

## Una Charla por Ajahn Chah



### Viviendo con la Cobra<sup>1</sup>



### Traducida al español por Yin Zhi Shakya

Esta pequeña charla es para el beneficio de un/a nuevo/a discípulo/a que pronto regresará a Londres. Puede que a ustedes les sirva para entender la enseñanza que han estudiado aquí en Wat Pah Pong. Más simplemente, diríamos que es la práctica de estar libre de sufrimiento en el ciclo de nacimiento y muerte.

Para hacer esta práctica, recuerde mirar las diferentes actividades de la mente, todas esas que te gusten y todas las que no te gusten, de la misma manera que se considera a una cobra. La cobra es una serpiente extremadamente venenosa, tóxica suficiente para causar la muerte si nos muerde. Y así, también, es con nuestros estados de ánimo; los estados de ánimo que nos gustan son venenosos, los estados de ánimo que no nos gusta también son venenosos. Ellos previenen que nuestra mente sea libre y dificultan nuestra comprensión de la verdad como lo enseñó el Buda.

Por lo tanto es necesario tratar de mantener **nuestra atención** plena a través del día y la noche. Cualquier cosa que ustedes estén haciendo, ya sea estando de pie, sentados, acostados, hablando o lo que sea, deben de hacerlo con plena conciencia. Cuando son capaces de establecer esta atención plena o plena conciencia, encontrarán que surgirá una clara comprensión asociada a

---

<sup>1</sup> Una breve charla dada como instrucción final a una anciana inglesa que pasó dos meses bajo la dirección de Ajahn Chah a finales de 1978 y comienzos de 1979

ella, y esas dos condiciones traerán sabiduría. Por lo tanto la atención plena, la comprensión clara y la sabiduría trabajarán juntas, y ustedes serán como aquel que está despierto tanto de día como de noche.

Estas enseñanzas dejadas por el Buda no son enseñanzas a ser escuchadas, o simplemente entendidas en un nivel intelectual. Son enseñanzas que 'a través de la práctica' ellas surgen y se conocen en nuestros corazones. Donde quiera que vayamos, cualquier cosa que hagamos, deberíamos tener estas enseñanzas. Y lo queremos decir con **"tener esas enseñanzas"** o **"tener la verdad"**, es que, cualquier cosas que digamos, o hagamos, lo decimos y hacemos con sabiduría. Decimos que uno que tiene atención plena y comprensión clara combinados en esta forma con sabiduría, es uno que está cerca de Buda.

Cuando se vayan de aquí, deben practicar trayéndolo todo a vuestra propia mente. Observen vuestra mente con esta atención plena y comprensión clara y desarrollen esta sabiduría. Con estas tres condiciones surgirá un "dejar ir". Conocerán el constante surgimiento y extinción de todos los fenómenos.

Deben saber que eso que surge y se extingue es solamente la actividad de la mente. Cuando algo surge, se extingue y es seguido por un constante surgimiento y extinción. En el Camino del Dhamma llamamos este surgimiento y extinción "nacimiento y muerte"; y esto es todo— esto es todo lo que es/hay! Cuando el sufrimiento ha surgido, se extingue, y cuando se extingue, el sufrimiento surge de nuevo<sup>2</sup>. Hay simplemente sufrimiento surgiendo y extinguiéndose. Cuando ustedes ven hasta aquí, serán capaces de conocer constantemente este surgimiento y esta extinción; y cuando saben que es constante, verán que esto es realmente o de hecho todo lo que es/hay. Todo es nacimiento y muerte. No es como si hay algo que lo sostiene. Simplemente hay solo esto que se presenta y desaparece, así es como es—eso es todo.

Esta clase de 'ver' dará surgimiento a un sentimiento tranquilo de desapego hacia el mundo. Ese sentimiento surge cuando vemos que de hecho no hay nada que valga la pena o amerite querer; hay sólo surgimiento y extinción, un nacer seguido de una muerte<sup>3</sup>. Aquí es cuando la mente llega al "dejar ir", dejando que todo se vaya según su propia naturaleza. Las cosas surgen y pasan en nuestra mente, y nosotros conocemos/sabemos. Cuando la felicidad surge, nosotros sabemos; cuando la insatisfacción surge, nosotros sabemos. Y este "saber de felicidad" significa que no nos identificamos con él como

---

<sup>2</sup> Sufrimiento en este contexto se refiere a la insatisfacción implícita de toda la existencia compuesta diferenciándolo del sufrimiento como lo contrario de la felicidad.

<sup>3</sup> Cita de Yin Zhi: Todo llega, todo pasa.

nuestro. E igualmente con la insatisfacción e infelicidad, no nos identificamos con ellas como nuestras. Cuando ya no nos identificamos o aferramos más con ellas—la felicidad y el sufrimiento—simplemente nos quedamos con la forma natural de las cosas.

Así que decimos que la actividad mental es como la cobra venenosa. Si no interferimos con una cobra, simplemente sigue su camino. A pesar de que puede ser extremadamente venenosa, no nos afectamos por ella; no nos acercamos a ella o la agarramos, y no nos muerde. La cobra hace lo que es natural que una cobra haga. Así es como es. Si eres inteligente la dejas en paz. Y por lo tanto, haces lo que es bueno. Y también haces eso que no es bueno—déjala hacer de acuerdo a su propia naturaleza. Deja hacer tus gustos y disgustos, de la misma forma que no interfieres con la cobra.

Así que uno que es inteligente tendrá esta clase de actitud hacia las variadas actitudes, temperamentos y humores que surgen en la mente. Cuando la bondad surge, dejamos que sea, pero nosotros también sabemos y entendemos su naturaleza. No queremos agarrarla y sostenerla porque no queremos nada. No queremos la maldad, no tampoco la bondad. Ni el bien ni el mal. No queremos ni pesadez ni ligereza, ni felicidad ni sufrimiento. Entonces, de esta manera, nuestro deseo es un final, la paz se ha establecido firmemente.

Cuando tenemos esta clase de paz establecida en nuestras mentes, podemos depender en ella. La paz, decimos, ha surgido fuera de la confusión. La confusión ha finalizado. El Buda le llamó 'al logro de la iluminación final' una "extinción", de la misma manera que el fuego se extingue. Extinguimos el fuego en el lugar en que aparece. Dondequiera que esté caliente, es donde podemos enfriarlo. Y así mismo es con la iluminación. El Nibbāna se encuentra en el sámsara<sup>4</sup>. La Iluminación y el engaño o ilusión (sámsara) existen en el mismo lugar, al igual que el calor y el frío. Está caliente donde estaba frío y frío donde estaba caliente. Cuando el calor surge, el frío desaparece, y cuando hay frío, no hay más calor. En esta forma el Nibbāna y el sámsara son lo mismo.

Se nos dice que pongamos final al sámsara, que significa detener el ciclo constante de la confusión. Este ponerle final a la confusión es extinguir el fuego. Cuando el fuego externo se extingue hay frialdad. Cuando los fuegos

---

<sup>4</sup> Samsāra: literalmente. vagar perpetuo, es un nombre por el cual se señala el mar de la vida siempre agitado y teniendo altas y bajas, el símbolo de este proceso continuo de una y otra vez nacer, envejecer, sufrir y morir.

internos de los deseos sensuales, la **aversión** y la ilusión o engaño se extinguen, esto también es frialdad.

Esta es la naturaleza de la iluminación; es la extinción del fuego, el enfriamiento de eso que estaba caliente. Este es el final del samsara, el ciclo de nacimiento y muerte. Cuando ustedes lleguen a la iluminación, así es como es. Es un final de lo siempre-rotando y cambiando, un fin de la codicia, la aversión y la ilusión o engaño en nuestras mentes. Nosotros hablamos de eso en términos de felicidad porque así es cómo las personas del mundo entienden ese ideal a llegar, pero de hecho, eso va más allá. Es/está más allá de la felicidad y el sufrimiento. Es la paz perfecta.

Así que, a medida que se retiren deben tomar esta enseñanza que les he dado/ofrecido y contemplarla cuidadosamente. Vuestra estadía aquí no ha sido fácil y yo he tenido muy poca oportunidad de instruirles, pero ahora en este momento han sido capaces de estudiar el significado verdadero/real de nuestra práctica. ¡Qué esta práctica les guíe a la felicidad; qué les ayude a crecer en la verdad! ¡Qué sean libres del sufrimiento del nacimiento y la muerte!

---

#### Footnotes

...<sup>1</sup>

A brief talk given as final instruction to an elderly Englishwoman who spent two months under the guidance of Ajahn Chah at the end of 1978 and beginning of 1979.

... again<sup>2</sup>

Suffering in this context refers to the implicit unsatisfactoriness of all compounded existence as distinct from suffering as merely the opposite of happiness.

... Samsāra<sup>3</sup>

*Samsāra*: lit. perpetual wandering, is a name by which is designated the sea of life ever restlessly heaving up and down, the symbol of this continuous process of ever again and again being born, growing old, suffering and dying.

[http://ajahnchah.org/book/Living\\_With\\_Cobra1.php](http://ajahnchah.org/book/Living_With_Cobra1.php)

[http://ajahnchah.org/book/About\\_Ajahn\\_Chah.php](http://ajahnchah.org/book/About_Ajahn_Chah.php)

