

Una Charla Dhammática por Ajahn Chah
Traducida al español por Yin Zhi Shakya



Las Dos Caras de la Realidad¹

En nuestras vidas tenemos dos posibilidades: gratificarnos/satisfacernos en el mundo o ir más allá de él—el mundo. El Buda fue alguien capaz de liberarse del mundo y por lo tanto comprendió la liberación espiritual.

De la misma forma, hay dos tipos de conocimientos—el conocimiento del reino mundano y el conocimiento de la sabiduría espiritual o verdadera. Si aún no hemos practicado y nos entrenado a nosotros mismos, no importa cuánto conocimiento tengamos, es todavía conocimiento mundano y por lo tanto no puede liberarnos.

¡Piensen y observen muy de cerca! El Buda dijo que las cosas del mundo hacen girar al mundo. Siguiendo al mundo, la mente se enreda en él, se contamina a sí misma ya sea yendo o viniendo, nunca permaneciendo contenta. Las personas mundanas son aquellas que siempre están buscando algo—que nunca encuentran bastante o suficiente. El **conocimiento mundano** es realmente ignorancia; no es conocimiento con comprensión clara, por lo tanto, nunca hay un final para él. Gira en torno a las metas mundanas de acumular cosas, ganar posiciones y prestigios, y buscar alabanzas y placeres; es una masa de engaños e ilusiones que se nos arraiga rápidamente.

Una vez que conseguimos algo, hay celos, preocupación y egoísmo. Y cuando nos sentimos amenazados y no podemos evitar extinguirlo físicamente, usamos nuestras mentes para inventar todo tipo de estrategias, incluso hasta armas y bombas nucleares, sólo para hacerse estallar los unos a los otros. ¿Por qué todo este problema y dificultad?

Esta es la forma y camino del mundo. El Buda dijo que si uno lo sigue no hay forma de llegar a un fin.

1



¡Vengan a la práctica para la liberación! No es fácil vivir de acuerdo con la sabiduría verdadera, pero quien sinceramente busque el camino y el fruto, y aspire al Nibbāna, será capaz de perseverar y resistir. Toleren estar contentos y satisfechos con poco; coman poco, duerman poco, hablen poco y vivan con moderación. De esta manera podemos poner fin a lo mundano o a la mundanalidad.

Si la semilla de la mundanalidad no se ha desarraigado todavía, entonces estamos en problemas y confundidos continuamente en un círculo vicioso que nunca termina. Incluso aunque lleguen a ordenarse, esa semilla continúa apartándolos, creando vuestros puntos de vista y vuestras opiniones y coloreando, elaborando y exagerando todos vuestros pensamientos—así es como es.

¡Las personas no se dan cuenta, no comprenden! Dicen que ellas van a solucionar las cosas en el mundo. Siempre tienen la esperanza de completarlo todo. Igual que el ministro de un nuevo gobierno que está ansioso de comenzar su nueva administración. Él piensa que tiene todas las respuestas, así que descarta todo de la administración anterior diciendo: “Miren, lo haré todo por mí mismo”. Eso es todo lo que hacen, quitan y ponen, sin terminar de arreglar algo. Ellos tratan, pero nunca alcanzan un final verdadero y real.

Nunca podrán hacer algo que le guste a todo el mundo—una persona le gusta un poco, otra mucho, otra lo pequeño y otra lo largo; algunos les gusta lo salado y a otros les gusta lo picante. Lograr que todos estén juntos y de acuerdo, eso no se puede hacer.

Todos nosotros queremos lograr algo en nuestras vidas, pero el mundo, con todas sus complejidades, hace imposible lograr cualquier final/logro verdadero. Incluso el Buda, que nació con todas las oportunidades de un príncipe de la nobleza, no encontró la realización/culminación en la vida mundana.

La Trampa de los Sentidos

El Buda habló acerca del deseo y de las seis cosas a través de las cuales el deseo es gratificado: vistas (percepciones visuales), sonidos, sabores y objetos mentales. El deseo y la lujuria por felicidad, por sufrimiento, por el bien, por el mal y así sucesivamente, ilo penetra todo!

Las percepciones visuales... No hay ningún espectáculo que sea absolutamente igual al de una mujer. ¿No es eso así? ¿No nos hace una mujer que es



realmente atractiva quererla mirar? Una con una figura verdaderamente atractiva viene caminando: “tic, tac, tic, tac, tic, tac”, ¡no podemos dejar de mirar! ¿Qué acerca de los sonidos? No hay sonido que agarre más que el de una mujer. ¡Te penetra el corazón! Con el olor es lo mismo; la fragancia de una mujer es la más atractiva de todas. No hay otro olor que sea parecido. Y el gusto—incluso el gusto de la comida más deliciosa no se puede comparar con el de una mujer. Y el tacto es similar; cuando ustedes acarician una mujer se aturden, se emborrachan y se quedan dando vueltas.

Había una vez un famoso maestro de ‘hechizos mágicos’ en Taxila¹, la India Antigua, que le enseñó a su discípulo todo su conocimiento de esos hechizos mágicos y encantamientos. Cuando el discípulo estaba versado y listo para tomar la suerte por su cuenta, se marchó con esta última instrucción de su maestro: “Te he enseñado todo lo que sé de hechizos, conjuros y versos de protección. No tienes ninguna necesidad de temer a las criaturas con dientes afilados, astas o cuernos y colmillos incluso grandes. Te garantizo que serás resguardado de todos ellas. Sin embargo, hay sólo una cosa de la que no puedo protegerte, y es los encantos de una mujer². Ahí, no puedo ayudarte. No hay ningún hechizo para la protección contra esto, tendrás que cuidarte por ti mismo”.

Los objetos mentales surgen en la mente. Ellos nacen del deseo: el deseo por posesiones valiosas, el deseo de ser rico y simplemente por la inquietud de buscar cosas en general. Este tipo de egoísmo no es del todo tan profundo o fuerte, no es para que te haga perder el control o desmayarte. Sin embargo, cuando los deseos sexuales surgen, te lanzan fuera de balance y pierdes el control. ¡Incluso olvidas esos que te criaron y educaron—tus propios padres!

El Buda enseñó que los objetos de nuestros sentidos—sensoriales—son una trampa—una trampa de Māra³. Debe entenderse a Māra como algo que nos daña. La trampa es algo que nos ata o amarra, lo mismo que un cepo. Es una trampa/artimaña de Māra, la trampa de un cazador, y el cazador es Māra.

Si los animales están atrapados en la trampa de un cazador, es una situación/dilema triste. Ellos son atrapados rápidamente y esperan por el dueño de la trampa. ¿Han atrapado ustedes pájaros alguna vez? ¡Los resortes

¹ Taxila Antigua estaba situada en el cruce central de Asia meridional y Asia Central

² Lit. criaturas con cuernos suaves (senos) sobre su pecho.

³ Māra: figura budista “el tentador”. Es considerado como la deidad gobernante del cielo más alto de la esfera sensual o como la personificación del mal y las pasiones, de la totalidad de la existencia mundana y de la muerte. Es el opositor de la liberación y en vano intentó obstaculizar la consecución del Buda de la iluminación.

de la trampa se activan y “pun”—lo cogen por el cuello! Una cuerda fuerte ahora lo agarra. A dondequiera que quiera volar el pájaro, no puede escapar. Vuela hacia aquí y vuela hacia allá, pero está agarrado fuertemente esperando por el dueño de la cuerda. Cuando el cazador llega, eso es todo—el pájaro se aterroriza con el miedo, ¡no hay escape!

La trampa de las visiones, los sonidos, los olores, los sabores, el tacto y los objetos-mentales es el mismo. Nos atrapa y nos ata rápidamente. Si te apegas a los sentidos, eres igual que un pez capturado en un anzuelo. Cuando el pescador llega, aunque luches todo lo que puedas y quieras, no podrás soltarte. De hecho, no estamos atrapados como un pez, es más bien como una rana—una rana se traga todo el gancho/el anzuelo que va derecho a sus entrañas, sólo los peces quedan atrapados en su boca.

A cualquiera que se apegue a los sentidos le pasa lo mismo. Como un borracho cuyo hígado no está todavía destruido—él no sabe/conoce cuando ya es hora de parar de beber. Así que continúa gratificándose y bebiendo negligentemente. Él es aprisionado en su propio deseo y más tarde sufre la enfermedad y el dolor.

Un hombre viene caminando por una calle. Está muy sediento debido a su caminata y ansía por un trago de agua. El dueño del agua, dice: “puede beber esta agua si lo desea; el color es bueno, el olor es bueno, el sabor es bueno, pero si usted la bebe se enferma. Debo decirles esto antes, te pondrá tan enfermo que morirás o casi morirás”. El hombre sediento no escucha. Está tan sediento como una persona después de una operación que le ha sido negada el agua durante siete días— ¡está llorando/suplicando por el agua!

Eso es lo mismo que una persona sedienta por los sentidos. El Buda enseñó que ellos eran venenosos—las vistas, los sonidos, los gustos, el tacto y los objetos mentales son venenos; ellos son una trampa peligrosa. Pero este hombre está sediento y no escucha; por su sed está llorando: ¡“Denme agua, no importa que dolorosa sean las consecuencias, quiero beber!” Entonces él saca un poco de la vasija y la traga encontrándola muy sabrosa. Así que se harta de agua y se pone tan enfermo que casi muere. Él no escuchó debido a su deseo abrumador.

Así es cómo es una persona atrapada en los placeres de los sentidos o apegada a ellos. Él se bebe las vistas, los sonidos, los olores, los sabores y los objetos mentales— ¡todos ellos son muy deliciosos! Así que bebe sin parar y ahí sigue apegado bebiendo rápidamente hasta el día que muere.

El Camino Mundano y la Liberación

Algunas personas mueren, algunos casi mueren—así es cómo es el enredarse o apegarse al camino del mundo. La sabiduría mundana persigue los sentidos y sus objetos; y por muy sabio que eso sea, es solamente sabio en un sentido mundano. Por mucha felicidad que eso sea, es sólo la felicidad en un sentido mundano. No es la felicidad de la liberación; eso no te liberará del mundo.

Hemos venido a practicar como monjes para penetrar la sabiduría verdadera, **desprendernos a nosotros mismos de todos los apegos**. ¡Practicar para estar libres de apegos! Investiguen el cuerpo, investiguen todo alrededor de ustedes hasta que se cansen y estén hartos de todo, y entonces la ecuanimidad, la templanza y/o la falta de pasión se establecerá. Sin embargo, la ecuanimidad o falta de pasión no surgirá fácilmente, porque ustedes todavía no ven claramente.

Llegamos y nos ordenamos—estudiamos, leemos, practicamos y meditamos. Determinamos hacer nuestras mentes perseverantes y decididas pero es difícil hacer eso. Resolvemos hacer ciertas prácticas, decimos que practicaremos de esta u otra manera—y pasa sólo un día o dos, quizás unas cuantas horas y lo olvidamos todo. Entonces recordamos y tratamos de hacer firmes nuestras mentes de nuevo, pensando: “¡Esta vez lo haré correctamente!” Pronto, después de eso, uno de nuestros sentidos nos aparta de nuestra resolución, y todo se derrumba de nuevo, ¡así que tenemos que comenzar nuevamente! Así es como es esto.

Como una presa mal construida, nuestra práctica es débil. Somos aún incapaces de ver y seguir la práctica verdadera. Y continúa así hasta llegar a la verdadera sabiduría. Una vez que nos vamos adentrando en la verdad, que la penetramos, estamos liberados de todo. Sólo la paz permanece.

Nuestras mentes no están en paz debido a nuestros viejos hábitos. Heredamos estos debido a nuestras acciones pasadas y así nos siguen por doquier y constantemente nos aquejan. Luchamos y buscamos una salida, pero ellos nos obligan y nos hacen regresar. Estos hábitos no olvidan sus justificaciones y motivos antiguos. Ellos agarran todas las cosas viejas y familiares para utilizarlas, admirarlas y digerirlas—así es cómo vivimos.

Los sexos de hombre y mujer—las mujeres les causan problemas a los hombres, los hombres les causan problemas a las mujeres. Así es cómo es, ellos son opuestos. Si los hombres viven juntos con hombres, entonces ellos nos tienen problemas. Si las mujeres viven juntas con mujeres, entonces ellas

nos tienen problemas. Cuando un hombre ve a una mujer su corazón palpita como un molinillo de arroz: “chaca, chaca, chaca, chaca”. ¿Qué es esto? ¿Qué son esas fuerzas? Algo que te tira y te succiona— inadie se da cuenta de que hay que pagar un precio!

Es lo mismo para todo. No importa cuánto traten para liberarse; hasta que vean el valor de la libertad y el dolor en servidumbre, no podrán dejar ir. Las personas practican normalmente aguantando/soportando dificultades, manteniendo la disciplina, siguiendo ciegamente la forma y **no** con el fin de lograr la libertad o liberación. Usted debe ver el valor de dejar ir sus deseos antes de que realmente o de hecho pueda practicar; **sólo entonces es posible la práctica verdadera.**

Todo lo que hagan debe hacerse con claridad y atención plena. Cuando ven claramente, no habrá ninguna necesidad de seguir sufriendo pacientemente o forzarse a ustedes mismos. ¡Tienen dificultades y tienen cargas porque no comprenden este punto! **La paz llega de hacer las cosas completamente con todo vuestro cuerpo y vuestra mente.** Cualquier cosa que quede sin hacer les deja con un sentimiento de descontento. Estas cosas les atan con preocupación donde quiera que vayan. Desean que todo esté completo, pero es imposible hacerlo todo.

Tomemos el caso de los mercaderes que regularmente llegan aquí a verme. Ellos dicen: “Oh, cuando mis deudas estén todas pagadas y la propiedad en orden, vendré a ordenarme”. Ellos hablan así pero, ¿terminarán alguna vez y lo pondrán todo en orden? No hay final para eso. Ellos pagan sus deudas con otro préstamo, y así sucesivamente. Un mercader piensa que si se libera de las deudas estará feliz, pero no hay final para pagar las cosas completamente. Esa es la forma que lo mundanal nos engaña—vamos por ahí sin nunca darnos cuenta de nuestra situación y/o dificultades.

Práctica Constante

En nuestra práctica nosotros miramos directamente a la mente. Cada vez que nuestra práctica comienza a aflojar, lo vemos y la hacemos firme—y poco despues, vuelve eso de nuevo. Esa es la forma que eso te maneja. Pero la persona con una buena atención plena, se sostiene firme y constantemente reestableciéndose a sí misma, regresando de nuevo al entrenamiento, practicando y desarrollándose a sí misma en esa forma.

La persona con una atención pobre, simplemente deja que todo se destruya, ella se desvía y después vuelve de nuevo una y otra vez. No está enraizada



fuerte y firmemente en la práctica. Así continuamente es apartado y empujado lejos por sus deseos mundanos—algo le empuja para un lado y para otro. Vive siguiendo sus impulsos y deseos, sin nunca poner un final a este ciclo mundano.

Llegarnos a ordenar no es fácil. Deben determinar el hacer vuestras mentes firmes. Deben tener confianza en la práctica, suficiente confianza para continuar practicando hasta que devengan hartos con ambos, lo que les gusta y lo que les disgusta, y vean de acuerdo a la verdad. Usualmente están insatisfechos con solamente lo que les disgusta; si les gusta algo entonces no están listos para renunciar a eso. Tienen que devenir hartos con ambos, vuestros gustos y vuestros disgustos, vuestro sufrimiento y vuestra felicidad.

¡Ustedes no ven que esto es la esencia del Dhamma! El Dhamma del Buda es profundo y refinado/pulido. No es fácil de comprender. Si la sabiduría verdadera no ha llegado todavía, entonces no pueden verlo. No miren hacia adelante y no miren hacia atrás. Cuando experimentan felicidad, piensan que solamente habrá felicidad. Siempre que hay sufrimiento, piensan que sólo habrá sufrimiento. No ven que donde hay grande, hay pequeño; y donde hay pequeño, hay grande. Ustedes no lo ven de esa forma. Ven solamente un lado, y por lo tanto eso es de nunca acabar—interminable.

Hay dos lados para todo; y deben ver a ambos lados. Entonces, cuando la felicidad surge, no se perderán; y cuando el sufrimiento surge, no se perderán. Cuando la felicidad surge, no olvidarán el sufrimiento, porque verán que ellos son **interdependientes**.

En una forma similar, para el mantenimiento de su cuerpo, la comida es beneficiosa para todos los seres. Pero de hecho, la comida puede también ser perjudicial, por ejemplo, cuando causa diversos trastornos de estómago. Cuando vean las ventajas de algo, deben percibir las desventajas también y viceversa. Cuando sientan odio y aversión, deberían contemplar amor y comprensión. De esta manera, ustedes llegan a ser más equilibrados y vuestras mentes se vuelven más tranquilas/estables.

La Bandera Vacía

Una vez leí un libro acerca del Zen. En el Zen, ustedes saben que ellos no enseñan con cantidad de explicaciones. Por ejemplo, si un monje se está quedando dormido durante la meditación, ellos vienen con un palo o bastón y “pum”! le dan un golpe en la espalda. Cuando el discípulo que ha cometido el error es golpeado, muestra su gratitud dándole las gracias al asistente. En la

práctica del Zen se enseña a ser agradecido por todos los sentimientos que le dan a uno la oportunidad de desarrollarse.

Un día hubo una asamblea de monjes que se congregaron para una reunión. Fuera del salón había una bandera ondeando con el aire. Entonces comenzó una disputa entre dos monjes sobre cómo la bandera estaba de hecho ondeando en el aire. Uno de los monjes afirmó que era debido al viento mientras que el otro sostenía que era debido a la bandera. Así que pelearon a causa de sus estrechos puntos de vista y no podían llegar a cualquier tipo de acuerdo. Ellos hubieran podido argumentar hasta el día de su muerte. Sin embargo, su maestro intervino y dijo: "Ninguno de ustedes está correcto. El entendimiento correcto es que no hay bandera y no hay viento".

Esta es la práctica, no tener nada, no tener la bandera y no tener el viento. Si hay una bandera, entonces está el viento; si hay viento, entonces hay una bandera. Deben contemplar y reflexionar en esto completa y totalmente hasta que vean de acuerdo con la verdad. Si se considera así, entonces seguirá siendo nada. Eso está vacío—vacuidad; vacío de la bandera y vacío del viento. En el gran vacío no hay bandera y no hay viento. No hay nacimiento, ni vejez, ni enfermedad o muerte. Nuestro entendimiento convencional de la bandera y el viento es solamente un concepto. De hecho o en realidad no hay nada. ¡Eso es todo! No hay nada más que etiquetas vacías.

Si practicamos en esta forma, llegaremos a ver completamente y todos nuestros problemas llegarán al final. En el gran vacío **el Rey de la Muerte** nunca te encontrará. No hay nada para que la vejez, la enfermedad y la muerte persigan. Cuando vean y entiendan de acuerdo con la verdad, diríamos, con entendimiento correcto; entonces hay solamente este gran vacío. Eso está aquí, **que no hay más "nosotros", ni "ellos", ni "yo" en absoluto.**

El Bosque de los Sentidos

El mundo con sus formas de nunca acabar sigue sucesivamente. Si tratamos de entenderlo todo, nos lleva sólo al caos y la confusión. Sin embargo, si contemplamos el mundo claramente, entonces la sabiduría verdadera surgirá. El Buda mismo era uno que estaba versado en las formas del mundo. Él tenía gran habilidad para influir y conducir debido a su abundancia del conocimiento mundano. A través de la transformación de su sabiduría mundana común de este mundo, él penetró y alcanzó la sabiduría súper-mundana, haciéndole un ser verdaderamente superior.

Así que, si trabajamos con esta enseñanza, girándola hacia adentro o hacia el interior para la contemplación, alcanzamos un entendimiento en un nivel



completamente nuevo. Cuando vemos un objeto, no hay objeto. Cuando oímos un sonido, no hay sonido. En oler, podemos decir que no hay olor. Todos los sentidos se manifiestan, pero están vacíos de cualquier cosa estable. Ellos son simplemente sensaciones que surgen y entonces pasan.

Si entendemos de acuerdo a esta realidad, entonces los sentidos cesan de ser sustanciales. Ellos son simplemente sensaciones que llegan y se van. De verdad no hay ninguna "cosa". Si no hay ninguna "cosa", entonces no hay "nosotros" y no hay "ellos". Si no hay "nosotros como personas, entonces no hay nada que pertenezca a "nosotros". Es en esta forma que el sufrimiento se extingue. No hay nadie para adquirir el sufrimiento, por lo tanto, ¿quién es él que sufre?

Cuando el sufrimiento surge, nos apegamos a él—al sufrimiento, y al hacer eso, **de hecho** debemos sufrir. De la misma manera, cuando la felicidad surge, nos apegamos a ella y consecuentemente experimentamos placer. El apego a esos sentimientos da lugar al "yo" o el "ego", y los pensamientos de "nosotros" y "ellos" se manifiestan continuamente. ¡Ni pensarlo!! Aquí es donde todo eso comienza y entonces nos conduce por todas partes en su ciclo de nunca acabar.

Por lo tanto, comenzamos a practicar meditación y vivir de acuerdo con el Dhamma. Dejamos nuestras casas para venir y vivir en el bosque y absorber/adquirir la paz mental que él nos da. **Hemos huido para lidiar con nosotros mismos** y no por el temor o la evasión/escapatoria. Pero las personas que vienen y viven en el bosque devienen apegados a vivir en él; al igual que las personas que viven en la ciudad devienen apegados a la ciudad. Ellos pierden su camino en el bosque y pierden su camino en la ciudad.

El Buda alabó el vivir en el bosque por la soledad física y mental que él nos da es propicia/beneficiosa para la práctica de liberación. Sin embargo, Él no quería que deviniéramos dependientes en vivir en el bosque, o que nos atascáramos o quedáramos atrapados en su paz y tranquilidad. Venimos a practicar para que surja la sabiduría. Aquí en el bosque podemos sembrar y cultivar las semillas de la sabiduría. Cuando se vive entre el caos y la confusión estas semillas tienen dificultad en el crecimiento, pero una vez que hemos aprendido a vivir en el bosque, podemos volver y enfrentarnos a la ciudad y a todo el estímulo de los sentidos que ella nos trae. Aprender a vivir en el bosque significa permitirle a la sabiduría crecer y desarrollarse. Entonces, no importa a donde vayamos, podemos aplicar esta sabiduría.

Cuando nuestros sentidos están estimulados, devenimos agitados y los sentidos llegan a ser nuestros antagonistas. Ellos nos antagonizan porque

todavía somos irracionales y estúpidos y no tenemos la sabiduría para tratar con ellos. En realidad ellos son nuestros maestros, pero, por nuestra ignorancia, no lo vemos de esa forma. Cuando vivimos en la ciudad nunca pensamos que nuestros sentidos pueden enseñarnos cualquier cosa. Como la verdadera sabiduría no se ha manifestado aún, seguimos viendo los sentidos y sus objetos como enemigos. Una vez que se presenta la verdadera sabiduría, y que ya ellos no son nuestros enemigos, se convierten en la puerta de entrada al discernimiento y el entendimiento claro.

Un buen ejemplo de eso es 'los pollos salvajes' aquí en el bosque. Todos nosotros sabemos cuánto temor le tienen a los humanos. Sin embargo, dado que yo vivo aquí en el bosque, he sido capaz de enseñarles, como también aprender de ellos. Una vez comencé a tirarles arroz para que comieran. Al principio estaban muy temerosos y no se acercaban al arroz. No obstante, des pues de un tiempo largo ellos se acostumbraron e inclusive comenzaron a esperarlo. Ya ven, aquí hay algo que aprender—ellos originalmente pensaron que el arroz era peligroso, ese arroz era su enemigo. Cierto es, que no había ningún peligro en el arroz, pero ellos no sabían que el arroz era comida y por lo tanto tenían miedo. Cuando finalmente comprobaron/vieron por ellos mismos que no había nada que temer, ellos pudieron acercarse y comer sin ningún peligro.

Los pollos aprenden naturalmente de esta forma. Cuando vivimos aquí en el bosque aprendemos en una forma similar. Antes pensábamos que nuestros sentidos eran un problema, y debido a nuestra ignorancia en el uso adecuado de ellos, nos causaron muchos problemas. Sin embargo, por la experiencia en la práctica aprendemos a verlos de acuerdo a la verdad. Aprendemos a hacer uso de ellos al igual que los pollos pudieron usarlos con el arroz. Entonces, ellos—los sentidos—ya no se oponen más a nosotros y los problemas desaparecen.

Mientras que pensemos, investiguemos y entendamos erróneamente, estas cosas se nos opondrán. Pero tan pronto que comencemos a investigar propiamente, eso que experimentamos nos traerán a la sabiduría y al entendimiento claro, al igual que los pollos llegaron a entender. En esta forma, podemos decir que ellos practican "Vipassanā". Saben/conocen de acuerdo a la verdad, que ese es su discernimiento.

En nuestra práctica, tenemos nuestros sentidos como instrumentos que cuando se usan correctamente, nos capacitan a devenir iluminados en el Dhamma. Esto es algo que todo meditador debe contemplar. Cuando no vemos esto claramente, permanecemos en un conflicto perpetuo.

Por lo tanto, a medida que vivimos en la quietud del bosque, continuamos desarrollando sensaciones sutiles y preparando el terreno para el cultivo de la sabiduría. No piensen, que cuando han ganado alguna paz mental viviendo aquí en la quietud del bosque, eso es suficiente. ¡No se conformen con solo eso! Recuerden que tenemos que cultivar y hacer crecer las semillas de la sabiduría.

A medida que la sabiduría madura y comenzamos a entender de acuerdo a la verdad, ya no seremos arrastrados de arriba abajo y de un lugar a otro. Generalmente, si tenemos un estado placentero, nos comportamos de una manera; y si tenemos un estado de ánimo desagradable, de otra forma. Nos gusta algo y estamos contentos; nos disgusta algo y estamos tristes. En esta forma todavía estamos en conflicto con enemigos. Cuando esas cosas ya no se nos oponen, ellos se estabilizan y equilibran. Ya no hay contento ni tristeza o altas y bajas. Entendemos esas cosas del mundo y sabemos que eso es así. Es simplemente el **"dhamma mundano"**.

"El dhamma mundano"⁴ cambia para devenir "el camino"⁵. "El dhamma mundano" tiene ocho formas/maneras; el "camino" tiene ocho formas/maneras. Donde exista "dhamma mundano", el "camino" ha de ser también encontrado. Cuando vivimos con claridad, todas nuestras experiencias mundanas devienen la práctica del "camino óctuplo". Sin claridad, el "dhamma mundano" predomina y nos separamos del "camino". Cuando el entendimiento correcto surge, la liberación del sufrimiento descansa ahí mismo frente a nosotros. ¡Ustedes no encontrarán liberación corriendo de un lugar a otro y buscándola por ahí!

Así que no tengan prisa y traten de apurar vuestra práctica. Hagan vuestra meditación gentil y gradualmente paso por paso. En cuanto a tranquilidad, si quieren llegar a ser pacíficos, entonces acéptenlo; y si no devienen pacíficos, entonces acéptenlo también. Esa es la naturaleza de la mente. Debemos encontrar nuestra práctica y mantenerla persistentemente.

¡Tal vez la sabiduría no surge! Yo pensaba acerca de mi práctica, que cuando no hay sabiduría, podía forzarme a tenerla. Pero eso no trabajó, las cosas

⁴ Dhamma mundano: las ocho condiciones mundanas son: ganancia y pérdida, honor y deshonor, felicidad y miseria, alabanza y culpa.

⁵ El Camino/Sendero: (el sendero óctuple) consta de 8 factores de la práctica espiritual que lleva a la extinción del sufrimiento: 1. correcto punto de vista, 2. pensamiento correcto, 3. habla correcta, 4. acción correcta, 5. modo de vida correcto, 6. esfuerzo derecho, 7. atención correcta y 8 concentración correcta.



permanecieron lo mismo. Entonces, después de una consideración cuidadosa, vi que contemplar cosas que no tenemos, no se puede hacer. Por lo tanto, ¿qué es lo que mejor podemos hacer? Es mejor practicar con ecuanimidad. Si no hay nada que nos preocupe, entonces no hay nada que remediar. Si no hay problemas, entonces no tenemos que tratar de solucionarlos. Cuando hay un problema, ahí es cuando deben resolverlo, ¡ahí mismo! No hay necesidad de ir buscando por cualquier cosa especial, simplemente vivan normalmente. ¡Pero conozcan lo que es vuestra mente! Vivan alertas, comprendiendo consciente y claramente. Dejen que la sabiduría sea vuestra guía; no vivan gratificándose en vuestros estados de ánimo. ¡Estén atentos y alertas! Si no hay nada, eso está bien; cuando algo surge, entonces investiguen y contémplo.

Llegando al Centro

Traten de observar una araña. Una araña hace girar su red en cualquier lugar conveniente y luego se sienta en el centro, permaneciendo inmóvil y silenciosa. Más tarde, una mosca llega y cae en la red. Tan pronto como la toca y mueve la red, "¡pum!", la araña salta y la enreda en el hilo. Ella almacena el insecto y luego vuelve otra vez para recogerse en silencio en el centro de la red—la tela de araña.

Observar una araña haciendo esto puede hacer surgir la sabiduría. Nuestros seis sentidos tienen la mente en el centro rodeada de ojo, oreja, nariz, lengua y cuerpo. Cuando uno de los sentidos es estimulado, por ejemplo, la forma contactando el ojo, se mueve y alcanza la mente. La mente es esa que conoce, esa que conoce la forma. Esto es suficiente para que la sabiduría surja. Así de simple.

Como una araña en su red, debemos vivir manteniéndonos a nosotros mismos. Tan pronto como la araña siente un insecto en contacto con la red, la agarra rápidamente, la atrapa y vuelve al centro. Esto no es diferente de nuestra propia mente. "Volver al centro" significa vivir con atención plena y comprensión clara, estar siempre alerta y hacer todo con exactitud y precisión—este es nuestro centro. Realmente no hay mucho para nosotros que hacer; vivimos cuidadosamente en esta forma. Pero eso no significa que vivimos pensando descuidadamente: "¡No hay necesidad de hacer meditación sentada o caminando!" y así olvidar todo acerca de la práctica. ¡No podemos ser descuidados! Debemos permanecer alerta así como la araña espera atrapar los insectos para su alimentación.

Esto es todo lo que tenemos que saber—sentarse y contemplar la araña. Solamente eso, y la sabiduría puede surgir espontáneamente. Nuestra mente



es comparable con la araña, nuestros estados de ánimo e impresiones mentales son comparables a los varios insectos. ¡Eso es todo lo que hay! Los sentidos envuelven y estimulan constantemente la mente; cuando cualquiera de ellos contacta algo, él inmediatamente alcanza la mente. La mente entonces lo investiga y examina cuidadosamente, después de lo cual regresa al centro. Así es cómo permanecer—alerta, actuando con precisión y siempre con atención plena comprendiendo con sabiduría. Nada más que esto, y nuestra práctica está completa.

¡Este punto es muy importante! No es que tenemos que sentarnos a practicar a través del día y la noche; que tenemos que hacer meditación caminando día y noche. Si este es nuestro punto de vista de la práctica, entonces nos lo estamos haciendo difícilísimo. Debemos hacer lo que podamos de acuerdo a nuestra fuerza y energía, usando nuestras capacidades físicas en una cantidad apropiada.

Es muy importante conocer bien la mente y los otros sentidos. Saber cómo vienen y cómo se van, cómo surgen y cómo pasan. ¡Entiendan esto completamente! En el lenguaje del Dhamma también podemos decir que, al igual que la araña atrapa los variados insectos, la mente se une/ata a los sentidos con anicca-dukkha-anattā (la impermanencia, la insatisfacción, y el no yo). ¿Dónde ellos van? Los guardamos para alimento, estas cosas son almacenadas como nuestra nutrición⁶. ¡Esto es suficiente; no hay nada más que hacer, justo eso! Este es el nutrimento de nuestras mentes, nutrimento/nutrición para uno que está atento y entiende.

Si ustedes saben que esas cosas son impermanentes, se atan con el sufrimiento y que nada de eso es usted, ¡estarían locos el ir tras ellas! Si no ven claramente en esta forma, entonces deben sufrir. Cuando echan un buen vistazo y ven esas cosas como realmente impermanentes, aunque ellas parezcan meritorias para ir detrás de ellas, realmente no lo son. ¿Por qué las quieren cuando su naturaleza es dolor y sufrimiento? Eso no es nosotros, no es “yo”, no es nada que nos pertenezca. Así que, ¿por qué las buscan? Todos los problemas finalizan aquí. ¿Dónde más ustedes los terminaran?

Simplemente echen un vistazo a la araña y gírenla hacia vuestro interior, conviértanla en ustedes mismos. Verán que es lo mismo. Cuando la mente ha visto anicca-dukkha-anattā, ella deja ir y se libera a sí misma. Ya no se apega al sufrimiento o a la felicidad. Este es el alimento para la mente de una persona que practica y se entrena realmente a sí misma. ¡Eso es todo, es así de simple! ¡No tienen que ir buscando en cualquier lugar! Así que no importa lo que estás

⁶ Alimento para la contemplación, para alimentar la sabiduría.



haciendo, no hay necesidad de mucho ruido y molestia. De esta manera el ímpetu y la energía de vuestra práctica continuamente crecerán y madurarán.

Escape

Este momento de la práctica nos conduce hacia la libertad del ciclo de nacimiento y muerte. Nosotros **no** hemos escapado de ese ciclo porque insistimos **todavía** en anhelar y desear. No cometemos actos inmorales o destructivos, pero hacer esto sólo significa que estamos viviendo según el Dhamma de la moralidad: por ejemplo, la invocación cuando las personas rezan/meditan para que todos los seres no se separaren de las cosas que aman y les gusta. Si lo piensan bien, esto es muy infantil. Es la forma de las personas que todavía no pueden dejar ir.

Esta es la naturaleza de los deseos humanos—deseo de cosas que no sean lo que son; **desear por longevidad, con la esperanza de que no hay muerte o enfermedad**. Así es cómo las personas tienen esperanza y deseos; luego cuando les dices que todos los deseos que tienen que no se han cumplido causan sufrimiento, les machaca la cabeza. ¿Qué pueden decir? ¡Nada, porque es la verdad! Ustedes están apuntando derecho a sus deseos.

Cuando hablamos acerca de los deseos sabemos que todos y cada uno los tienen y quieren que se cumplan, **pero nadie está dispuesto a parar de tenerlos, nadie realmente quiere escapar**. Por lo tanto, nuestra práctica debe ser refinada y analizada pacientemente. Aquellos que practican firmemente, sin desviación o dejadez y tienen una forma gentil y controlada, siempre perseverando con constancia, éstos son los que sabrán. No importa lo que se presente, siguen siendo firmes e inquebrantables.

Footnotes

...¹

A discourse delivered to the assembly of monks after the recitation of the *pātimokkha*, the monk's disciplinary code, at Wat Pah Pong during the rains retreat of 1976

... woman²

Lit. creatures with soft horns on their chest.

...Māra³

Māra: the Buddhist "Tempter" figure. He is either regarded as the deity ruling of the highest heaven of the sensuous sphere or as the personification of evil and passions, of the totality of worldly existence and of death. He is the opponent of liberation and tried in vain to obstruct the Buddha's attainment of enlightenment.



...dhamma"⁴

Worldly *dhamma*: the eight worldly conditions are: gain and loss, honor and dishonor, happiness and misery, praise and blame.

..."path"⁵

Path: (the eightfold path) comprises 8 factors of spiritual practice leading to the extinction of suffering: right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration.

... nourishment⁶

Nourishment for contemplation, to feed wisdom.

http://ajahnchah.org/book/Two_Faces_Reality1.php

<http://ajahnchah.org/book/index.php>



Nota de la traductora al español

Me inclino en gratitud por esta clara y precisa explicación de 'la práctica', del Ven. Ajahn Chah, que tan difícil es de llevar a la experiencia cuando se presentan las disyuntivas/complejidades del aprendizaje. - Yin Zhi Shakya – 31 de diciembre de 2016