

Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

Una Fragancia de Dhamma



Por el Venerable Ajahn Mitsuo Gavesako

Tabla de Contenido

Una Fragancia de Dhamma	3
Una Colección de las Enseñanzas del Dhamma.....	3
Por el Venerable Ajahn Mitsuo Gavesako	3
Digitado para 'Acharia' por Yin Zhi Shakya de la Orden Hsu Yun con sede en Hawai.	3
Sufriendo por el Pensamiento Erróneo	3
Prefacio	3
Parte I	4
Practicar el Dhamma significa conocerse a sí mismo.....	4
La Forma de Practicar la Meditación	5
Pensamiento Correcto y Pensamiento Incorrecto.....	6
Los Actos Buenos Causan el Bien; los Actos Malos Causan el Mal.	7
Quejosos Habituales.....	7
Acumulando Mérito y Demérito	8
¿Qué es Meditación?.....	9
La Importancia de <i>Sati</i> (Atención)	10
Los Preceptos Morales (<i>Sila</i>)	11
Cultivando el Samadhī y la Observación Propia	12
Los 4 Elementos y las 32 Partes del Cuerpo	13
La Muerte es como Cambiar de Coche	13
Final de la Primera Parte	14
Parte II.....	15
Sufriendo por la Muerte de un Hijo.....	15
Obsérvense a Ustedes, no a los Demás	17
Ciegos por la Cólera y el Pensamiento Erróneo.....	18
Dejen ir al Sufrimiento, suéltelo	19
Pensar Correcto.....	20
Nosotros Desaprobamos a los Demás Primero	20
Entendiendo las Diferentes Naturalezas	23
Más Acerca del Kamma.....	24
Como Batallar con el Enojo.....	24
Final de la Cita.....	25

Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

Una Fragancia de Dhamma¹

Una Colección de las Enseñanzas del Dhamma
Por el Venerable Ajahn Mitsuo Gavesako
Digitado para 'Acharia' por Yin Zhi Shakya de la Orden Hsu Yun
con sede en Hawai.

Sufriendo por el Pensamiento Erróneo Prefacio

Los seguidores de **Luang Por Chah Subatto** en **Nong Pa Pong**, frecuentemente lo escuchan decir: **"El sufrimiento surge del pensamiento erróneo"**. Phra Ajahn Gavesako, uno de los discípulos de Luang Por Chah, les enseña a sus seguidores la misma verdad. Él explica que la razón de que la mayoría de nosotros sufre o tiene sufrimiento (**dukkha**) es por el pensar erróneo. Nosotros no sabemos la forma correcta de pensar. Este es el porque Phra Ajahn Gavesako nos alienta a estudiar el Pensamiento Correcto y el Pensamiento Erróneo, y a conocer la diferencia entre los dos. Él dice: "Tenemos que corregir nuestra forma de pensar errónea y sustituirla con la correcta". Esto solamente pasará cuando dejemos ir o soltemos nuestros egos. Debemos mirar internamente en nuestros cuerpos y mentes, y sólo entonces veremos la verdad. Una vez que podamos hacer esto, nuestros egos se disminuirán o minimizarán a sí mismos. Tendremos **consciencia** y temor del hacer erróneo (**hiriottappa en lenguaje Tailandés**) y veremos las consecuencias de nuestro pensamiento erróneo. Nuestras mentes se inclinarán 'naturalmente' hacia el pensamiento correcto. Entonces nos sentiremos más contentos con nuestras vidas, y viviremos con una integridad, disciplina, moralidad y paz interior.

¹ Dhamma: Pāli; Dharma: Sánscrito.



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

Parte I

Basados en las enseñanzas de **Phra Ajahn Gavesako**, en Wat Pah Sai Ngarm, en Ampur Sai Ngarm, Ciudad de Kampangpetch, el 21 de marzo de 1992, durante una sesión de meditación en la que asistieron sus seguidores.

Practicar el Dhamma significa conocerse a sí mismo

En este momento pueden sentarse como prefieran—siéntense en meditación, relajados y contemplando. Calmen sus cuerpos, mentes y corazones. Detengan el fluido de las palabras de sus labios. Ustedes, los que están caminando de un lugar a otro—esos que están sentado aquí y ahora—necesitan conocer vuestro verdadero yo. Denle una buena ojeada a vuestra vida y de lo que se trata. Todos nosotros aquí tenemos un interés en el Dhamma. Nos hemos esforzado en venir a practicar, de guardar los preceptos morales y de meditar. Debemos tratar de entendernos mejor, a nosotros mismos y a nuestra vida, porque si no lo hacemos, sólo nos traeremos insatisfacción—sufrimiento.

Las enseñanzas de Buda se pueden resumir en una declaración: “Hay sufrimiento (**dukkha**) y hay una forma de finalizarlo (**nirodha**)”. Él dio una explicación más detallada de esta enseñanza en su discurso sobre Las Cuatro Nobles Verdades, que son el corazón de las enseñanzas de Buda.

- 1. La Verdad del Sufrimiento**
- 2. La Causa del Sufrimiento**
- 3. La Cesación del Sufrimiento**
- 4. El Noble Camino Óctuplo que guía a la Cesación del Sufrimiento**

En nuestras vidas diarias, encontramos una variedad de sentimientos tales como la cólera, la inferioridad, el arrepentimiento, el desencanto, el celo, y la impaciencia. Todos estos sentimientos tienden a desilusionarnos e insatisfacernos. Incluso los sentimientos positivos tales como el gozo y la felicidad eventualmente nos hacen sentir descontentos, porque aunque sean placenteros por un rato, ellos cambian. A la experiencia de sentirse mal con facilidad e insatisfecho es a lo que el Buda se refiere como **sufrimiento**. El sufrimiento surge porque no conocemos o entendemos nuestro propio corazón, que no se perturba por las emociones y las circunstancias de nuestras vidas. Practicando la meditación nosotros no tratamos de lograr nada inusual o extraño. Nosotros nos esforzamos por conocernos a nosotros mismos. Cuando nos conocemos a nosotros

Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

mismos, nosotros conocemos el sufrimiento. Cuando conocemos el sufrimiento, entonces sabemos la forma de finalizarlo [finalizar el sufrimiento]. Esta es la razón por la que practicamos meditación.

La Forma de Practicar la Meditación

Practicar la meditación es hacer lo que estamos haciendo aquí mismo ahora. Nos sentamos y nos observamos a nosotros mismos. Nos alertamos. Observamos los preceptos morales que nos ayudan a mantener la calma y la compostura en nuestro cuerpo, habla y mente. Hacemos el esfuerzo de moderar nuestra conducta. Una mente indisciplinada (citta) le gusta pensar acerca de esto y de lo otro. Ella vagabundea al pasado y al futuro. Una mente indisciplinada se mantiene proliferando y llena de confusión. Esto es característico de una mente indisciplinada.

Los pensamientos desbocados y las fantasías fluyen en todas direcciones. El cuerpo está aquí pero la mente se ha ido a cualquier parte. Quizás está en la cocina preparando comida o quizás está visitando a los vecinos—está en todas partes. Así que necesitamos concentrar todas esas corrientes diversas en un punto focal—centrar nuestras mentes en nosotros mismos. Hacemos el esfuerzo para saber que estamos sentados aquí en este momento presente. Con nuestros ojos abiertos vemos nuestros compañeros meditadores. Con nuestros ojos cerrados nos vemos a nosotros mismos, en la forma que estamos sentados. Nuestros cuerpos están sentados aquí, así que tratamos de enfocar la mente en eso. La pierna derecha cruzada sobre la izquierda, la mano derecha sobre la izquierda. Concéntrense con atención, con *sati*. Enfóquense en vuestro cuerpo. Si la mente comienza a vagar, regrésenla de nuevo al cuerpo. Una mente calmada verá el cuerpo. Así es como entrenamos la mente. Meditación sentada, meditación caminando, o cualquiera que sea la forma que escojamos, nosotros necesitamos enfocar nuestra atención interiormente en nuestros cuerpos y nuestras mentes.

El dejar nuestros pensamientos vagar causa el nacimiento del **sufrimiento**. Normalmente nosotros no estamos conscientes de dónde nuestros pensamientos están vagando. Hay muy, pero muy pocas personas que son conscientes completamente y están alertas de sus pensamientos y acciones todo el tiempo. La mayoría de nosotros piensa por hábito. Dejamos que nuestros pensamientos vayan dondequiera que deseen o les plazca dependiendo de nuestras disposiciones de ánimo. Nuestros pensamientos, esos de los que no estamos conscientes, nos guían al sufrimiento. Inclusive no nos damos cuenta si ellos están



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

correctos o incorrectos. Algunas veces se crea más sufrimiento por nuestros hábitos mentales. Por ejemplo, cuando estamos enfermos sentimos algún sufrimiento físico pero nuestros pensamientos y hábitos crean incluso más sufrimiento mental. Nosotros nos preocupamos acerca de que si las cosas se pondrán peor. O nos atemorizamos sobre si no seremos capaces de soportar el dolor, ni mantenemos nuestra atención sobre el dolor mismo—o sobre lo que estamos experimentando, en el cuerpo, en este momento. Dejamos que el pensar sea el que mande. A esto se le llama dejar que las corrupciones infecten la mente. Cuando ya somos capaces de dirigir la mente hacia eso que verdaderamente experimentamos, estaremos calmados y nuestras cargas serán aliviadas. Nos sentiremos en paz.

Por favor, practiquen ahora, por cinco o diez minutos, la meditación. Enfoquen hacia vuestro interior en la aspiración y la expiración de forma que vuestra mente no vague. Cuando nos mantenemos enfocados en la respiración, ganaremos en una gran medida la calma y la estabilidad mental y no habrá sufrimiento. Eso nos ayuda a ver ese sufrimiento que surge por los pensamientos incorrectos. Cuando no tenemos control sobre nuestros hábitos mentales habrá sufrimiento. Esto es algo que pueden ver por ustedes mismos. Incluso cuando no hay razón para ser infeliz, nuestros pensamientos recuerdan algún evento del pasado y nos agitan en un frenesí de emociones. Comenzamos a abrigar el rencor y experimentamos más y más sufrimiento. Esta es la naturaleza de los hábitos mentales que viene de una mente **indisciplinada**.

Controlar la mente, observar los preceptos morales y meditar son las cosas que debemos hacer para finalizar el sufrimiento. Meditando de pie, caminando, sentados o acostados podemos relajarnos y estar calmados. Necesitamos practicar el limpiar la mente de pensamientos, detener el hábito de pensar. Una vez que logremos esto ya no experimentaremos más sufrimiento.

Pensamiento Correcto y Pensamiento Incorrecto

Nosotros necesitamos hacer el esfuerzo para examinar y entender las razones por las cuales estamos experimentando el descontento. Si miran cuidadosamente, verán que la razón principal por la que sufrimos es por el pensamiento erróneo. Luang Por Chah enseñó: "El sufrimiento surge del pensamiento erróneo". ¡Pero no se angustien/aflijan! Podemos aprender a pensar correctamente; nosotros tenemos esa capacidad. Nosotros podemos finalizar el sufrimiento. Esa es la razón por la que tenemos que ser aplicados en esforzarnos para entrenar nuestras mentes.



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

En nuestra práctica necesitamos mantener una atención y alerta constante, de noche y de día, sobre nuestros cuerpos y mentes; no simplemente mientras estamos meditando en el templo. Desde hoy, dondequiera que vayamos, debemos tratar de ser conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos. Manténganse alertas y estudien. Sean atentos y moderados. Presten atención a lo que piensan y sientan. Sean atentos y tengan una comprensión clara. Siempre estén alertas. Estas son nuestras mayores tareas. No tenemos que leer libros o escuchar todas las conferencias sobre el Dhamma—tenemos que observar nuestras mentes y tratar de cambiar nuestros hábitos. Presten atención a lo que están haciendo en el momento, a lo que están diciendo y a lo que están pensando. Esta práctica, este esfuerzo resultará en el nacimiento de la sabiduría (Pañña²).

Los Actos Buenos Causan el Bien; los Actos Malos Causan el Mal.

Por la ignorancia, no entendemos la diferencia entre el Pensamiento Correcto y el Pensamiento Incorrecto, de manera que continuamos haciendo las cosas que causan sufrimiento. Es un hecho de que si la causa es buena los resultados serán buenos. Es también un hecho de que si la causa es mala o insana los resultados serán malos o insanos. Cosechamos lo que sembramos. Si plantan una semilla de manzana, eventualmente habrá un árbol de manzana, no uno de mango. Así es lo mismo con la conducta. Si practicamos pensamientos, palabras y acciones sanas, estaremos contentos. Si practicamos una conducta insana, sufriremos.

Quejosos Habituales

Algunas personas se quejan acerca de cosas pequeñas que no son como ellas quieren. Sus amigos, colegas, hijos y nietos se irritan usualmente por este hábito. Si siempre están quejándose pregúntense a ustedes mismos: "Si estoy alrededor de alguien que siempre se está quejando, ¿me gustaría eso?" No, no les gustaría. "¿Es esta queja constante una ayuda o una dificultad?" Es claramente una dificultad. "¿Quién está creando el sufrimiento?" El quejoso o él que se queja. "¿Quién sufre por esa queja?" El que se queja y todos alrededor de él son afectados por su negatividad. Si miramos en esta forma a nuestra conducta, podremos ver

² Paññā (Pali) - Prajñā (Sánscrito) - 'Sabiduría', 'entendimiento', 'discernimiento', 'agudeza cognitiva', o 'saber cómo'. En el Budismo, se refiere especialmente a la sabiduría que está basada en la comprensión directa de las 'Cuatro Nobles Verdades', 'la impermanencia', 'la originación dependiente', el 'no-yo', 'la vacuidad', etc. Pañña o Prajñā es la sabiduría que es capaz de extinguir las aflicciones y trae la iluminación. Tomado de Wikipedia.



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

que cuando nos empleamos en una conducta insana, los resultados son el sufrimiento.

Cuando nos concentramos en educarnos a nosotros mismos en el Dhamma, la verdad de que el bien causa el bien y el mal causa el mal deviene aparente. Esto evoluciona de practicar el Dhamma y alcanzar discernimiento.

Acciones Buenas: Pensamiento Correcto, Habla Correcta, Acción Correcta

Acciones Malas: Pensamiento Incorrecto, Habla Incorrecta, Acción Incorrecta.

Causar el bien: Crea contento y felicidad

Causar el mal: Crea dolor y miseria

Acumulando Mérito y Demérito

Los tailandeses siempre se están refiriendo al mérito, al buen kamma³, como opuestos al demérito y al mal kamma. ¿Qué quiere decir esto realmente? Quiere decir que nuestras acciones pasadas, esas que traen los sentimientos de bienestar y contento, acumulan mérito; y que nuestras acciones pasadas, esas que reflexionando, nos preocupan y molestan, acumulan demérito.

Por la ignorancia, vamos por la vida ejecutando, sin saber la diferencia, acciones que acumulan ambos, un kamma bueno y un kamma malo. No hemos aprendido a diferenciar así que obtenemos los resultados que no nos hacen felices como podríamos ser. Tomemos por ejemplo el quejoso habitual. No comprendiendo que la queja habitual es inepta e incompetente, la persona continúa quejándose día tras día, creando miseria para todos. Esto es dañino. Los quejosos pueden venir al templo y traer ofrendas pensando que están haciendo mérito, pero si no cambian el hábito de quejarse, entonces ellos todavía están creando un mal kamma.

Venir al templo a practicar meditación y observar los preceptos morales ayudará a iluminar el daño del mal hacer. En otras palabras, ayudará a demostrar los resultados dañinos que llegan de los pensamientos,

³ Kamma: pali; karma: sánscrito.

Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

palabras y acciones incorrectas. Un entendimiento de la mente es crucial. ¿Qué constituye un pensamiento meritorio? ¿Qué constituye el Dhamma o el sufrimiento? Estudien, tomen nota, estén alertas y pregunten: "¿Estos pensamientos me hacen sentir feliz y calmado?" Si es así, estos son pensamientos correctos. Si esos pensamientos traen descontento y los hacen sentir rencor, entonces, ciertamente son pensamientos erróneos. Tenemos que aprender a meditar y a observar nuestros pensamientos. De otra forma permaneceremos ignorantes y el discernimiento en la naturaleza verdadera de la mente no surgirá. Por favor, de ahora en adelante, esfuércense por calmar vuestra mente, ya sea si están de pie, caminando, sentados o acostados. Con cualquier cosa que estén haciendo, hagan todo lo posible por estar atentos. Cuando se sienten, sepan que están sentados. Cuando estén de pie, sepan que están de pie. Cuando caminen, sepan que están caminando. Entonces, lentamente, examinen vuestros pensamientos y sentimientos. Vean lo que ellos son. Véanse a sí mismos, cuáles pensamientos les traen contento y cuáles les traen sufrimiento.

¿Qué es Meditación?

La meditación calma la mente y trae o hace surgir el Pensamiento Correcto. La concentración en la palabra '**Buddho**' es también una forma de practicar la meditación. Este enfoque aumenta la disciplina mental. Cuando la mente vagabundee, regrésenla de nuevo a '**Buddho**'. El objetivo **inicial** de la meditación es obtener una mente pacífica y calmada. Entonces somos capaces de discernir la diferencia entre el pensamiento correcto y el incorrecto. El corazón del budismo es mirar internamente, observar y aprender de nuestra propia experiencia. Si somos capaces de entender esto y seguirlo entonces verdaderamente podemos decir que estamos practicando el Dhamma. El Buda enseñó a sus discípulos acerca del sufrimiento, la causa del sufrimiento, la cesación del sufrimiento y el camino que guía a la cesación del sufrimiento. Todo este conocimiento está dentro de cada uno de nosotros. ¿Dónde se origina el sufrimiento? Desde adentro. ¿Dónde se origina el descontento? Desde adentro. Donde hay sufrimiento, hay causa... hay un apego o deseo. El sufrimiento es el resultado de esa causa. El Buda enseñó que para finalizar el sufrimiento tenemos que finalizar la causa del sufrimiento. Necesitamos arrancar de raíz los apegos y los deseos en nuestra mente. Una vez que hemos logrado esto, no habrá más sufrimiento.

Para desarraigar la causa del sufrimiento tenemos que seguir el camino de la conducta moral Correcta [Sila], la disciplina mental Correcta [samadhī] y el discernimiento intuitivo Correcto [Pañña]. El Entendimiento Correcto



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

es el comienzo del Noble Camino Óctuplo. El Correcto Entendimiento involucra los puntos de vista correctos y el pensamiento correcto. Para seguir este camino tenemos que desarrollar la fortaleza—entereza espiritual—interna. Para hacer esto necesitamos desarrollar **sati**, **samadhī** y **Pañña**. Sati traerá la alerta, samadhī traerá la concentración y Pañña traerá el conocimiento de la mente y el cuerpo.

La Importancia de Sati (Atención)

Nuestras mentes dependen de **sati**. Sin sati la mente se extravía y los pensamientos erróneos nos desvían. El Buda dijo: “La pérdida de **sati** por tres minutos es devenir perturbado/loco por 3 minutos...” dejando que la mente fluya sin supervisión en todas las direcciones incorrectas. Con la atención correcta y la comprensión clara sabremos o conoceremos la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto. Nuestras mentes estarán a salvo. No participaremos en actos incorrectos o pensamientos erróneos. Por lo tanto, el desarrollo de **sati** es esencial.

Antes de oír o escuchar las **Conferencias sobre el Dhamma** tenemos que controlar nuestros pensamientos, palabras y acciones. Necesitamos sosearnos y enfocar nuestras mentes. Retraer todos los pensamientos errantes—filtraciones—y enfocar nuestras mentes hacia el interior. Necesitamos concentrarnos tanto como inhalar y exhalar. Esta es la forma de practicar. Esta es la forma de entrenar y desarrollar **sati**. Debemos estar conscientes de nuestros pensamientos, palabras y acciones de forma que la práctica devenga natural y sin esfuerzo. Esta es la forma en que un budista debe practicar. El desarrollo de sati es vital para todos los que tienen fe en el Budismo. Ésta es la razón por la que tenemos que observar consistente y continuamente y tratar de estar alerta de nuestro cuerpo, habla y mente. Simplemente haciendo esto, nuestras vidas no se perderán. Algunas personas envejecen llevando una carga de gran sufrimiento. ¿Por qué? Ellos nunca se han interesado, nunca han practicado, nunca han aprendido a entrenar sus mentes.

La verdad es que la mayoría de nosotros estamos descontentos. Sufrimos y no sabemos la razón por la cual es esto así. La razón es que no practicamos el entrenamiento de nuestras mentes para estar en el momento presente. No hemos puesto nuestros esfuerzos en la meditación. No importa donde estemos o cuanto dinero tengamos, si no hemos entrenado nuestras mentes siempre habrá sufrimiento. Esa es la razón por la que el Buda dijo que “Hay **sufrimiento**”.

Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

Imagínense que tengamos todo lo que posiblemente podamos tener: cantidad de dinero, toda clase de materiales en abundancia, personas buenas alrededor, hijos maravillosos, nietos, etc. Sin embargo la menor enfermedad física, como por ejemplo diarrea, nos quitará la felicidad. Algunas personas son muy instruidas y tienen trabajos con alta remuneración. Cualquiera cosa que quieran tener, ellos la obtienen. Pero no tienen paz mental. Algunas de esas personas finalizan con enfermedades mentales. Así que, si no somos diligentes o aplicados en nuestra práctica de meditación también estaremos miserables, no importa cuales puedan ser las circunstancias externas de nuestra vida. Debemos practicar la meditación y desarrollar la concentración correcta hasta que obtengamos la fuerza interior y unas facultades espirituales fuertes y enérgicas. Entonces podremos alcanzar la paz interior. Así que por favor, sean aplicados en vuestra práctica.

El Buda nos exhortó a practicar y desarrollar **la conducta moral correcta, la disciplina mental correcta y el discernimiento correcto**. Una vez que logramos la disciplina mental correcta, entonces viene el discernimiento correcto. El discernimiento depende de la disciplina mental. La disciplina mental depende de observar y por supuesto respetar los preceptos morales. Ellos están ligados íntima e inseparablemente— inextricablemente. Ellos dependen uno de otro.

Los Preceptos Morales (*Sila*)

Los preceptos morales son la base o fundamento de la práctica de meditación y están dentro del dominio de la mente. Nuestra naturaleza verdadera es pura, compasiva y virtuosa. No está designada a explotar o perseguir a otros o a los demás. ¿Qué quiere decir observar los **5, 8 o 227** preceptos morales? Significa **que nos estamos moderando en nuestro cuerpo, habla y acción**, a través de abstenernos de las cosas que son dañinas e incapaces. Por ejemplo, nos reprimimos de matar cualquier criatura viviente, de mentir y de usar intoxicantes. La mente sabia sabe y conoce que el no reprimirse crea sufrimiento, así que nosotros tenemos la humildad para usar la restricción o la moderación. No queremos sufrir las consecuencias de una conducta descuidada. No queremos sentirnos avergonzados de nosotros mismos. La serenidad en nuestro cuerpo, palabra y mente llega de observar los preceptos morales.

Hay una calma que se logra de la concentración (*samadhī*) y hay una calma que se obtiene de la sabiduría (*Pañña*). Nosotros describimos ambas como “calma” aunque los niveles varían en **amplitud y extensión**. Para los principiantes, no se preocupen ustedes con estas variaciones—



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

simplemente traten de lograr la calma que viene naturalmente de moderar la mente. Todos somos capaces de esto, pero tengan en mente que el entrenamiento de la mente necesita la práctica, y la paciencia es esencial.

Los momentos de tranquilidad son verdaderamente momentos de virtud. La paz del cuerpo, el habla y la mente significa que no están causando ningún problema y que no están creando ningún sufrimiento. Esta es una buena forma de comenzar. **Sila** ayuda a conquistar las corrupciones toscas y vulgares, las groserías. Si podemos observar las virtudes de las acciones, las palabras y los pensamientos pacíficos entonces podemos decir que hemos vencido las maldades de las corrupciones vulgares. El próximo paso es entonces entrenarnos y desarrollar el samadhī.

Cultivando el Samadhī y la Observación Propia

Cultivar el samadhī significa fijar nuestras mentes en nosotros mismos. Pero esto necesita práctica. Ya sea caminando, de pie, sentados o acostados, debemos fijar nuestras mentes en observarnos a nosotros mismos. En nuestros rezos y mantras diarios, mañana y tarde, hay algunos versos sobre las 32 partes del cuerpo. Este es un instrumento para alcanzar **sati**, **samadhī** y **Pañña**. Cuando ya estemos calmados, podemos examinar atentamente nuestros cuerpos físicos o meditar sobre el cabello, las uñas los dientes, la piel o incluso los huesos dentro de nuestro cuerpo. Mientras meditan, traten de llevar la mente al interior. Por ejemplo, piensen en los huesos dentro de nuestros cuerpos. Podemos sentir algunas sensaciones extrañas, pero mantengan vuestra atención dentro. Observen los huesos en cada postura—caminando, de pie, sentados o acostados. Esta es una forma de alcanzar el samadhī y para lograr un entendimiento de la forma que las cosas verdaderamente son.

Debemos examinar la naturaleza verdadera de nuestros cuerpos físicos. Tan pronto como despertemos en la mañana observemos lo que hacemos con nuestros cuerpos. ¿Dónde vamos primeramente? ¿Por qué vamos al baño? ¿Qué sale de nuestro cuerpo? ¿Es esto como nuestros cuerpos son? Esta clase de contemplación traerá el nacimiento de **Pañña**. Antes de lavarnos la cara, los dientes y peinarnos, preguntémonos: ¿Qué pasa si no nos lavamos los dientes? Nosotros veremos la verdadera naturaleza de nuestros cuerpos. Los cuerpos son sucios y repugnantes. Cuando sudamos, ¿qué le pasa a la ropa? Piensen acerca de las ropas blancas que están usando. Antes de venir aquí, ellas estaban limpias. La verdad es que nuestras ropas devienen sucias por nuestros cuerpos sucios. Contemplan y consideren lentamente la naturaleza de este cuerpo que protegemos y apreciamos. Todos nosotros queremos cuerpos fuertes y saludables que



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

luzcan bien y que estén limpios. Sin embargo, cuando realmente miramos al cuerpo, obtenemos un mayor entendimiento de la verdad. Nuestros cuerpos son característicamente impuros, y están pudriéndose perpetuamente. Ellos son feos, repugnantes y sucios. No hay belleza en absoluto. No necesitamos creer en nuestros maestros u otras personas—podemos estudiar nuestros propios cuerpos.

Los 4 Elementos y las 32 Partes del Cuerpo

Nuestros cuerpos están hechos de cuatro elementos: tierra (sólido), agua (líquido), viento (energía o movimiento), y fuego (calor). El Buda dividió las treinta y dos partes físicas del cuerpo en los elementos de tierra, agua, viento y fuego. De esta combinación está compuesto el ser humano.

Nuestros cuerpos físicos son como un automóvil. Un automóvil o carro está hecho de los elementos de tierra, agua, viento y fuego. Hay materiales sólidos, materiales líquidos como el combustible y el agua, tanto como los elementos de aire y fuego. Nuestras mentes son como el chofer del automóvil o carro. Una vez que hemos logrado el samadhī a través de examinar nuestros cuerpos, veremos claramente la separación de la mente y el cuerpo. Veremos que el automóvil y el chofer están separados. El chofer puede salir del carro/automóvil/coche—él puede abrir la puerta, salir del coche y mirarlo. Él puede ver que el coche no es él—él no es el coche. El chofer y el coche son/están separados. Eso es lo mismo con nuestros cuerpos y mentes.

Cuando ya estamos calmados, traten de traer la mente calmada y fijarla en el cuerpo físico. Claramente verán que los cuerpos son simplemente masas de materia separadas de la mente. Ustedes no son vuestro cuerpo, vuestro cuerpo no es lo que son ustedes. El cuerpo no es de nosotros. No es de nosotros ni lo poseemos. Este es el nacimiento de **Pañña**.

La Muerte es como Cambiar de Coche

¿Qué es **Pañña**? **Pañña** es el conocimiento de los 5 agregados: formaciones físicas, sensación, percepción, formaciones mentales y consciencias. Nuestros cuerpos son solamente masas de materia separadas de nuestras mentes, simplemente como el coche o automóvil está separado del conductor/chofer. Cuando logramos el discernimiento de la separación entre la mente y el cuerpo, la muerte ya no existe más. Simplemente hay un estado de cambio—como cambiar el coche. Cuando nuestro automóvil no funciona bien, se pone viejo y se rompe, lo cambiamos.



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

Si tenemos este entendimiento, no hay necesidad de ponernos tristes y disgustados. Podemos descartarlo y obtener uno nuevo. No tenemos que tener temor o apenarnos. El único problema es que algunos de nosotros no ha acumulado suficientes fondos para obtener un carro nuevo. Puede que tengamos suficiente para una bicicleta. Podemos haber tenido un coche pero puede que tengamos que caminar descalzos, y enfrentarnos con las dificultades. Este punto es muy importante. Si hemos acumulado **sila, samadhī y Pañña**, si nuestras mentes están llenas con la noble riqueza, la bondad y la virtud, veremos que la muerte es simplemente descartar este cuerpo viejo y descompuesto, dejando que nuestros familiares lo quemen y boten. Nosotros hemos sacrificado este cuerpo sin ningún apego. La muerte no es medrosa. La muerte no nos atemoriza. La muerte es simplemente un cambio de vivienda. Aquellos que han obtenido o alcanzado el entendimiento del Dhamma, los que han alcanzado la fuerza interna, los que no fueron negligentes, los que hemos practicado **sila, samadhī y Pañña**, no tenemos por qué preocuparnos. Nosotros podemos estar seguros de un buen renacimiento porque hemos practicado la bondad a través de nuestras vidas. Nuestras mentes están a salvo. Las personas que nos despiden se sentirán tristes y llorarán pero nosotros estaremos libres de preocupaciones. Los que estarán allí para recibirnos se sentirán felices. Puede que renazcamos en una mejor situación con madres, padres y familiares que nos den la bienvenida con gozo.

La esencia de esta práctica nos salva del temor a la muerte. Si contemplamos el Dhamma, alcanzaremos la fortaleza interna. Mientras más estudiemos el Dhamma, más querremos aprender porque mientras más aprendamos mejor nos sentiremos. Mientras más practiquemos el Dhamma, mejor nos entenderemos a nosotros mismos. Mientras mejor nos entendemos a nosotros mismos, más contentos estaremos. Eso es así.

Final de la Primera Parte



Parte II

Sufriendo por la Muerte de un Hijo

Hubo una vez un chaval que era muy fácil de amar. Todos los que estaban en contacto con él le amaban. Un día, ocurrió un accidente y el muchacho se ahogó. Sus padres casi se 'ahogaron' de sufrimiento; ellos casi se murieron junto con él. Estaban tan deprimidos que perdieron sus mentes, se volvieron locos, no querían vivir más. Ellos eran sólo capaces de vagar sin motivo, con un dolor, un sufrimiento y una angustia terribles.

Yo visité a esos padres angustiados y les ofrecí algunas reflexiones de Dhamma para ayudarlos a entender, con más claridad, la muerte de vuestro hijo.

Les dije:

- De hecho, nosotros no sabemos dónde vuestro hijo renacerá, ya sea si está en el cielo o en el infierno. De oírlos a ustedes percibo que vuestro hijo era una persona verdaderamente buena. En esta vida, desde su nacimiento, nunca cometió ningún daño. Él no hizo nada más que cosas buenas. Les trajo felicidad a sus padres y a todos a su alrededor. Muchas personas le amaban. Él también amaba a los animales y demostró el amor compasivo (**metta**) al no perseguirlos nunca.

- Si ustedes creen verdaderamente que vuestro hijo era un ser humano virtuoso, no tiene necesidad de sentir preocupación y sufrimiento. Él tuvo que dejarnos; era su tiempo de morir. Este es el fundamento de kamma, de causa y efecto. Tenemos que aceptar los hechos y la situación. Eso fue lo correcto. Todo para de la causa y el efecto. Si creemos en la bondad de este niño, entonces no tenemos que entristecernos o apenarnos. Su camino está bien pavimentado, el terreno está bien preparado, el camino está abierto.

No deben pensar que este niño era de 'ustedes' verdaderamente. No deben pensar que nació en este mundo porque ambos lo crearon. La verdad es que su consciencia ha ido viajando a través de ciclos incontables de nacimientos y muertes mucho antes de llegar a ser vuestro hijo. Este es el resultado de su acumulación de kamma. Al buen kamma se le llama mérito acumulado o construyendo las etapas de la perfección espiritual. Al mal kamma se le llama pecado. Amarrada a las vidas pasadas están las razones por la que su consciencia llegó temporalmente



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

a residir con ustedes en esta vida. Este es lo que significa cuando les digo que este niño era de 'ustedes' verdaderamente. Él es en si mismo lo que ha sido siempre a través de vidas incontables.

- La muerte no es nada sensacional o de mucha importancia. Es como enviar a vuestro hijo a estudiar al extranjero de manera que pueda progresar y mejorarse a través de etapas de perfección espiritual. Amar a vuestro hijo, sobreprotegerlo, manteniéndolo cerca de ustedes todo el tiempo, le impide su avance. Esto no es lo mejor que se puede hacer por él. Unos viejos consejos dicen: "Si amas a tu hijo, envíalo al extranjero a estudiar a diferentes instituciones que se encuentren lejos". "Envíalo en viajes educacionales lejos del hogar". Si tu hijo es inteligente necesitas dejarlo ir, de manera que pueda continuar hacia una educación mayor y así pueda avanzar a través de las etapas espirituales de la perfección. La muerte y el nacimiento son como montarse en un avión e ir al extranjero. Esos que le despiden están tristes y llorosos. Extrañarán al que se va, como ustedes lo están haciendo ahora. Él que se va, ese que ha muerto, puede que esté muy bien. Puede incluso estar emocionado acerca de su nueva vida. Y finalmente, esos que le reciben le darán la bienvenida con los brazos abiertos, al igual que ustedes se la dieron cuando vuestro hijo querido nació.

- Si creen en la bondad de vuestro hijo, en su perfección espiritual, no estén tristes. No se preocupen o se sientan apenados por él. En su lugar, estén orgullosos de él. Todo procede a través de las condiciones causales. Vuestra parte es actuar responsablemente. Si realmente aman a vuestro hijo, deben encontrar una forma de reanudar vuestras vidas normalmente. Piensen en esto. No importa donde vuestro hijo esté, si sabe que sus padres están sufriendo mucho, ¿cómo ustedes piensan que él se sentirá? Vuestro sufrimiento es su sufrimiento. Si están contentos, entonces él estará contento y libre de preocupaciones. Por lo tanto, es vuestro deber buscar la paz y el contento en ustedes mismos.

Tres años después me encontré con esos padres de nuevo. Ellos me dijeron que habían corregido las formas de pensar que habíamos discutido. Entendieron el fundamento o principio del kamma, y él de que verdaderamente su hijo amado que había muerto, no era de ellos, aunque así lo aparentaba. Ellos fueron capaces de dejar ir y como resultado su sufrimiento se había extinguido. Sus corazones se habían iluminado. Estaban viviendo una vida contenta desde el momento que el pensamiento Correcto había extinguido el sufrimiento.

Obsérvense a Ustedes, no a los Demás

Luang Por Chah dijo: “Normalmente nosotros miramos a los demás un 90% del tiempo, y a nosotros solamente un 10% del tiempo”. En su lugar, debemos cambiar nuestras formas, y observar a los demás sólo un 10% del tiempo, simplemente para aprender de ellos. Podemos aprender de observar las reacciones de otras personas. Pero mucho más importante es observarnos y estudiarnos a nosotros mismos el 90% del tiempo. A esto se le llama **‘practicar el Dhamma’**.

Es de nuestra naturaleza ver las cosas desde nuestra perspectiva. Hay un viejo dicho que dice: “Vemos las faltas de los demás tan inmensas como una montaña pero vemos las nuestras tan pequeñas como el ojo de una aguja”. En referencia a los demás, debemos moderar nuestros pensamientos y sentimientos, tanto como sea posible. Cuando notamos las faltas de los demás, debemos dividir eso por diez. Cuando notamos las nuestras, debemos multiplicarlas por diez. Esta es una manera justa de observar nuestra propia conducta y la de los demás. Necesitamos ser más críticos de nosotros mismos. Incluso, cuando hacemos esto, todavía vemos todo desde nuestro punto de vista.

No traten de prestarle atención a lo que lo demás dicen o hacen. En su lugar, miren en vuestro interior. Presten una gran atención a cambiarse ustedes mismos para mejorar. Por ejemplo, cuando van a la cocina y ven a alguien haciendo algo que no les gusta, refrenen vuestros sentimientos y disgusto. Dejen que las cosas sean como son. Mantengan un estado calmado de mente. Sus sentimientos, pensamientos y opiniones están siempre cambiando. Puede que estén correctos o incorrectos. Así que todavía no digan nada. Mientras vuestras emociones son fuertes, no digan nada que pueda herirlos o perjudicarlos a ustedes mismos o a otros. Mírense. Aprendan a dejar ir. Una vez calmados y con vuestra mente normalizada, pueden aventurarse a decir vuestra opinión basada en la razón. Hablen con amor gentil y compasión; sabiendo que lo que dicen tiene una causa y un efecto.

Dondequiera que estén, en el templo o en el hogar—estén calmados. No observen a los demás para agarrarlos en el ‘mal hacer’. Simplemente mírense a ustedes mismos. Préstense atención a vuestros sentimientos y sean cautelosos con vuestras emociones. Traten de mejorarse. Siempre que enfrenten cosas, ya sean si están ligados a ellas o no, dejen que pase lo que tenga que pasar. En cuanto a los negocios de los demás, no se preocupen con ellos. Pasen vuestro tiempo meditando u observándose a ustedes mismos cuidadosamente. Si no son cuidadosos, seguirán



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

enredados en los negocios de los demás. Los problemas de cada uno devendrán vuestros. Tendrán muchas emociones y disturbios internos. Perderán el acceso a vuestra propia mente, a la naturaleza esencial de discernimiento de la mente.

Tratemos de mirar nuestra propia mente. Mantengámosla en calma, en su estado natural, tanto como sea posible. Lo que les sucede a los demás y lo que hacen es de su incumbencia, no nuestra. Incluso si lo que hacen nos afecta a nosotros o inclusive si nos difaman o calumnian, todavía es el negocio o compromiso de ellos. Desarróllense de la manera siguiente: no se involucren emocionalmente. Manténganse mirando a vuestro interior. Manténganse en un estado de calma y contento. Practiquen la atención correcta y dejen ir las cosas. No hay nada más importante que cuidar la mente.

Ciegos por la Cólera y el Pensamiento Erróneo

La cólera se esparce como el fuego salvaje destruyéndolo todo, indiscriminadamente, en su camino. Cuando nuestra mente está nublada por la cólera, perdemos la habilidad de la razón. Nos hemos vuelto locos. El Señor Buda dijo: "Una persona colérica puede incluso matar a su propia madre." En la cólera, podemos matar aquellos que más amamos. Incluso si ellos dicen y hacen todas las cosas correctamente, nosotros no estamos satisfechos.

El relato que les voy a contar ha sido pasado de boca en boca a través de generaciones, para enseñarles a los jóvenes las consecuencias de la cólera. Sucede en la ciudad de **Yasothorn**, donde hay una vieja estupa que las personas locales la llaman **Gong Kao Noy** [vasija pequeña de arroz]. Hace tiempo había una familia que vivía en esa área. Ellos vivían decentemente y estaban muy contentos. Un día, el hijo, después de haber trabajado en el campo durante todo el día, estaba muy cansado y hambriento. Su madre le trajo, como lo hacía siempre en una pequeña vasija, arroz glutinoso o pegajoso. El hijo hambriento se encolerizó y ofendiendo a su madre le dijo: "¿Cómo puede esta pequeña vasija de arroz pegajoso satisfacer mi hambre? ¿Cómo me puedes tratar de esta forma? Entonces procedió a pegarle hasta la muerte. Después que se hubo calmado, se comió el arroz que su madre le había traído. Y sucedió que no pudo comérselo todo. Lo que él pensó no era suficiente resultó que era más que suficiente; pero su madre ya estaba muerta. No había nada que ya él podría hacer para traerla de vuelta. Ya era muy tarde. El hijo construyó una estupa para dedicarle a su madre un acto meritorio. Así es como la estupa de **Gong Kao Noy** llegó a construirse.



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

Este relato nos enseña que cuando uno se ciega por la cólera, nuestra mente está llena de oscuridad. Nuestras capacidades de hacer decisiones devienen nubladas y los pensamientos erróneos predominan. Esta situación ocurre en todos nosotros, en un tiempo u otro. El hijo cometió un grave error, todo por pensar erróneamente. Pensó que su madre tenía malas intenciones y que no le estaba dando suficiente arroz. Si hubiera pensado correctamente, hubiera comprendido el amor gentil de su madre y que ella le traía diariamente la misma cantidad de arroz, de hecho, siempre le traía más que suficiente. Este relato nos enseña que el sufrimiento surge del pensar erróneo. No confíen en vuestros pensamientos y sentimiento errantes. Esto solamente crea más y más sufrimiento.

Dejen ir al Sufrimiento, suéltelo

Usualmente, cuando en cualquier situación hay dos o más personas involucradas, habrá diferencias de opiniones. Incluso, cuando las personas están hablando normalmente y con buenas intenciones, todavía no nos gusta lo que las otras personas tienen que decir. No importa si sus intenciones no sean malas o lo que dicen es justo, todavía nos incomodamos y contrariamos. Podemos pensar que están ofendiéndonos o que nos desprecian. La lista de sentimiento de insatisfacción se aumenta cada vez más, no tiene final. Cuando estamos decepcionados y contrariados tenemos pensamientos coléricos y de intenciones y sentimientos dañinos. Algunas veces ellos duran toda la noche o muchos días, muchas semanas, muchos meses o incluso muchos años. Es como si nuestra mente fuera el infierno. Puede que las personas con las que estamos enojadas ni siquiera se hayan enterado de la situación. Ellos continúan sus vidas normalmente—trabajando, comiendo y durmiendo. En esta situación, ¿quién es el inteligente y quién el estúpido? Necesitamos estar alertas y mirar lo que nuestros pensamientos están diciendo y haciendo. Necesitamos controlarlos en lugar de que ellos nos controlen. Si nos controlan, nos cargarán con sufrimientos, y todo será por el pensar erróneo o equivocado. No hay necesidad de arruinar nuestras vidas o inclusive un momento de ellas con el pensar erróneo. Necesitamos hacer uso de nuestra mente y estar alerta de lo que las corrupciones pueden hacer. Cuando estamos alertas de lo que está pasando en nuestras mentes, tenemos opciones que podemos escoger y hacer. Sin opciones, estamos condenados a seguir nuestros pensamientos ciegamente y crear problemas donde no existen.



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

Estamos bajo la ilusión de que no hemos causado daño a nadie. Actuamos como si no tuviéramos preocupaciones o no hubiéramos dañado o perseguido a nadie. Esto puede que sea verdad y no hubiéramos tenido esas intenciones, pero habrá personas que no les gustan las cosas que decimos. Ellas pueden haberse sentido disgustadas por lo que decimos o hacemos. Ha habido muchas ocasiones, sólo que no estamos atentos a ellas. En todas las edades o tiempos todos nosotros hemos sentido sufrimiento en contra de los demás. Si podemos ver nuestro propio desatino y tontería, y olvidar y compadecernos de los demás, podemos soltar o dejar ir el sufrimiento.

Pensar Correcto

“Ellos rompieron el cristal; ellos usaron palabras rudas; ellos son vagos; su trabajo no está a la par”. Cuando pensamos esas clases de pensamientos, nos debemos controlar, componernos o moderarnos y no enojarnos. Esas son sus equivocaciones. Dejémoslos con sus malas acciones. No dejemos que ellas impacten nuestras mentes. No dejemos que nos perturben o desequilibren nuestro temperamento. En el momento que nos enojamos estaremos pensando incorrectamente, y a esto se le considera crear un mal **kamma**. Esto significa que estamos careciendo de méritos que es un kamma peor que el de ellos. Si nos enojamos como resultado de la conducta de los demás, eso significa que somos más estúpidos que ellos. Piensen esto y analícenlo completamente. Supongamos que alguien negligentemente rompe un cristal. Nos enojamos y exasperamos. Nuestra mente está en el infierno. Si morimos en ese momento, vamos directamente allí. Esta es la consecuencia de nuestro enojo al momento de la muerte. Si la persona que rompió el cristal muere en ese momento, no necesita preocuparse; ella solamente ha roto un cristal. Eso no es suficiente para que una persona se quemé en el infierno; así que piensen en eso. ¿Quién es el estúpido? ¿Quién está creando el problema? Una vez que lo entendamos, estaremos muy avergonzados de habernos enojado. Esto es, nos avergonzaremos y temeremos del mal hacer. Este es el nacimiento de **sila**, de **la moralidad**. **Sila** ayuda a aliviar el sufrimiento hasta el punto que eventualmente causará que éste concluya. Nuestra conducta moral simplemente no dejará que el enojo surja. Sabemos que el enojo es dañino para los demás y para nosotros mismos. Así que dejémoslo solo y dejémoslo ir. Este es el Pensar Correcto que puede extinguir el **sufrimiento**.

Nosotros Desaprobamos a los Demás Primero



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

¡Algunas veces el mundo luce tan injusto! Hay muchos ejemplos para esto. Nosotros hemos sido gentiles con las personas pero ellos han sido groseros e injustos con nosotros. Hemos confiado en alguien, y como respuesta, ha sido deshonesto con nosotros. Puede que sintamos que han tomado ventaja de nosotros y nos han abusado. Hay muchos ejemplos donde parece que una conducta y una acción correcta no siempre traen buenos resultados. De hecho, podemos observar muchos ejemplos del mal causando el bien. Pero debemos examinar las cosas desde una perspectiva diferente, una que considera en cuenta también el kamma, o sea, la causa y el efecto.

Déjenme hacerles un relato que los ayudará a entender lo que estoy diciendo. En los viejos tiempos cuando el monje budista **Dtoh**, era el Abate de **Wat Rakang**, había dos monjes, Monje A y Monje B. Mientras en el Templo, el Monje A le protestaba al Abate sobre el Monje B, y le decía que le había pegado aunque él no había hecho nada malo. El Abate dijo: "Tú te has quejado y lo has desaprobado primero". Esta explicación hizo que el Monje A estuviera muy descontento. Él pensó que el Monje B era el favorito del Abate y que eso no era justo. Mientras más lo pensaba más incomodo se sentía. Su estatus en el templo era inferior, mientras que el estatus del Abate era muy alto. Sintió que no había nada que pudiera hacer al respecto y su sufrimiento se agrandó aún más. Finalmente le pidió ayuda a un Abate de un Templo diferente. El Abate entonces le sugirió al **Abate Dtoh** que no tuviera favoritos; que debería amar a todos por igual. El **Abate Dtoh** entonces le susurró al Abate visitante: "**¿Cree usted en el kamma de las vidas pasadas?**" El Abate estaba calmado. Esa era la razón de la lógica del **Abate Dtoh**. El Monje A se afectó porque él había sido el primero en desaprobado al otro monje. Ahora él estaba sufriendo el resultado de las acciones previas torpes del pasado. Incluso, aunque parecía que al Monje A se le había pegado injustamente, realmente él estaba recogiendo lo que había sembrado.

Cuando estudiamos la historia de la vida del Señor Buda, hay muchos relatos que se refieren a las acciones kármicas pasadas. El Señor Buda, inclusive después de haber alcanzado la Iluminación y estar lleno de sabiduría y compasión infinita, experimentó el resultado del kamma. Por ejemplo, el Buda fue acusado públicamente de fertilizar a una mujer. También hubo un tiempo en él que pueblos completos lo condenaron de difamación. Todo este sufrimiento fue el resultado del kamma de vidas previas. Al final, todos somos herederos de nuestro kamma.

Así que, ¿cómo debemos enfrentar esas situaciones? Si experimentamos la difamación o sentimos que se ha tomado ventajas sobre nosotros,



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

debemos controlarnos y fortalecer nuestra **sati** (con atención correcta). Debemos mantener el balance en nuestros corazones y nuestras mentes, tratar de alcanzar la fortaleza interna y ahondar en lo profundo de nosotros mismos. Necesitamos regresar y pensar en el tiempo cuando primeramente conocimos a la otra persona meditar acerca si fuimos nosotros o la persona quien primeramente juzgó mal a la otra. Necesitamos examinar constantemente nuestras acciones pasadas. En la mayoría de los casos descubriremos que fue nuestra falta, quizás en una vida pasada. **Hemos agraviado a los otros primero**. Necesitamos recordar la ley del kamma. No podemos escapar de nuestras acciones pasadas. Si hicimos algo indebido, entonces experimentaremos los resultados de esa acción indebida. No hay necesidad de dañar a nadie más a través de encolerizarnos o enojarnos. Esto simplemente creará más mal kamma. Una vez que aceptemos lo que nos está pasando, sin añadir más sufrimiento, mejoraremos nuestras vidas y nuestras relaciones. Seremos la clase de persona en la que los demás les gusta confiar, porque actuaremos de maneras nobles y dignas. Seremos amados y respetados por nuestros amigos, nuestra familia y nuestros colegas.

Habrán momentos en que seremos recipientes del sufrimiento verdadero que resulta de las acciones pasadas indebidas. Entonces debemos aceptar el castigo con un corazón virtuoso y calmado. Recuerden: no sean negligentes. No piensen simplemente porque todo pasa como resultado del kamma cósmico y que no tenemos que hacer nada y no tenemos que practicar. Todo pasa de la causa y el efecto. Lo que nos enfrentamos en el presente es el resultado de las causas del pasado.

El pasado es la causa, el presente es el efecto.
El presente es la causa, el futuro es el efecto.

Por lo tanto, el momento presente es donde la causa y el efecto se unen. Debemos estudiar el presente y estar atento a él. Cuando hemos ganado ese entendimiento y discernimiento en el presente, entenderemos el pasado, el presente y el futuro. Los practicantes del Dhamma que aman sus propias vidas tanto como la de los demás deben permanecer en el camino de la rectitud y vivir el momento presente, inclusive cuando nos encontramos con las peores circunstancias. Esto significa apegarnos a las causas buenas. Debemos sostener **sila, samadhi y Pañña** y recordarnos frecuentemente a nosotros mismos lo que dijo Buda:

- Sean victoriosos sobre el enojo y no se enojen.
- Sean victoriosos sobre la maldad a través de hacer el bien.
- Sean victoriosos sobre las personas miserables siendo caritativos.



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

- Sean victoriosos sobre las personas que personas que no controlan sus lenguas a través de solamente hablar la verdad.

Entendiendo las Diferentes Naturalezas

Es normal en las personas cuando viven juntas tener emociones, sentimientos y creencias diferentes. Incluso cuando comparten las mismas experiencias, cada uno de nosotros tenemos diferentes pensamientos, puntos de vista y creencias. Necesitamos aprender a controlarnos de creer que nuestros puntos de vista es el único que importa. Esto ayuda a cultivar un entendimiento de las diferencias que se encuentran en la naturaleza. A cada persona se le puede comparar a un plato de comida diferente. Imagínense que todos nosotros somos platos de comidas diferentes de países variados: Tailandia, China, Japón, Francia, Inglaterra, India, Irán, España, Italia, Colombia, Perú, Venezuela, Cuba, Chile y así sucesivamente. Cada tipo de comida es distinta en su propia forma. Algunas personas les gusta la comida tailandesa, a otras la japonesa, a otras la española. Es de cada persona decidir cual o cuales clases de comida a ella le gusta.

Hay ciertas comidas que verdaderamente nos gustan. Las comemos porque disfrutamos su gusto. Esto no significa que esas comidas son mejores para nosotros. Hay muchas clases de comida que verdaderamente son dañinas para nuestros cuerpos, por ejemplo, las comidas que tienen mucha grasa o azúcar. Hay muchos tipos de comida que son muy buenas para nosotros y que no disfrutamos su sabor. Ellas benefician nuestros cuerpos. Algunas personas les gusta comerlas y otras no las pueden soportar. Las comidas que algunas personas no soportan, a millones de personas les gusta comerlas. Si no somos muy exigentes, podemos comer cualquier cosa, ir a donde queramos y estar contentos. Donde quiera que viajemos disfrutaremos, y con quienquiera que vivamos estaremos en armonía.

Las personas son como las comidas. Cada uno de nosotros tiene un sabor y una característica diferente, igual que las diferentes clases de comida. La persona que no nos guste, puede que tenga parientes y amigos que lo amen mucho. Simplemente es que no nos gusta. El carácter de esa persona no está de acuerdo con el de nosotros. Esto significa que debemos practicar el control. Unirse o no unirse a alguien es simplemente la forma en que sentimos. No significa que si nos gusta es bueno y si no nos gusta es malo. No deberíamos usar nuestros sentimientos hacia las personas para juzgarlas. Algunas personas que no nos gustan en absoluto, puede que tengan millones de personas que les gustan (lo mismo con las



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

comidas). No usen sus sentimientos personales para juzgar a los demás. Eso es muy peligroso. No deberíamos apegarnos a nuestros puntos de vista o creer muy firmemente en nuestros propios sentimientos. Sean cuidadosos. Usen la sabiduría. Estén calmados, serenos y sosegados. Hagan juicios usando la sabiduría y el discernimiento, no se basen en sus sentimientos personales de gusto y disgusto.

Más Acerca del Kamma

No tenemos que involucrarnos en crear kamma con aquellos que actúan erróneamente. A través de la carencia del discernimiento correcto, podemos sentir que esas personas deben recoger lo que han sembrado. Parece que las personas que han hecho daño viven sin castigo. Algunas de esas personas han ganado notoriedad, fama y e incluso son alabados por sus acciones. En nuestros corazones sentimos, por nuestro sentido de lo correcto e incorrecto, que deberían ser castigados. Incluso podemos pensar que nosotros somos los que deberíamos castigar a los que hacen el mal, destruir su fama y fortuna, su reputación e inclusive sus vidas. Esta es una forma de pensar muy errónea y peligrosa. Esto resulta en un mal kamma... causas malas que resultan en malos efectos por muchas vidas venideras. No habrá fin del sufrimiento si pensamos así.

Si amamos nuestras vidas y buscamos la felicidad debemos de detener esa forma de pensar ahora y aquí mismo. Debemos sostener sila, samadhi y Pañña. Debemos extender el perdón, demostrar al amor-gentil y dejar que las cosas sean como sean o como tienen que ser. Aunque parezca que las personas que han hecho daño se están beneficiando de sus acciones, ellas no serán capaces de escapar de los resultados de sus malas acciones. No tenemos que perseguirlas con nuestro cuerpo, habla y mente. Recuerden esto: todo lo que hacemos, hablamos y pensamos concierne a los demás, regresará a nosotros tarde o temprano.

Como Batallar con el Enojo

En el momento que nos encolerizamos o enojamos hemos cometido un pensamiento incorrecto. Si deseamos que les pasen cosas malas a los demás o a los otros, hemos cortado de raíz la virtud. Hemos perdido el sentido de avergonzarnos y el miedo a lo insano [**hiriottappa**]. No sentimos el amor gentil. Hemos destruido a otros y a nosotros mismos. Sólo podemos ver las cosas desde nuestra perspectiva. Mientras más pensamos, peor llega a ser el nudo del enojo.



Una Fragancia de Dhamma
Por el Ven. Ajahn Mitsuo Gavesako

Así que, ¿qué necesitamos para batallar con esos sentimientos oscuros y destructivos? Necesitamos a **sati** [estar atentos]. Necesitamos practicar la paciencia, la tolerancia, el auto-control, la moderación, y detener todos los pensamientos. Esto significa ir en contra de la raíz de nuestros impulsos. Necesitamos detener los pensamientos y decir: "¿Por qué son ellos así?" o "¿Por qué no lo hicieron de otra forma?" En su lugar [**Opanayiko**⁴]. **Miren a vuestro interior. Debemos trabajar duro y auto-examinarnos. Entonces podemos ver lo que hemos hecho mal o erróneo y trabajar para corregirnos a nosotros mismos y hacer nuestra conducta diestra y sabia.** No debemos creer en pensamientos y sentimiento pasajeros. Sólo son nuestros prejuicios. No necesitamos usar esos sentimientos para juzgar si los demás o los otros son buenos o malos. Mientras más pensamos, más imaginamos. Estos pensamientos imaginarios toman vida por sí mismos, creando un ciclo interminable de nacimiento y muerte.

Por favor, hagan el esfuerzo de discernir la Sabiduría Correcta. Investiguen vuestros sentimientos usando una mente calmada y tranquila. Controlen vuestras emociones hasta el punto de una calma normal. Cuando adquirimos la quietud, entonces podemos examinar imparcialmente, todo lo que está pasando en el interior y en el exterior de nosotros sin tomar partido. Veremos claramente.

Hiri [el sentimiento de bochorno] y **hiriottappa** [el temor a la acción errónea] surgirán. Veremos que los enemigos verdaderos están en nuestro interior. Esto es, los sentimientos de deseo de dañar a los otros y los sentimientos de enojo. Estas son nuestras propias corrupciones. Debemos ver el peligro del enojo.

Cuando nuestro **hiriottappa** es fuerte, él llegará a ser nuestra fuente de fortaleza y poder que mantiene y cuida por nuestra integridad al usar sati, Pañña, hiriottappa y samadhi. Ahora al determinar y apreciar el peligro del enojo, no debemos, bajo ninguna circunstancia, dejar que entre en nuestros corazones o **permitirle que sea la causa de que entre en el corazón de otro.**

Final de la Cita

Terminado: 24 de abril del 2008

Revisado: el domingo, 30 de octubre de 2011

⁴ **Opanayiko** (sánscrito: **Avapranayika** "eso que nos acerca"). Uno puede ser capaz de entrar al Dhamma y por lo tanto es meritorio de seguirle como parte de la vida de uno".

