montones. Quizás hasta discutan en el ómnibus, o estén borrachos. Preguntadles adonde están yendo y dirán que están buscando mérito. Ellos quieren mérito pero no abandonan el vicio. ¡Nunca encontrarán mérito de esa forma!

Así es la gente. Vosotros tenéis que miraros de cerca, miraros a vosotros mismos. El Buda enseñó a tener concentración y conciencia de uno mismo en todas las situaciones. El mal surge de las acciones físicas, verbales y mentales. La fuente de todo bien, mal, bienestar y daño está en las acciones, las palabras y pensamientos. ¿Habéis traído vuestras acciones, palabras y pensamientos con vosotros hoy? ¿O los habéis dejado en casa? Ahí es donde tenéis que mirar, justo ahí. No tenéis que mirar muy lejos. Mirad para ver vuestras acciones, palabras y pensamientos. Mirad para ver si vuestra conducta es defectuosa o no.

La gente no mira realmente estas cosas. Como el ama de casa fregando los platos con el ceño fruncido. ¡Está tan dedicada a fregar los platos que no se da cuenta que su propia mente está sucia! ¿Habéis visto alguna vez esto? Ella sólo ve los platos. Está mirando demasiado lejos, ¿no es cierto? Algunos de vosotros probablemente habéis experimentado esto, diría yo. Aquí es donde tenéis que mirar. Las personas se concentran en fregar los platos pero dejan que sus propias mentes se ensucien. Esto no es bueno, están olvidándose de ellas mismas.

Porque no se ven a ellas mismas, las personas pueden cometer toda clase de maldad. No miran a sus propias mentes. Cuando las personas

van a hacer algo malo tienen que mirar alrededor primero para ver si alguien está mirando..." ¿Me verá mi madre?" " ¿Me verá mi esposo? " "¿Me verán los niños?" "¿Me verá mi esposa?". Si no hay nadie mirando entonces continúan y lo hacen. Esto es un insulto a ellas mismas. Dicen que no hay nadie mirando, así que terminan rápidamente el asunto antes de que alguien las vea. ¿Y que de ellos mismos? ¿No son un "alguien"?

¿Lo veis? Porque se pasan por alto a ellos mismos de esa forma, la gente nunca encuentra lo que tiene verdadero valor, no encuentra el **Dhamma**. Si vosotros os miráis a vosotros mismos os veréis cara a cara. Cuando estéis a punto de hacer algo malo, si os veis a vosotros a tiempo, podréis deteneros. Si deseáis hacer algo valioso entonces mirad vuestras mentes. Si sabéis como miraros a vosotros mismos entonces sabréis acerca del bien y del mal, daño y beneficio, vicio y virtud. Estas son cosas sobre las que deberíamos saber.

Si yo no hablo de estas cosas vosotros no sabréis de ellas. Vosotros tenéis codicia e ignorancia en la mente 'pero no lo sabéis'. No sabréis nada si siempre estáis buscando afuera. Este es el problema con la gente, que no se miran a ellos mismos. Mirando hacia adentro veréis el bien y el mal. Viendo el bien, podemos tomarlo en serio y en consecuencia practicar.

Abandonar lo malo, practicar lo bueno...este es el corazón del budismo. **Sabba papassa akaranam** – No cometer acciones erróneas, ya sea con el cuerpo, las palabras o la mente. Esta es la práctica correcta, la enseñanza de los Budas. Ahora, "nuestra tela" está limpia.

Luego tenemos **kusalassupasampada** – hacer virtuosa y diestra a la mente. Si la mente es virtuosa y diestra no tenemos que tomar un ómnibus por toda la comarca buscando mérito. Incluso sentados en casa podemos obtenerlos. Pero la mayoría de la gente sólo va buscando mérito por toda la comarca sin dejar sus vicios. Cuando vuelven a sus hogares lo hacen con las manos vacías, de nuevo a sus viejas expresiones agrias en el rostro. Allí están fregando los platos con una expresión agria, dedicados a limpiar los platos. Aquí es donde la gente no mira, están tan lejos del mérito.

Quizás sepamos esas cosas, pero no lo sabemos verdaderamente si no lo estamos conscientes dentro de nuestras propias mentes, y por lo tanto, el budismo no entra en nuestro corazón. Si nuestra mente es buena y virtuosa está feliz. Hay una sonrisa en nuestro corazón. Pero la mayoría de nosotros apenas puede encontrar tiempo para sonreír, ¿no

es así? Solo podemos lograr sonreír cuando las cosas van como deseamos. La felicidad de la mayoría de la gente depende de que las cosas vayan como las deseamos. La felicidad de la mayoría de la gente depende de que las cosas vayan como lo desea. Tienen que tener a todo el mundo diciendo sólo cosas agradables. ¿Es así como vosotros alcanzáis la felicidad? ¿Es posible tener a todo el mundo diciendo y haciendo sólo cosas agradables? Si eso es así, ¿Cuándo encontrareis la felicidad?

Tenemos que usar el Dhamma para encontrar la felicidad. Sea lo que sea, bien o mal no os aferréis ciegamente a ello. Solamente observad el Dhamma Viviente, y luego dejadlo. Cuando la mente está tranquila entonces podéis sonreír. En el momento que os oponéis a **algo** la mente se envicia. Entonces nada está bien.

***Sacittapariyodapanam:*** Habiendo limpiado las impurezas la mente está libre de preocupaciones... en paz, bondadosa y virtuosa. Cuando la mente es radiante y ha abandonado el mal, hay tranquilidad en todo momento. La mente serena y tranquila es el verdadero epitome de la realización y comprensión humana.

Cuando otros dicen cosas que nos agradan, sonreímos. Si dicen cosas que nos desagradan fruncimos el seño. ¿Cómo podremos alguna vez hacer a los demás decir solo cosas que nos agraden, cada día? ¿Es posible? Incluso nuestros propios hijos... ¿Han dicho alguna vez algo que os desagradara? ¿Habéis vosotros preocupado a vuestros padres alguna vez? No solo otras personas, pero hasta nuestra propia mente puede estorbarnos. A veces las cosas que nosotros mismos pensamos no son agradables. ¿Qué podéis hacer? Quizás estéis caminando y de repente pateáis un tocón... ¡Toc!... "¡Ay!"... ¿Dónde está el problema? Sin embargo, ¿Quién pateo a quien? ¿A quién vais a culpar? Es vuestra propia falta. Hasta nuestra propia mente puede ser desagradable con nosotros. Si pensáis sobre ello, veréis que es verdad.

A veces hacemos cosas que ni siquiera a nosotros nos gustan. Todo lo que podéis decir es "¡Maldita sea!", no hay nadie más a quien culpar.

Mérito o recompensa en Budismo es dejar aquello que es erróneo. Cuando dejamos lo erróneo, entonces no somos malos. Cuando no hay más maldad, no hay más tensión. Cuando no hay más tensión hay calma. La mente calmada es una mente limpia, una que no abriga pensamientos iracundos, que es clara.

¿Cómo podéis aclarar a la mente? Solo conociéndola. Por ejemplo, vosotros quizás pensáis: "Hoy realmente estoy de mal humor, todo lo que miro me irrita, hasta los platos en la alacena." Quizás sintáis ganas de romperlos, a cada uno de ellos. Todo lo que veis se ve mal, las gallinas, los patos, los gatos y los perros... los odiáis a todos. Todo lo que vuestros esposos dicen es ofensivo. Incluso mirando dentro de sus propias mentes no estáis satisfechos. ¿Qué podéis hacer en una situación así? ¿De donde viene este sufrimiento? Esto se llama "no tener mérito." En estos tiempos en Tailandia hay un dicho que dice que cuando alguien muere su mérito concluye. Pero ese no es el caso. Hay mucha gente aún viva que ya ha acabado con su mérito... es la gente que no conoce el mérito. La mente mala solo junta más y más maldad.

Ir en esos tours de "hacer mérito" es como construir una casa hermosa sin preparar el terreno antes. En poco tiempo la casa se derrumbará, ¿no es cierto? El diseño no era bueno. Ahora tenéis que intentarlo de nuevo, intentar una forma diferente. Tenéis que ver dentro de vosotros mismos, viendo las fallas en vuestras acciones, palabras y pensamientos. ¿Dónde más vais a practicar, más que en vuestras acciones, palabras y pensamientos? La gente se pierde. Quiere ir y practicar Dhamma en un lugar realmente tranquilo, en el bosque o en 'Wat Ba Pong'. ¿Es tranquilo Wat Ba Pong? No, no es realmente tranquilo. Vuestros propios hogares son tranquilos.

Si tenéis sabiduría, dondequiera que vayáis estaréis despreocupados. El mundo entero está bien así como está. Todos los árboles en el bosque ya son hermosos así como son: hay árboles altos, bajos, huecos... de todas clases. Simplemente son como son. Por ignorar su verdadera naturaleza nosotros vamos y les imponemos nuestras opiniones... "¡O ese árbol es muy corto!" "¡Este árbol es hueco!" Esos árboles son simplemente árboles, están mejor que nosotros.

Es por eso que he escrito estos pequeños refranes aquí en los árboles. Dejad que los árboles os enseñen. ¿Habéis aprendido algo de ellos ya? Deberíais al menos intentar aprender una cosa de ellos. Hay tantos árboles, todos con algo para enseñarnos. El Dhamma está en todas partes, está en todo en la naturaleza. Deberíais entender este punto. No vayáis culpando al agujero por ser muy profundo... idaos vuelta y mirad vuestro propio brazo! Si podéis ver esto seréis felices.

Si hacéis mérito o virtud, guardadlo en vuestra mente. Ese es el mejor lugar para guardarlo. Hacer mérito como lo habéis hecho hoy es bueno, pero no es la mejor forma. Construir vuestra propia mente para que sea algo bueno es la mejor forma. De esta forma encontrareis lo bueno ya

sea viniendo aquí o quedándoos en casa. Encontrad esta excelencia dentro de vuestra mente. Las estructuras externas como esta sala aquí, son como la "corteza" del "árbol", no son el corazón.

Si tenéis sabiduría, donde quiera que miréis habrá Dhamma. Si no tenéis sabiduría, entonces hasta las cosas buenas se vuelven malas. ¿De dónde viene esta maldad? De nuestras propias mentes, de allí mismo. Mirad como cambia esta mente. Todo cambia. El esposo y la esposa solían llevarse bien, podían hablar el uno con el otro felizmente. Pero llega el día que se ponen de mal humor, todo lo que el cónyuge dice parece ofensivo. La mente se ha contaminado, ha cambiado de nuevo. Así es tal y como es.

Así que para abandonar el mal y cultivar el bien no tenéis que ir a buscarlo en ningún otro lado. Si vuestras mentes se han envenenado, no andéis revisando a esta persona y a aquella persona. Solo mirad vuestras propias mentes y descubrid de donde vienen esos pensamientos. ¿Por qué piensa tales cosas la mente?

Entended que todas las cosas son pasajeras. El amor es pasajero, el odio es pasajero. ¿Habéis amado alguna vez a vuestros hijos? Por supuesto que lo habéis hecho. ¿Los habéis odiado alguna vez? También contestaré esto por vosotros... A veces si, ¿no es cierto? ¿Podéis arrojarlos fuera? No, no podéis arrojarlos fuera. ¿Por qué no? Los hijos no son como balas, ¿no es así?<sup>2</sup> Las balas son disparadas hacia fuera, pero los hijos son disparados directo de vuelta al corazón de sus padres. Si los hijos son buenos eso vuelve a los padres. Si son malos eso vuelve a los padres. Podríais decir que los hijos son vuestro **Kamma**. Hay buenos y hay malos. Pero hasta los malos son valiosos. Uno puede nacer con polio, tullido y deforme, y ser incluso más valioso que los otros. Cuando dejáis la casa por un momento tenéis que dejar un mensaje: "Cuidad al pequeño, él no es tan fuerte." Lo amáis incluso más que a los otros.

Deberéis entonces preparar bien vuestras mentes – mitad amor, mitad odio. No toméis solo uno u otro, siempre tened en cuenta ambos lados. Vuestros hijos son vuestro kamma, son propios de sus dueños. Son vuestro kamma, así que tenéis que tomar responsabilidad por ellos. Si realmente os dan sufrimiento, recordaos: "Es mi Kamma". Si os contentan, recordaos: "Es mi kamma". a veces la situación en el hogar se vuelve tan frustrante que queréis huir. ¡Se pone tan mal que algunas personas hasta consideran colgarse! Es el Kamma. Tenemos que aceptar

---

<sup>2</sup> Aquí hay un juego de palabras con las palabras tailandesas "look", que significa hijos, y "look bpeum", que significa literalmente "hijos del arma"... o sea balas.

el hecho. Evitad malas acciones, entonces podréis veros a vosotros mismos más claramente.

Por esto es tan importante contemplar las cosas. Generalmente, cuando practican meditación usan un objeto de meditación, como repetir **Bud-dho, Dham-mo o San-gho**. Pero vosotros podéis hacerlo aun más corto. Cuando os sintáis molestos, cuando vuestras mentes se ponen mal, solo decid: "¡Aja!" cuando os sintáis mejor solo decid: "¡Aja!"... no es algo seguro." Si amáis a alguien, solo decid: "¡Aja!" Cuando sintáis que os estáis enojado, decid: "¡Aja!" ¿Entendéis? No necesitáis ir a buscar el Tipitaka.<sup>3</sup> Sólo "¡Aja!" Esto significa "es pasajero". El amor es pasajero, el odio es pasajero, lo bueno es pasajero, lo malo es pasajero. ¿Cómo podrían ser permanentes? ¿Dónde hay alguna permanencia en ellos?

Vosotros podríais decir que son permanentes en el sentido de que son invariablemente no permanentes. En este aspecto son seguros, nunca son de otra manera. En un momento hay amor, en el próximo odio. Así es como son las cosas. En este sentido son permanentes. Es por eso que cuando surge el amor os digo que solo le digáis "¡Aja!". Ahorra mucho tiempo. No tenéis que decir "**Aniccam dukkham, anatta.**" Si no deseáis un tema de meditación largo, tomad solo esta simple palabra... Si surge amor, antes de que os perdáis realmente en él, solo decíos: "¡Aja!" Esto es suficiente.

Todo es pasajero, y es permanente ser invariablemente así. Solo ver esto es ver el corazón del Dhamma, el Verdadero Dhamma.

Ahora bien, si todos dijeran: "¡Aja!" más seguido, y se pusieran a practicar así, el aferrarse se reduciría cada vez más. La gente no estaría tan prendida al amor y al odio. No se aferraría a las cosas. Pondría su confianza en la verdad, no en otras cosas. Solo saber esto es suficiente, ¿qué más necesitáis saber?

Habiendo escuchado la enseñanza, deberíais tratar de recordarla también. ¿Qué debéis recordar? Meditad... ¿entendéis? Si entendéis, y tenéis afinidad con el Dhamma, la mente se detendrá. Si hay ira en la mente, solo "¡Aja!"... y eso es suficiente, se detiene enseguida. Si aun no entendéis entonces mirad profundamente en el asunto. Si hay comprensión, cuando la ira surja en la mente vosotros podéis cortarla con "**¡Aja! ¡Es impermanente!**"

---

<sup>3</sup> El canon Budista en pali.

Hoy habéis tenido la oportunidad de grabar el Dhamma por dentro y por fuera. Por dentro, el sonido entra por los oídos para ser grabado en la mente. Si no podéis hacer ni siquiera esto, eso no es tan importante, vuestro tiempo en 'Wat Ba Pong' estará desperdiciado. Grabadlo por fuera, y grabadlo por dentro. Este grabador aquí no es tan importante. Lo realmente importante es el "grabador" en la mente. El grabador es perecedero, pero si el Dhamma realmente alcanza la mente es imperecedero, está allí para el bien. Y no tenéis que desperdiciar dinero en baterías.

Final del Capítulo

<http://www.saigon.com/~anson/ebud/livdhamma/livdham01.htm>