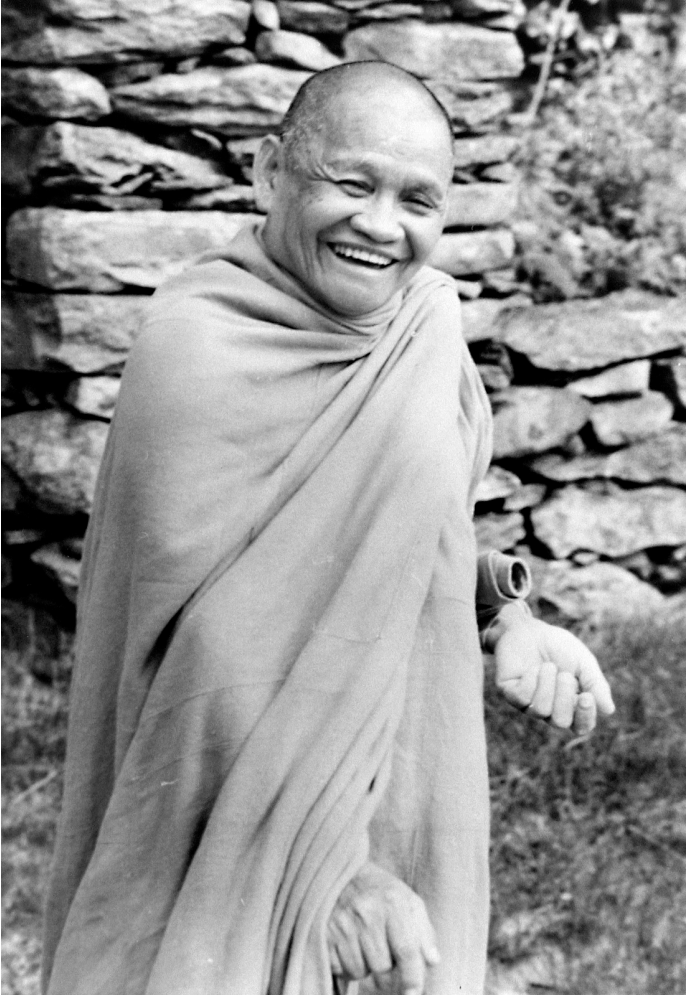




UN ÁRBOL EN UN BOSQUE

Una colección de símiles

Ajahn Chah



Ajahn Chah

Un árbol en un bosque

Una colección de símiles
del Venerable Ajahn Chah



AMARAVATI
PUBLICATIONS

PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA

UN ÁRBOL EN UN BOSQUE

Traducido del inglés del libro titulado “A Tree in a Forest” de Ajahn Chah
2018 © Publicaciones Amaravati

MONASTERIO BUDISTA AMARAVATI

St. Margarets

Great Gaddesden

Hemel Hempstead

Hertfordshire HP1 3BZ

Reino Unido

www.amaravati.org

ISBN impreso: 978-1-78432-104-8

ISBN Ebook: 978-1-78432-105-5

Versión Digital 1.0

Traducción: Ricardo Antúnez

Revisión: Ricardo Szwarczer

Maquetación: Bolchiro

Para permisos de reimpresión o traducción de este texto y publicación en cualquier formato o medio, incluyendo impresión en papel y electrónica, contacte por favor Amaravati Publications: publications@amaravati.org

También disponible para descarga en www.amaravati.org

y en la página web de la AEMV: www.meditacionvipassana.com

Este trabajo está bajo licencia pública de creación intelectual Licencia internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>
Vea la última página de este libro para más detalles sobre sus derechos y restricciones bajo esta licencia.

Este libro ha sido maquetado e impreso en su primera edición,
para su distribución gratuita, gracias a la colaboración de la
Asociación Española de Meditación Vipassana.

AGUJERO

A veces puede parecerles a algunos de ustedes que me contradigo a mí mismo cuando enseño, pero la manera en que enseño es muy simple. Es como si viera a alguien bajando un camino que él no conoce bien, pero por el cual yo he viajado muchas veces antes. Levanto la vista y veo que se va a caer en un pozo en la mano derecha del camino, de modo que le grito que vaya por la izquierda. De la misma manera si veo a alguien que se va a caer en un pozo en la izquierda, le grito para que vaya por la derecha. Las instrucciones son diferentes, pero les enseño a viajar en la misma dirección en la misma carretera. Les enseño a dejar ir ambos extremos y volver al centro, donde arribarán al verdadero *Dhamma*.

AGUJERO PROFUNDO

La mayoría de la gente tan solo desea realizar buenas obras para lograr mérito, pero no quiere abandonar las acciones inadecuadas. Es como que “el agujero es demasiado profundo”.

Supongan que hubiera un agujero y que hubiera algo en su fondo. Ahora, cualquiera que ponga su mano en el agujero y no alcanzara el fondo diría que el agujero es demasiado profundo. □Nadie diría que su brazo era demasiado corto! Debemos volver a nosotros mismos. Tenemos que volver un paso atrás y vernos a nosotros mismos. No culpen al agujero por ser demasiado profundo. Dense vuelta y vean su propio brazo. Si pueden ver esto, entonces harán mucho progreso en su camino espiritual y encontrarán la felicidad.

AMA DE CASA

No sean como un ama de casa limpiando los platos y frunciendo el entrecejo. □ Está tan atenta a limpiar los platos que no se da cuenta que su propia mente está sucia! ¿Han visto esto alguna vez? Solo ve los platos. Está mirando muy lejos de sí misma, ¿no es así? Alguno de ustedes probablemente ha experimentado esto, diría yo. Ahí es donde tienen que mirar. La gente se concentra en limpiar los platos, pero permiten a sus mentes volverse sucias. Eso no es bueno. Están olvidándose de sí mismos.

ARAÑA

Mirar una araña puede hacer surgir sabiduría. Una araña teje su telaraña en cualquier lugar conveniente y luego se sienta en el centro, permaneciendo quieta. Más tarde llega una mosca y aterriza en su telaraña. Tan pronto como la mosca toca y agita la telaraña —¿zas!— la araña la ataca y la envuelve en hilos. Almacena el insecto en algún lugar y luego regresa a recobrase silenciosamente en el centro de su telaraña.

Esto no es para nada diferente a nuestras propias mentes. Nuestra mente es comparable a la araña, y nuestros estados de ánimo e impresiones mentales a los diferentes insectos. Los sentidos constantemente estimulan la mente. Cuando cualquiera de ellos contacta algo, inmediatamente llegan a la mente. La mente entonces los investiga y examina cuidadosamente, luego de lo cual regresa a su centro.

“Volver al centro” significa vivir con atención plena, con clara comprensión, estando siempre alerta y haciendo todo con precisión: ese es nuestro centro. No hay realmente mucho que hacer. Vivimos solamente de esta manera. Pero eso no significa que vivamos pensando descuidadamente: “¡No es necesario meditar sentados o caminando!”, y por lo tanto olvidemos todas nuestras prácticas. No podemos ser descuidados. Debemos permanecer alerta como la araña, esperando para agarrar insectos para comer. Así es como permanecemos: alerta, actuando con precisión y siempre con atención plena comprendiendo con sabiduría.

ÁRBOL FRUTAL

A veces, cuando un árbol frutal está florecido, una brisa agita y envía a la tierra las flores que caen. Algunos brotes se mantienen y se desarrollan como pequeñas frutas verdes. Un viento sopla y algunas de esas caen también. Todavía otras pueden volverse frutas casi maduras, o completamente maduras, antes de que caigan.

Y lo mismo sucede con la gente. Como flores y frutos en el viento, también, caen en diferentes estadios de la vida. Algunas personas mueren mientras están en el útero, otras solo unos pocos días después del nacimiento. Algunas personas viven por unos pocos años, luego mueren no alcanzando nunca la madurez. Hombres y mujeres mueren en su juventud. Incluso otros alcanzan una madura vejez antes de morir. Cuando reflexionamos sobre la gente, consideren la naturaleza de la fruta en el viento - ambos son inciertos.

Nuestras mentes son similares también. Una impresión mental surge, se dibuja y “sopla” a la mente, y entonces la mente “cae” –tal como una fruta–.

El Buda entendió esta naturaleza incierta de las cosas. Observó el fenómeno de la fruta en el viento y reflexionó sobre los monjes y novicias que eran sus discípulos. Encontró que ellos también eran esencialmente de la misma naturaleza - ¡inciertos! ¿Cómo podría ser de otra manera? Esta es solo la manera en que todas las cosas son.

ÁRBOLES

Podemos aprender el *Dhamma* de los árboles. Un árbol nace debido a una causa y crece siguiendo el curso natural hasta que brota, florece y da frutos. Aquí mismo el árbol está hablándonos del *Dhamma*, pero no lo entendemos. Somos incapaces de traerlo hacia adentro nuestro y contemplarlo, por lo tanto no sabemos que el árbol está enseñándonos *Dhamma*. La fruta aparece y nosotros meramente la comemos sin investigar: dulce, agria o amarga, es la naturaleza de la fruta. Y esto es *Dhamma*, la enseñanza de la fruta. Luego las hojas envejecen. Se marchitan, mueren y caen de los árboles. Todo lo que vemos es que las hojas han caído. Las pisamos, las barremos, eso es todo. No sabemos que la naturaleza nos está enseñando. Más tarde, las nuevas hojas brotan, y meramente vemos eso, sin llevarlo más lejos. Esta no es la verdad que es conocida a través de la reflexión interna.

Si podemos traer todo esto adentro nuestro e investigarlo, veremos que el nacimiento de un árbol y nuestro propio nacimiento no son diferentes. Este cuerpo nuestro nace y existe, depende de condiciones, de los elementos de tierra, agua, viento y fuego. Cada parte del cuerpo cambia acorde con su naturaleza. No es diferente del árbol. Los pelos, uñas, dientes y piel, todo cambia. Si conocemos los temas de la naturaleza, entonces nos conoceremos a nosotros mismos.

ARROZ DESGRANADO

La gente que estudia el *Dhamma* sin penetrar en su verdadero significado es como un perro durmiendo sobre una pila de arroz desgranado. Cuando está hambriento, sale de la pila de granos de arroz y se va a buscar sobras de comida. Aunque esté durmiendo justo encima de un montón de comida, no lo sabe. ¿Por qué? Porque no puede ver el arroz. Los perros no pueden comer arroz desgranado. La comida está allí pero el perro no puede comerla. No conoce el arroz. Quizás no sea capaz de encontrar nada para comer por un largo tiempo, y aún puede morir. . . . ¡Justo encima de esa pila de arroz! La gente es igual. No importa cuánto estudiemos el *Dhamma*, no lo veremos si no practicamos. Si no lo vemos, no lo conoceremos.

AUTOPISTA

Es una visión errónea mantenerse pensando que somos los sankharas (N. del T: fenómenos, algo condicionado o compuesto) o que somos la felicidad y la no-felicidad. Ver de esta manera no es un conocimiento completo, claro, de la verdadera naturaleza de las cosas. La verdad es que no podemos forzar las cosas a que sigan nuestros deseos. Ellas siguen el camino de la Naturaleza.

Una simple comparación es esta: Supone que te sientas en el medio de una autopista con los autos y camiones acelerando hacia tí. No puedes enojarte con los autos, gritándoles, “¡No conduzcan hacia aquí! ¡No conduzcan hacia aquí!” Es una autopista. No les puedes decir eso. Por lo tanto ¿qué podemos hacer? Puedes quitarte de la carretera. La carretera es el lugar donde los autos corren. Si no quieres que los autos estén allí, sufres.

Es lo mismo con los sankharas. Decimos que nos perturban, como cuando nos sentamos en meditación y oímos un sonido. Pensamos: “¡Oh, ese sonido me está molestando!”. Si pensamos que el sonido nos molesta, entonces sufrimos como consecuencia. Si investigamos un poquito más profundamente, veremos que somos nosotros quienes salimos y perturbamos el sonido. El sonido es simplemente sonido. Si lo entendemos así de esta manera, entonces no hay nada más. Dejamos que sea. Vemos que el sonido es una cosa y nosotros somos otra. Esto es conocimiento real de la verdad. Vemos ambos lados, por lo tanto tenemos paz. Si tú ves sólo un lado hay sufrimiento. Una vez que vemos ambos lados, entonces sigues el Camino Medio. Esta es la práctica correcta de la

Un árbol en un bosque

mente. Esto es lo que nosotros llamamos “enderezar nuestra comprensión”.

De la misma manera, la naturaleza de todos los sankharas es la transitoriedad y la muerte, pero nosotros queremos agarrarlos. Los llevamos con nosotros y los deseamos. Queremos que sean de verdad. Queremos encontrar verdad dentro de las cosas que no son verdaderas. Cuando alguien ve de esta manera y se apega a los sankharas como siendo sí mismo, sufre. El Buda nos dijo que contemplemos esto.

BORRACHO

Cualquiera que esté apegado a los sentidos es como un borracho cuyo hígado no está aún destruido. No sabe cuándo ha tenido ya demasiado. Continúa consintiéndoselo y bebe descuidadamente. Ha quedado atrapado y luego sufre enfermedad y dolor.

BÚFALO DE AGUA

El Buddha realmente enseñó la verdad. Si la contemplas, no hay donde puedas discutir con él. Pero nosotros, la gente, somos como un búfalo. Si no está amarrado por sus cuatro patas, no permitirá que le den ninguna medicina. Si está amarrado y no puede hacer nada - ¡aha! -ahora si quieres, puedes darle la medicina, y no puede luchar. En cierta medida se rendirá. Nosotros, la gente, somos similares. Solamente cuando estamos completamente atrapados por el sufrimiento permitiremos dejar ir a nuestras falsas ilusiones. Si aún podemos pelear, no nos rendiremos muy fácilmente.

CAMINO

Donde quiera que estés, concóctete a ti mismo siendo natural y vigilante. Si las dudas surgen, déjalas venir e irse. Cuando encuentres obstrucciones mentales, solo míralas y supéralas dejándolas ir. Es muy simple: no te aferres a nada.

Es como si estuvieras bajando un camino. Periódicamente vas a encontrarte con obstáculos. Cuando encuentras obstrucciones mentales, solo ve las y supéralas soltándolas. No pienses en los obstáculos que ya has dejado atrás. No te preocupes acerca de los obstáculos que no has encontrado aún. Quédate en el presente. No te preocupes acerca de lo largo del camino o acerca de tu destino. Todo está cambiando. Por lo que sea que pases, no te apegues a ello. Eventualmente la mente alcanzará su balance natural. Entonces estará quieta, ya sea que estés sentado con los ojos cerrados o caminando en una gran ciudad.

CARRO DE BUEYES

Supongan que tuviéramos un carro, y un buey para tirarlo. Las ruedas del carro no son largas, pero los caminos si lo son. Mientras que el buey tire del carro, seguirán los caminos. Las ruedas son redondas, pero los caminos son largos. Mirando al carro estacionado uno no podría ver nada largo en cuanto a las ruedas, pero una vez que el buey comienza a tirar del carro, vemos al camino extendiéndose detrás. Mientras que el buey se mantenga tirando, las ruedas se mantienen rodando. Pero llegará un día en que el buey se canse y se quite el yunque. El buey se aleja y el carro queda allí. Las ruedas no giran más. Al tiempo, el carro se cae a pedazos. Sus partes constituyentes regresan a los cuatro elementos de tierra, agua, aire y fuego.

La gente que sigue al mundo es igual. Si uno fuera a buscar paz dentro del mundo, continuaría sin fin, como las ruedas del carro. Mientras que sigamos al mundo, no hay fin, no hay descanso. Si simplemente paramos de seguirlo, las ruedas del carro no giran más. Hay detención allí mismo. Siguiendo al mundo incesantemente, los caminos continúan. Creando mal *kamma* es así. Mientras que continuemos siguiendo la vieja modalidad, no hay detenerse. Si paramos, entonces nos detenemos. Esta es la práctica del *Dhamma*.

CARTA

Conoce tan solo lo que está sucediendo en tu mente; ni feliz ni triste acerca de ello, sin apegarte. Si sufres, velo, sábelo, y vacíate. Es como una carta - tienes que abrirla antes de que puedas saber qué hay en ella.

CASA

Todos mis discípulos son como hijos. Solo tengo en mente el amor bondadoso y su bienestar. Si parezco que los hago sufrir, es para su propio bien. Sé que algunos de ustedes son bien educados y muy entendidos. La gente con poca educación y conocimiento mundano puede practicar fácilmente. Pero la gente con mucho conocimiento es como alguien que tiene una gran casa para limpiar. Tienen mucho que hacer. Pero cuando la casa ha sido limpiada, tendrán un gran espacio confortable para vivir. Sean pacientes. Paciencia y resistencia son esenciales para nuestra práctica.

CÁSCARA DE COCO

El deseo es una obstrucción mental. Pero primero debemos tener deseo, a fin de que comencemos a practicar el Camino. Supón que fuiste a comprar cocos en el mercado y mientras los estas trayendo a casa alguien te pregunta:

“¿Por qué compraste esos cocos?”

“Los compré para comerlos”.

“¿Vas a comer la cáscara también?”

“¡Por supuesto que no!”

“No te creo. ¿Si no vas a comer las cáscaras, entonces por qué las compraste?”.

Bien, ¿qué dices? ¿cómo vas a responder a esa pregunta?

Practicamos con el deseo para empezar. Si no tuviéramos el deseo, no practicaríamos. Contemplándolo de esta manera puede emerger la sabiduría, ¿sabes? Por ejemplo, esos cocos: ¿vas a comer la cáscara también? Por supuesto que no. ¿Entonces por qué los llevas? Son útiles para llevar los cocos cubiertos. Si luego de comer los cocos, tiras las cáscaras, no hay problema.

Practicamos de la misma manera. No vamos a comer las cáscaras, pero no es el momento aún de tirarlas. Las mantenemos al principio, de la misma manera que lo hacemos con el deseo. Así es la práctica. Si alguien quiere acusarnos de comer cáscaras de cocos, es su problema. Sabemos que no lo estamos haciendo.

CÁSCARAS DE BANANA

Cuando ves cosas en el mundo como cáscaras de banana, que no tienen gran valor para ti, entonces estás libre de caminar por el mundo sin que te conmueva, sin ser molestado, sin ser herido de ninguna manera por todos los varios tipos de cosas que surgen y desaparecen, ya sean agradables o desagradables. Ese es el camino que te lleva a la libertad.

CHACAL

El Buda una vez vio un chacal, un perro salvaje, correr fuera del bosque donde él estaba. El chacal se quedó quieto un momento, luego corrió hacia la maleza, y luego salió nuevamente. Después corrió dentro de un árbol ahuecado, luego salió otra vez. Después entró a una cueva, solamente para salir corriendo de nuevo. Se aquietó un minuto, al siguiente corrió, luego se recostó, luego saltó. El chacal tenía sarna. Cuando paraba, la sarna le comía su piel, por lo cual salía corriendo. Corriendo, estaba aún molesto, por lo cual se detenía. Parado, estaba incómodo, por lo cual se recostaba. Luego saltaba de nuevo, corriendo hacia la maleza, hacia el árbol ahuecado, no permaneciendo nunca quieto.

El Buda dijo, “Monjes, ¿vieron ese chacal esta tarde? Parado, sufría. Corriendo, sufría. Sentado, sufría. Acostado, sufría. Culpaba al estar parado por su malestar. Echaba la culpa al estar sentado. Culpaba al estar corriendo y recostado. Reprochaba al árbol, a la maleza, y a la cueva. De hecho, el problema no era con ninguna de estas cosas. El problema era su sarna”.

Somos exactamente iguales que el chacal. Nuestro descontento se debe a la visión incorrecta. Culpamos a lo externo de nuestro sufrimiento porque no ejercitamos el control de los sentidos. Ya sea que vivamos en Tailandia, América o Inglaterra, no estamos satisfechos. ¿Por qué no? Porque aún tenemos una visión incorrecta. [Solo eso! Por lo tanto dondequiera que vayamos, no estamos conformes. Pero al igual que ese chacal estaría conforme dondequiera que fuera tan pronto como su sarna fuera curada, también estaría-

Un árbol en un bosque

mos conformes dondequiera que fuéramos, una vez que nos libráramos de nuestra visión incorrecta.

COBRA

La actividad mental es como una cobra mortalmente venenosa. Si no interferimos con la cobra, ella sigue simplemente su propio camino. Aunque sea extremadamente venenosa, no somos afectados por ella. No nos acercamos a ella, ni la agarramos, y así no nos muerde. La cobra hace lo que es natural que una cobra haga. Esa es la manera en que es. Si somos inteligentes, la dejaremos sola. Igualmente, dejamos ser aquello que no es bueno —lo dejamos ser de acuerdo con su propia naturaleza—. También dejamos ser aquello que es bueno. No te aferres a lo que te gusta o disgusta, así como no interferirías con la cobra.

Uno que es inteligente tendrá esta clase de actitud hacia los varios estados de ánimo que surgen en nuestra mente. Cuando la bondad surge, dejamos que sea buena. Entendemos su naturaleza. De la misma manera, dejamos ser lo no-bueno. Lo dejamos ser de acuerdo a su naturaleza. No nos apegamos a ello porque no queremos nada. No queremos la maldad. No queremos la bondad. No queremos la pesadez o la liviandad, la felicidad o el sufrimiento. Cuando nuestros deseos llegan a su fin, la paz está firmemente establecida.

COCINANDO

Al comienzo, entrenamos el cuerpo y el habla para estar libres de lo no-saludable, lo cual es una virtud. Alguna gente piensa que para tener virtud debes memorizar frases en *Pali* y cánticos, todo el día y toda la noche, pero realmente todo lo que tienes que hacer es conseguir que el cuerpo y el habla estén libres de culpa, y eso es virtud. No es tan difícil de entender. Es solo como cocinar la comida –pon un poco de esto y un poco de aquello hasta que esté exactamente bien y deliciosa–. Y una vez que esté deliciosa, no tienes que agregarle nada más. Los ingredientes correctos han sido ya agregados. De la misma manera, cuidar que nuestras acciones y el habla sean adecuados nos dará virtud deliciosa –virtud que es simplemente correcta–.

COMERCIANTES

Todo lo que hagas debes hacerlo con claridad y conciencia. Cuando ves claramente, no habrá ninguna necesidad más de persistir o forzarte. Tienes dificultades y son agobiantes porque no entiendes. La paz viene de hacer las cosas completamente, con todo tu cuerpo y mente. Lo que sea dejado sin hacer, te deja con un sentimiento de descontento. Estas cosas te atan con preocupación dondequiera que vayas. Quieres terminar todo, pero es imposible conseguir hacerlo todo.

Toma el caso de los comerciantes que vienen aquí con regularidad a verme. Dicen: “Oh, cuando mis deudas estén todas pagas y las propiedades en orden, vendré al monasterio a ser ordenado”. Hablan así, pero ¿terminarán y conseguirán ordenarlo todo? No hay fin para ello. Pagan sus deudas con otro préstamo, pagan ese, y lo hacen de nuevo. Un comerciante piensa que si se libera de las deudas será feliz, pero no hay final para el pago de las cosas. Lo mundano te engaña de esa manera. Vamos dando vueltas de esta manera sin darnos cuenta de nuestra problemática.

CORRAL REPLETO DE ANIMALES

La gente muchas veces supone que podría haber un problema con el lenguaje para los occidentales que deseaban quedarse en el monasterio de Ajahn Chah, pero esto no era así. Una vez alguien le preguntó a Ajahn Chah, “¿Cómo le enseñas a todos tus discípulos occidentales? ¿Acaso hablas inglés o francés? ¿Hablas japonés o alemán?”

“No”. respondió Ajahn Chah.

“Entonces ¿cómo se las arreglan?” le preguntó.

“¿Tienes búfalos de agua en tu corral en casa?”

“Sí, tengo”.

“¿Tienes algunas vacas, o perros, o gallinas?”

“Sí, los tengo, también”. fue la respuesta. “Dime entonces,” le preguntó Ajahn Chah, “¿Hablas lenguaje de búfalo de agua o de vaca?”

“No, por supuesto que no”.

“Bien, ¿entonces como los manejas?”

CORRIENTE DE RÍO

No hay nada incorrecto en el modo en que el cuerpo envejece y se enferma. Solo sigue su naturaleza. Por lo tanto no es el cuerpo el que nos causa sufrimiento, sino nuestro propio pensar errado. Cuando vemos lo correcto equivocadamente, hay propensión a la confusión.

Es como el agua de un río. Naturalmente fluye hacia abajo. Nunca fluye hacia arriba. Esa es su naturaleza. Si nos paráramos en el banco de un río, y viendo el agua fluir rápidamente hacia abajo en su curso quisiéramos, tontamente, que fluya hacia atrás, hacia arriba, sufriríamos. Sufriríamos por nuestra visión equivocada, nuestro pensar “contra la corriente”. Si tuviéramos la visión correcta, veríamos que el agua debe fluir hacia abajo. Hasta que nos demos cuenta y aceptemos este hecho, siempre estaremos agitados y nunca encontraremos paz en la mente.

El río que debe fluir hacia abajo es como nuestro cuerpo. Pasa a través de la juventud, vejez y finalmente muere. No nos permitamos desear que fuera de otra manera. No es algo que tengamos el poder de remediar. □No vayamos contra la corriente!

CUCHARÓN

Si solo escuchas las enseñanzas del *Dhamma* pero no practicas, eres como un cucharón en una olla sopera. Está en la olla sopera todos los días, pero no conoce el sabor de la sopa. Debes reflexionar y meditar.

CUCHILLO

Un cuchillo tiene una hoja, un lomo y un mango. ¿Puedes levantar solo la hoja? ¿Puedes levantar solamente la hoja, o solamente el mango? El mango, el lomo y la hoja son todas partes del mismo cuchillo. Cuando levantas el cuchillo, las tres partes van juntas.

De la misma manera, si levantas lo que es bueno, lo malo debe seguirle. La gente busca la bondad y trata de descartar la maldad, pero no estudian eso que no es bueno ni es malo. Si no estudias esto, entonces no vas a tener comprensión real. Si recoges la bondad, la maldad le sigue. Si recoges la felicidad, el sufrimiento le sigue. Entrena la mente hasta que esté por encima del bien y el mal. Es entonces cuando la práctica se termina.

CUCHILLO AFILADO

Cuando decimos que la mente se detiene, significamos que se siente como si se ha detenido, que no anda correteando de aquí para allá. Es como si tuviéramos un cuchillo afilado. Si vamos cortando cosas al azar, como piedras, ladrillos y vidrio, sin seleccionar cuidadosamente, nuestro cuchillo quedará desafilado rápidamente. Debemos cortar solo las cosas que son útiles de cortar.

Nuestra mente es lo mismo. Si permitimos que nuestra mente vagabundee persiguiendo pensamientos o sentimientos que no tienen uso o valor, la mente se volverá débil porque no tiene oportunidad para descansar. Si la mente no tiene energía, la sabiduría no surgirá, porque la mente sin energía es una mente sin concentración.

ESPACIO VACÍO

La gente quiere ir al *nibbāna* pero cuando le dices que no hay nada allí, comienza a tener segundos pensamientos. □ Pero no hay nada allí, nada en absoluto! Mira el techo y el piso aquí. Piensa en el techo como un “devenir” y en el piso como un “devenir” también. Puedes pararte en el techo y puedes pararte en el piso, pero en el espacio vacío entre el techo y el piso no hay lugar donde pararse. Donde no hay “devenir”, allí es donde hay vacío, y para ponerlo francamente, decimos que *nibbāna* es este vacío. Las personas oyen esto y retroceden un poco. No quieren ir. Están temerosos de que no verán a sus hijos y parientes.

Por eso siempre que bendecimos al laicado diciendo: “Que puedas tener larga vida, belleza, felicidad y fortaleza”, se vuelven muy felices. Pero, si comienzas hablando acerca del dejar ir y el vacío, no quieren oír acerca de ello. Pero ¿has visto alguna vez a una persona muy vieja con una complexión hermosa o mucha fortaleza o mucha felicidad? □ No! Pero decimos: “Larga vida, belleza, felicidad y fortaleza,” y todos están complacidos. Están apegados al “devenir”, al ciclo del nacimiento y muerte. Prefieren pararse en el techo o en el piso. Pocos son aquellos que se atreven a pararse en el espacio entre los dos.

ESPINA

Todas las cosas son tal como son. No causan sufrimiento a nadie. Es como una espina, una espina realmente puntiaguda. ¿Te hace sufrir? No, es tan solo una espina. No molesta a nadie. Pero si te paras sobre ella, sufrirás. ¿Por qué hay sufrimiento? Porque pisaste la espina. La espina solo se ocupa de sus propios asuntos. No daña a nadie. Es debido a nosotros mismos que hay dolor. Forma, sensación, percepción, volición, conciencia...todas las cosas en este mundo son simplemente como son. Somos nosotros quienes nos enfrentamos con ellas. Y si las golpeamos, nos devuelven el golpe. Si las dejamos solas, no molestaran a nadie. Solo el borracho les da problemas.

ESTANQUE

Ten atención plena y deja que las cosas tomen su cauce natural, entonces tu mente se quedará quieta en cualquier entorno. Se volverá inmóvil como un claro estanque en la foresta, y todo tipo de animales hermosos y raros vendrán a beber en él. Entonces verás claramente la naturaleza de todas las cosas en el mundo. Verás muchas cosas hermosas y extrañas venir e irse. Pero permanecerás inmóvil. Esta es la felicidad del Buda.

FAMILIA

Si quieres encontrar el *Dhamma*, no tiene nada que ver con el bosque o las montañas o las cuevas. Está solo en el corazón. Tiene su propio lenguaje de experiencia. Hay una gran diferencia entre los conceptos y la experiencia directa. Con un vaso de agua caliente, quien ponga su dedo en él tendrá la misma experiencia –caliente– que puede ser llamada usando muchas palabras, en diferentes idiomas. Similarmente, quien mira profundamente en el corazón tendrá la misma experiencia, no importa cuál sea su nacionalidad, cultura o lenguaje. Si en tu corazón llegas a saborear la verdad del *Dhamma*, entonces llegas a ser como una gran familia –como madre y padre, hermanas y hermanos– porque has probado esa esencia del corazón que es la misma para todos.

FERTILIZANTE

Nuestras impurezas mentales son como fertilizante para nuestra práctica. Es lo mismo que tomar materia inmunda como estiércol de gallinas y excremento de búfalo para fertilizar nuestros árboles frutales, de modo que las frutas sean dulces y abundantes. En el sufrimiento, hay felicidad; en la confusión, hay calma.

FRASCO DE MEDICINA

Podemos comparar la práctica con un frasco de medicina que un doctor deja para su paciente. En el frasco están escritas las instrucciones detalladas de cómo tomar la medicina, pero no importa cuántas veces el paciente lea las instrucciones, está propenso a morir si eso es todo lo que hace. No obtendrá ningún beneficio de la medicina. Y antes de que muera, puede que se queje amargamente de que el doctor no era bueno; de que la medicina no lo curó. Puede que piense que el doctor era un farsante o que la medicina era inútil, aunque él habría solo gastado su tiempo examinando el frasco y leyendo las instrucciones. No siguió el consejo del doctor de tomar la medicina. De todas maneras, si el paciente hubiera seguido realmente el consejo del doctor y hubiese tomado la medicina con regularidad como fue prescrita, se podría haber recuperado.

Los doctores prescriben medicina para eliminar las enfermedades del cuerpo. Las enseñanzas del Buda son prescritas para curar las enfermedades de la mente y para volverla a su estado natural saludable. Por lo tanto el Buda puede ser considerado como un doctor que prescribe curas para las enfermedades de la mente, que pueden ser encontradas en cada uno de nosotros sin excepción. Cuando ves estas enfermedades de la mente, ¿no tiene sentido mirar al *Dhamma* como sostén, como medicina para curar tus enfermedades?

FRUTA DULCE

Aunque una fruta sea dulce, debemos probarla primero antes de que sepamos cómo sabe. Sin embargo, esa fruta, aunque nadie la haya probado, está aún dulce. Pero nadie lo sabe. El *Dhamma* del Buda es igual. Aunque es la verdad, no es verdadero para aquellos que no lo saben. No importa cuán excelente o bueno pueda ser, es inútil para ellos.

FUEGO

Nada sucede inmediatamente, por lo que al comienzo no podemos ver resultados en nuestra práctica. Esto es como el ejemplo que les he dado con frecuencia del hombre que trata de hacer fuego frotando dos palitos. Dice: “¿Dicen que hay fuego acá!” Entonces comienza enérgicamente a frotar. Es muy impetuoso. Frota y frota, pero su impaciencia no termina. Quiere tener ese fuego, pero el fuego no aparece, por lo que se desanima y se detiene para descansar por un momento. Comienza de nuevo, pero entonces el calor inicial ha desaparecido, por lo cual la marcha es lenta. No lo mantiene lo suficiente. Frota y frota hasta que está cansado y luego para completamente. No solo está cansado, pero se vuelve más y más desanimado. “¿No hay fuego aquí!” decide finalmente y desiste completamente.

Realmente estaba haciendo el trabajo, pero no había suficiente calor para que se inicie el fuego. El fuego estuvo allí todo el tiempo, pero no siguió adelante hasta el final. Hasta que somos capaces de alcanzar la paz, la mente continúa como antes. Por esta razón el maestro dice: “Solo sigue haciéndolo. ¿Continúa con la práctica!” Puede que pensemos, “Si no entiendo aún, ¿cómo puedo hacerlo?” Hasta que seamos capaces de practicar adecuadamente, la sabiduría no surgirá. Por lo que decimos: “solo sigue con esto”. Si practicamos sin detenernos, comenzaremos a pensar acerca de qué estamos haciendo, y de considerar nuestra práctica.

GALLINAS SALVAJES

Mientras que la verdadera sabiduría no haya surgido aún, todavía vemos los sentidos y sus objetos como nuestros enemigos. Pero una vez que surge la verdadera sabiduría no los veremos más como tales. Se vuelven el portal hacia la clara comprensión interna.

Un buen ejemplo son las gallinas salvajes en el bosque. Todos sabemos cuánto miedo le tienen a los humanos. He vivido en el bosque. He sido capaz de enseñarles y aprendido de ellas también. Comencé tirándoles arroz para comer. Al comienzo estaban temerosas y no venían cerca del arroz. Pero al poco tiempo se acostumbraron a él e incluso comenzaron a esperarlo. Al principio pensaron que el arroz era un enemigo peligroso. Pero no había peligro en el arroz. Solo no sabían que el arroz era comida, por lo cual estaban temerosas. Cuando finalmente vieron que no había nada que temer, podían venir y comer pacíficamente. Las gallinas salvajes aprenden así, naturalmente.

Viviendo en el bosque, aprendemos de la misma manera. Antes, pensábamos que nuestros sentidos eran un problema, y debido a que no sabíamos cómo usarlos adecuadamente, eran problemáticos.

A través de la experiencia en la práctica, realmente, aprendemos a verlos de acuerdo con la verdad. Aprendemos a usarlos, como las gallinas lo hicieron con el arroz. Entonces no están más en contra nuestro y los problemas desaparecen.

GUSANO

La satisfacción no depende de con cuánta gente estemos. Viene solo de la visión correcta. Si tenemos visión correcta, dondequiera que estemos estaremos contentos.

Pero la mayoría de nosotros tiene visión errada. Es como un gusano viviendo en un montón de estiércol. Vive en la inmundicia, su comida es inmundicia, pero eso le va bien al gusano. Si tomas un palito y lo separas del trozo de estiércol, se retorcerá y moverá para regresar a su hogar.

Somos iguales. El maestro nos aconseja ver correctamente pero nos retorremos y estamos desconformes. Regresamos rápidamente a nuestros viejos hábitos y puntos de vista porque allí es donde nos sentimos en casa. Si no vemos las consecuencias dañinas de todas nuestras visiones erradas, entonces no las podremos abandonar. La práctica es difícil, por lo que deberíamos escuchar. No hay nada más que practicar. Si tenemos la visión correcta, entonces donde quiera que vayamos, estaremos contentos.

HIERBA

Debes contemplar a fin de encontrar la paz. Lo que la gente usualmente quiere decir cuando habla de paz es solo el calmarse de la mente y no el calmarse de las impurezas mentales. Las impurezas mentales están siendo tan solo temporalmente apagadas, igual que la hierba cubierta por una piedra. Si quitamos la piedra, la hierba volverá a crecer de nuevo en poco tiempo. La hierba no había muerto realmente, tan solo había sido contenida.

Es lo mismo cuando estamos sentados en meditación. La mente está calma, pero las impurezas mentales no están realmente calmas. Por lo tanto, *samadhi* no es una cosa cierta. Para encontrar la paz real, debes desarrollar la sabiduría. *Samadhi* es un tipo de paz, como la piedra cubriendo la hierba. Es solamente una paz temporal. La paz de la sabiduría es como poner la piedra y dejarla allí. De esta manera, la hierba no tendrá posibilidad de crecer nuevamente. Esta es paz real, la calma de las impurezas mentales, la paz verdadera que resulta de la sabiduría.

HOJA

Ahora mismo estamos sentados en un bosque tranquilo. Aquí, si no hay viento, una hoja se mantiene quieta. Cuando el viento sopla, la hoja aletea y se agita.

La mente es similar a esa hoja. Cuando contacta una impresión mental, ella también, “aletea” y “se agita” de acuerdo a la naturaleza de esa impresión mental. Cuanto menos conozcamos del *Dhamma*, más la mente perseguirá continuamente las impresiones mentales. Sintiendo felicidad, sucumbe a la felicidad. Sintiendo el sufrimiento, sucumbe al sufrimiento. Está en un constante agitarse.

HOMBRE CIEGO

El cuerpo y la mente están, ambos, constantemente surgiendo y desapareciendo; las condiciones están en un estado de agitación constante. La razón de que no podamos ver esto en línea con la verdad es porque continuamos creyendo en lo que no es verdad. Es como ser guiados por un hombre ciego. ¿Podemos viajar seguros con él? Un hombre ciego nos conducirá hacia los bosques y matorrales. ¿Cómo podría guiarnos con seguridad cuando él no puede ver? De la misma manera, nuestra mente es engañada por las condiciones, creando sufrimiento en la búsqueda de felicidad, creando dificultades en la búsqueda de paz. Una mente así solo puede tener problemas y sufrimiento. Realmente, queremos deshacernos del sufrimiento y las dificultades, pero en su lugar creamos esas mismas cosas. Todo lo que podemos hacer es quejarnos. Nosotros creamos las malas causas, y la razón por la que hacemos esto es porque no sabemos la verdad de las apariencias y las condiciones y tratamos de apegarnos a ellas.

HOMBRE LOCO

Supón que una mañana, estas caminando al trabajo y un hombre te grita insultos. Tan pronto como oyes sus insultos, tu mente cambia de su estado habitual. No te sientes tan bien. Te sientes enojado y herido, y quieres devolverle la agresión!

Unos días más tarde, otro hombre viene a tu casa y te dice, “Oye, ese hombre que te ofendió el otro día, está loco! Lo ha estado por muchos años! Ofende a todos de esa manera. Nadie le presta atención a nada de lo que dice”. Tan pronto como escuchas esto, te sientes repentinamente aliviado. Aquel enojo y herida que habías reprimido dentro tuyo todos estos días se disuelve completamente. ¿Por qué? Porque ahora conoces la verdad. Antes, no la sabías. Pensabas que ese hombre era normal, por lo cual estabas enojado con él y eso te causaba sufrimiento. Tan pronto como descubriste la verdad, no obstante, todo cambió: “Oh, está loco! Eso explica todo!”

Cuando comprendes esto, te sientes bien porque sabes por ti mismo. Habiéndolo sabido, entonces puedes dejarlo ir. Si no sabes la verdad, te apegas allí mismo. Cuando pensabas que el hombre que te ofendió era normal, lo podrías haber matado. Pero cuando descubriste la verdad, que es loco, te sentiste mucho mejor. Esto es el conocimiento de la verdad.

Alguien que ve el *Dhamma* tiene una experiencia similar. Cuando desaparecen el apego, la aversión, y la confusión, lo hacen de la misma manera. Mientras que no conocemos estas cosas, pensamos: “¿Qué puedo hacer? Tengo tanta codicia y aversión”. Esto

no es conocimiento claro. Es lo mismo que cuando pensábamos que el hombre loco estaba sano. Cuando finalmente vemos que él estaba loco todo el tiempo, quedamos aliviados de la preocupación. Nadie podía mostrarte esto. Solo cuando tu mente lo ve por sí misma, puede desarraigarse y renunciar al apego.

HOMBRE SEDIENTO

Un hombre viene caminando por un camino. Está muy sediento por su viaje y está ansioso por un trago de agua. Se detiene en un lugar junto al camino y pide una bebida. El dueño del agua dice: “Puedes beber de esta agua si quieres. El color está bien, el olor está bien, el sabor es bueno también, pero si la bebes, te enfermarás. Te enfermarás lo suficiente como para morir, o casi”. El hombre sediento no escucha. Está tan sediento como una persona luego de una operación, a quien le ha sido negado un buen trago de agua por un tiempo. □ Está llorando por beber agua! Por lo que chapotea un poco de agua y se la traga, encontrándola muy sabrosa. Bebe un buen trago y se enferma tanto que casi se muere. No escuchó la advertencia que se le dio debido a su irresistible deseo.

Así es como sucede con una persona que cae en los placeres de los sentidos. El Buda enseñó que son venenosos, pero el hombre está sediento, y no escucha. Bebe vistas, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles, y objetos mentales y todos son “deliciosos”. Por lo cual bebe sin parar, y allí permanece atascado hasta el día que muere.

HUÉRFANO

Al final, la gente se vuelve neurótica. ¿Por qué? Porque no sabe. Solo sigue sus estados de ánimo y no sabe cómo cuidar su propia mente. Cuando la mente no tiene a nadie que la cuide, es como un niño sin una madre o un padre que lo cuiden. Un huérfano no tiene amparo y, sin amparo está muy inseguro. De la misma manera, si la mente no es cuidada, si no hay entrenamiento o maduración de carácter con entendimiento correcto, es realmente problemático.

LINTERNA

En el budismo estamos escuchando continuamente acerca del dejar ir y del no apegarnos a nada. ¿Qué significa esto? Significa tomar, pero no apegarnos. Toma esta linterna, por ejemplo. Nos preguntamos: “¿Qué es esto?” Por lo tanto la tomamos: “Oh, es una linterna”. Entonces la dejamos de nuevo. Tomamos las cosas de esta manera. Si no tomáramos nada de nada, ¿que podríamos hacer? No podríamos hacer la meditación caminando o ninguna otra cosa, por lo tanto debemos tomar las cosas primero. Es deseo, sí, eso es verdad, pero más tarde eso lleva hacia la perfección.

Es como venir acá. Primero tenías que querer venir acá. Si no querías hacer eso, no estarías aquí hoy. Hacemos cosas debido al deseo, pero cuando el deseo surge, no nos apegamos a eso, al igual que no nos apegamos a la linterna –“¿Qué es esto?” La levantamos. “Oh, es una linterna”–. La dejamos de nuevo. Esto es lo que significa “tomando, pero no apegándonos”. Sabemos y luego dejamos ir. No nos apegamos tontamente a las cosas, pero las “tomamos” con sabiduría y luego las dejamos ir. Bueno o malo, las dejamos ir a todas.

MADERO

Si no te tomas el trabajo de entrenar tu corazón, entonces se mantiene en estado salvaje, siguiendo los caminos de la naturaleza. Es posible entrenar esa naturaleza de manera que la puedes usar para tu provecho. Esto es comparable a los árboles. Si tan solo abandonamos los árboles en su estado natural, entonces nunca podríamos ser capaces de construir casas con ellos. No podríamos hacer tablones o cualquier otra cosa de uso para construir casas. Sin embargo, si un carpintero deseara construir una casa, buscaría árboles en su estado natural. Tomaría la materia prima y la usaría para su beneficio. En poco tiempo podría tener construida una casa.

La meditación y el desarrollo del corazón son similares a esto. Debes tomar este corazón no entrenado como tomarías un árbol en su estado natural en el bosque, y entrenarlo de manera tal que sea más refinado, más consciente de sí mismo, y más sensible.

MANGO

Decimos que la moralidad, la concentración y la sabiduría son la senda por la cual todos los Seres Nobles han caminado hacia la Iluminación. Son todos uno. Moralidad es concentración; concentración es moralidad. Concentración es sabiduría; sabiduría es concentración. Es como un mango. Cuando es una flor, la llamamos una flor. Cuando se vuelve una fruta, la llamamos un mango. Cuando madura, lo llamamos un mango maduro. Todo es un mango, pero cambia continuamente. El mango grande crece a partir del mango pequeño; el mango pequeño se vuelve grande. Puedes llamarlas frutas diferentes, o a todas como una. Moralidad, concentración y sabiduría están relacionadas de esta manera. Al final es el camino entero el que lleva a la Iluminación.

El mango, desde el momento primero en que aparece como una flor, simplemente crece para madurar. Deberíamos verlo así. Lo que sea que otros lo llamen, no importa. Una vez que nace, crece para envejecer ¿y entonces a dónde va? Debemos contemplar esto.

Alguna gente no quiere ser vieja. Cuando envejece, se vuelve apesadumbrada. Esta gente no debería comer mangos maduros. ¿Por qué quiere que los mangos maduren? Si no están maduros a tiempo, los maduramos artificialmente, ¿no es cierto? Pero cuando envejecemos estamos llenos de lamentos. Alguna gente llora. Tiene miedo de envejecer o morir. Si es así, no debería comer mangos maduros. ¡Mejor que coma solo las flores! Si podemos ver esto, entonces podemos ver el *Dhamma*. Todo se aclara y estamos en paz.

MANO

Aquellos que estudian teoría y aquellos que practican meditación se malinterpretan. A menudo aquellos que enfatizan el estudio dicen cosas como: “Los monjes que solo practican meditación, solo siguen sus propias opiniones. No tienen fundamento en sus enseñanzas”.

Realmente, en un sentido, estas dos formas -el estudio y la práctica- son exactamente la misma cosa. Podemos entender mejor si pensamos acerca de ellos como la palma y el dorso de nuestra mano. Si nosotros extendemos nuestras manos, parece como que el dorso de la mano ha desaparecido. Realmente el dorso de nuestra mano no ha desaparecido en ningún sitio. Está solo oculto debajo. Cuando damos vuelta nuestra mano, lo mismo sucede con la palma de la mano. No se va a ningún lado, está meramente oculta debajo.

Debemos mantener esto en nuestras mentes cuando consideramos la práctica. Si pensamos que ha “desaparecido”, encaramos el estudio, deseando conseguir resultados. Pero no importa cuánto estudiemos acerca del *Dhamma*, nunca comprenderemos porque no sabremos de acuerdo con la Verdad. Si verdaderamente entendemos la real naturaleza del *Dhamma*, entonces comenzamos a dejar ir. Esto es rendirse, remover el apego, no aferrarnos más, o si aún hay apego, se torna cada vez menor. Hay este tipo de diferencia entre los dos caminos del estudio y la práctica.

MEDICINA Y FRUTOS

No se enojen con aquellos que no practican. No hablen mal de ellos. Tan solo denles consejo continuamente. Vendrán al *Dhamma* cuando sus factores espirituales estén desarrollados. Es como vender medicinas. Promocionamos nuestras medicinas y aquellos con dolor de cabeza o con dolor de estómago vendrán y tomarán algo. A aquellos que no quieren nuestra medicina, déjenlos. Esos son como fruta que aún está verde. No podemos forzarlos a que estén maduros y dulces —dejémoslos así, dejarlos crecer, endulzar y madurar todo por sí mismos—. Si pensamos así, nuestras mentes estarán relajadas. No necesitamos forzar a nadie. Simplemente promociona nuestras medicinas y déjalo así. Cuando alguien esté enfermo, vendrá y comprará algo.

NIÑO JUGANDO

Cuando hemos contemplado muchas veces la naturaleza del corazón, llegaremos a entender que este corazón es como es y no puede ser de otra manera. Sabremos que los caminos del corazón solo son como son. Esa es su naturaleza. Si vemos esto claramente, entonces podemos despegarnos de pensamientos y sentimientos. Y no tenemos que agregar nada más si constantemente nos decimos a nosotros que “esta es la manera en que es”. Cuando el corazón verdaderamente entiende, deja ir todo. El pensar y sentir aún estarán allí, pero ese mismo pensar y sentir estará desprovisto de poder.

Es como estar irritado al principio por un niño al que le gusta jugar de una manera que nos molesta tanto, que lo regañamos o amonestamos. Pero más tarde entendemos que es natural para un niño jugar y actuar de ese modo, por lo cual lo dejamos solo. Lo dejamos ir y nuestros problemas se terminan. ¿Por qué se terminan? Porque ahora aceptamos la manera natural de los niños. Nuestro panorama ha cambiado y ahora aceptamos la verdadera naturaleza de las cosas. Dejamos ir y nuestro corazón se torna más sereno. Ahora tenemos el entendimiento correcto.

NUDO

Contemplamos la felicidad y la infelicidad como inciertas y transitorias, y comprendemos que todos los diversos sentimientos no son duraderos y no debemos apegarnos. Vemos las cosas de esta manera porque hay sabiduría. Comprendemos que las cosas son de esta manera, de acuerdo a su propia naturaleza.

Si tenemos este tipo de entendimiento, es como agarrar un hilo de una sog a que tiene un nudo. Si tiramos en la dirección correcta, el nudo se va a soltar y comenzará a desenredarse. No estará más tan tirante.

Esto es similar a comprender que las cosas no siempre tienen que ser de la manera en que habían sido anteriormente. Antes, sentíamos que las cosas siempre tenían que ser de cierta manera y, de ese modo, tirábamos más y más fuerte del nudo. Esta tirantez es sufrimiento. Vivir de esa manera es muy estresante. Por lo que aflojamos el nudo un poquito y nos relajamos. ¿Por qué lo soltamos? □Porque está apretado! Si no nos apegamos a ello, entonces podemos soltarlo. No es una condición que siempre debe ser de esa manera. Usamos las enseñanzas sobre la transitoriedad como nuestra base. Vemos que ambas, felicidad e infelicidad, no son permanentes. Las vemos como no confiables. No hay absolutamente nada que sea permanente. Con este tipo de entendimiento, gradualmente paramos de creer en los varios estados de ánimo y sentimientos que surgen en la mente. La comprensión errónea se va a reducir en la misma medida en que paramos de creer en ello. Eso es lo que significa “desatar los nudos”. Continúa aflojándose. El apego será desarraigado gradualmente.

PATO

Tu práctica es como criar a un pato. Tu deber es alimentarlo y darle agua. Si él crece rápido o lento es algo que concierne al pato, no a ti. Déjalo y haz tu propio trabajo. Tu ocupación es la práctica. Si es rápida o lenta, solo toma nota, no trates de forzarla. Este tipo de práctica tiene una buena base.

PESCADO

No queremos el deseo, pero si no hay deseo ¿para qué practicar? Debemos tener deseo para practicar. Querer y no-querer son ambos obstrucciones mentales, problemas, engaño, falta de sabiduría. El Buda tenía deseos también. Están allí todo el tiempo, son solo una condición de la mente. Aquellos con sabiduría, no obstante, tienen deseo pero no apego. Nuestros deseos son como capturar un gran pez en una red - debemos esperar hasta que el pez pierda fuerzas y entonces podemos tomarlo fácilmente. Pero todo el tiempo nos mantenemos mirándolo de manera que no se nos escape.

PESCADO Y SAPO

Si te apegas a los sentidos, eres lo mismo que un pez capturado en un anzuelo. Cuando el pescador viene, pelea todo lo que quieras, pero no puedes liberarte. En realidad, no estás capturado como un pez, sino más bien como una rana. Una rana se traga el anzuelo completamente hasta sus tripas. Un pez tan sólo queda atrapado en su boca.

PESCADOR

Nuestra práctica de contemplación nos llevará a la comprensión. Tomemos el ejemplo de un pescador tirando de su red con un gran pez en ella. ¿Cómo piensas que se siente tirar de ella? Si tiene miedo de que el pez se le escape, se apresurará y comenzará a forcejear con la red, agarrándola y tirándola. Antes de que lo sepamos, el pez se ha escapado. El pescador estaba tratando demasiado fuerte.

En los viejos tiempos, nos enseñaron que deberíamos recoger la red gradualmente, cuidadosamente. Así es como practicamos. Sentimos nuestro camino en ello, sin perderlo. A veces sucede que no tenemos ganas. Tal vez no queremos mirar, o quizás no queremos saber, pero continuamos. Continuamos sintiéndolo. Esta es la práctica. Si nos sentimos con ganas, la hacemos. Si no sentimos ganas, la hacemos igualmente. Simplemente continuamos.

Si somos entusiastas acerca de nuestra práctica, el poder de nuestra fe nos dará energía para lo que estamos haciendo. Pero en esta etapa, no tenemos aún sabiduría. Aunque seamos muy enérgicos, no vamos a sacar mucho beneficio de nuestra práctica. Podemos continuar con ella por mucho tiempo y un sentimiento surgirá de que no vamos a encontrar el Camino. Puede que sintamos que no encontramos la paz, o que no estamos suficientemente equipados para hacer la práctica. O quizás sintamos que este Camino no es más posible. □ Así que nos damos por vencidos!

En este punto, debemos ser muy, muy cuidadosos. Debemos usar la paciencia y la resistencia. Es igual que cuando sacamos un gran pez; gradualmente sentimos cómo operamos con él, cuidado-

samente tiramos de él. La lucha no será muy difícil, por lo tanto continuamos tirando sin detenernos. Finalmente, luego de algún tiempo, el pez se cansa y para de luchar y somos capaces de capturarlo fácilmente. Generalmente es así como sucede. Practicamos gradualmente, y cuidadosamente vamos unificándola. Es de esta manera que hacemos nuestra contemplación.

POZO DE BASURA

Si tu mente se torna quieta y concentrada, es una importante herramienta para usar. Pero si estás sentado solo para conseguir concentrarte a fin de sentirte agradablemente feliz, entonces estás perdiendo tu tiempo. La práctica es para sentarse y permitir a tu mente volverse calma y concentrada, y entonces usar eso para examinar la naturaleza de la mente y del cuerpo, para ver más claramente. De lo contrario, si simplemente aquietas la mente, entonces por ese tiempo está tranquila y no hay obstrucciones mentales. Pero esto es como tomar una piedra y cubrir un pozo hediondo de basura. Cuando quitas la piedra, está aún lleno de basura maloliente. Debes usar tu concentración, no para estar temporalmente en la gloria, sino para examinar con precisión la naturaleza de la mente y del cuerpo. Esto es lo que realmente te libera.

RAMAS Y RAÍCES

Tan pronto como nacemos, estamos muertos. Nuestro nacimiento y nuestra muerte son la misma cosa. Es como un árbol. Cuando hay ramas, debe haber una raíz. Cuando hay una raíz, debe haber ramas. No puedes tener una sin las otras.

Es un poco extraño ver cómo frente a la muerte, la gente está desconsolada, y frente a un nacimiento tan contenta. Pienso que si quieres realmente llorar, sería mejor que lo hagas con el nacimiento de alguien, porque realmente el nacimiento es la muerte; la muerte es el nacimiento; la raíz es la rama, la rama es la raíz. Si tienes que llorar, llora la raíz, llora el nacimiento. Examina cuidadosamente y mira que si no hubiera nacimiento, no habría muerte.

REGALO

Deberíamos investigar el cuerpo dentro del cuerpo. Lo que sea que esté en el cuerpo, ve y obsérvalo. Si tan solo vemos el exterior, no está claro. Vemos pelo, uñas, y demás y solo son cosas hermosas que nos atraen. Por lo cual el Buda nos enseñó a mirar dentro del cuerpo. ¿Qué hay dentro del cuerpo? ¡Mira atentamente y ve! Veremos muchas cosas adentro que nos sorprenderán, porque aunque están dentro de nosotros, nunca las hemos visto. Adonde quiera que vayamos, las llevamos con nosotros, pero aún no las conocemos para nada.

Es como si visitáramos unos parientes en su casa y nos dieran un regalo. Lo llevamos y lo ponemos en nuestra bolsa y luego lo dejamos, no lo abrimos para ver qué hay dentro. Cuando al fin lo abrimos descubrimos que ¡está lleno de serpientes venenosas!

Nuestro cuerpo es así. Si solo vemos su caparazón, decimos que está bien y es hermoso. Nos olvidamos de nosotros mismos. Olvidamos la transitoriedad, lo insatisfactorio y el no-yo. Si miramos dentro del cuerpo, es realmente repulsivo. No hay nada hermoso en él. Si vemos según la realidad, sin tratar de endulzar las cosas, veremos que es realmente triste y pesado. La calma surgirá entonces. Este sentimiento de desinterés no es que sintamos aversión por el mundo. Es simplemente nuestra mente despejándose, nuestra mente dejando ir. Vemos todas las cosas como no siendo sustanciales o fiables. De cualquier manera que querríamos que fuesen, solo van por su propio camino, pase lo que pase. Las cosas que son inestables son inestables. Las cosas que no son hermosas,

no son hermosas.

Por lo que el Buda dijo que cuando experimentamos vistas, sonidos, gustos, olores, sensaciones corporales o estados mentales, deberíamos liberarlos. Ya sea felicidad o no-felicidad, es todo lo mismo. Por lo tanto ☐dejarlo ir!

REPRESA

El entrenamiento en la concentración es la práctica para que la mente esté firme y estable. Esto trae tranquilidad a la mente. Usualmente nuestras mentes están en movimiento e inquietas, difíciles de controlar. La mente persigue las distracciones sensoriales salvajemente, exactamente como el agua que fluye por esta y por aquella senda. Los hombres, sin embargo, saben cómo controlar el agua para que sea de mayor provecho para la humanidad. Los hombres son inteligentes. Saben cómo embalsar el agua, hacer grandes represas y canales, todo esto solamente para canalizar el agua y hacerla más útil, para que no corra de manera salvaje y eventualmente se establezca en unos pocos lugares bajos, con su utilidad desperdiciada.

Del mismo modo, la mente que es contenida y controlada, entrenada constantemente, será de enorme beneficio. El Buda mismo enseñó, “La mente que ha sido controlada trae felicidad verdadera, de manera que entrenen bien sus mentes para alcanzar los beneficios más altos”. Similarmente, los animales que vemos alrededor nuestro –elefantes, caballos, búfalos, y demás– deben ser entrenados antes de que puedan ser útiles para el trabajo. Solamente después de que hayan sido adiestrados, su fortaleza será de beneficio.

De la misma manera, la mente que ha sido entrenada traerá muchas más bendiciones que una mente no entrenada. El Buda y sus Nobles Discípulos comenzaron del mismo modo que nosotros –con mentes sin entrenar–. Pero, luego, ¿vean como se transfor-

maron en sujetos de veneración para todos nosotros! Y vean cuánto beneficio podemos obtener de sus enseñanzas. Verdaderamente vean qué beneficios han traído al mundo entero estos hombres que llevaron a cabo el entrenamiento de la mente para alcanzar la posterior libertad. La mente controlada y entrenada está mejor equipada para ayudarnos en todas las profesiones, en todas las situaciones. La mente disciplinada mantendrá nuestras vidas balanceadas, hará nuestro trabajo más fácil, y desarrollará y nutrirá la razón para gobernar nuestras acciones. Al final, nuestra felicidad se incrementará de acuerdo con el adecuado entrenamiento de la mente que realicemos.

ROCA

Las enseñanzas que la gente menos comprende, y que la conflictúa más con sus propias opiniones, son las enseñanzas de soltar o trabajar con la mente vacía. Cuando concebimos esto en términos mundanos, se nos hace confuso y pensamos que podemos hacer cualquier cosa que deseemos. Puede ser interpretado así, pero su significado real es más cercano a esto: es como si cargáramos una roca pesada. Luego de un rato comenzamos a sentir su peso, pero no sabemos cómo soltarla. Por lo tanto soportamos esta pesada carga todo el tiempo. Si alguien nos dice que la tiremos, decimos: “¡Si la tiro, no tendré nada!” Si te dijeran de todos los beneficios que se obtienen al tirarla, no lo creeríamos, pero continuaríamos pensando: “Si tiro mi roca, no tendré nada”. Por lo tanto continuamos llevando esta pesada roca hasta que se torna insoportablemente pesada, y nos volvemos tan débiles y exhaustos, que tenemos que tirarla.

Habiéndola dejado, de repente experimentamos los beneficios de soltarla. Inmediatamente nos sentimos mejor y más livianos, y sabemos por nosotros mismos qué agobiante puede ser cargar una roca. Antes de que dejáramos la roca, no podíamos posiblemente conocer los beneficios de dejarla. Más tarde, podemos comenzar a cargar pesos de nuevo, pero ahora sabemos cuáles serán los resultados, por lo que ahora podemos dejarla más fácilmente. Esta comprensión - que es inútil cargar con cosas y que dejarlas trae paz y liviandad - es un ejemplo del conocernos a nosotros mismos.

Nuestro orgullo, nuestro sentido de nosotros mismos del que

dependemos, es lo mismo que esa pesada roca. Como esa roca, si pensamos en soltar nuestro ego, tenemos miedo de que sin él no habrá nada más. Pero cuando finalmente podemos dejarlo, nos damos cuenta nosotros mismos de la tranquilidad y comodidad de no apegarnos.

ROPAS SUCIAS

Es natural que, cuando nos ponemos ropas sucias y nuestros cuerpos están sucios, también nuestra mente se sienta incómoda y deprimida. No obstante, si mantenemos nuestros cuerpos limpios y usamos ropas limpias, impecables, eso hace que nuestras mentes se sientan livianas y alegres.

Del mismo modo, si la moralidad no es mantenida, y nuestras acciones corporales y nuestro lenguaje son indecentes, esta es una causa para hacer que la mente se sienta infeliz, estresada, y pesada. Estamos separados de la práctica correcta y eso nos impide penetrar en la esencia del *Dhamma* en nuestras mentes. Las acciones corporales y el lenguaje sanos dependen de una mente adecuadamente entrenada, dado que la mente comanda el cuerpo y el habla. Por lo tanto, debemos continuar practicando mediante el entrenamiento de nuestras mentes.

SAPO

Cuanto más descuides la práctica, cuanto más descuides ir al monasterio a escuchar las Enseñanzas, más tu mente se hundirá en un pantano, como un sapo cayendo en un agujero. Alguien viene con un gancho y los días del sapo están terminados. No tiene ninguna chance. Todo lo que puede hacer es extender su cuello y será capturado. Por lo tanto cuidado con caer dentro de un agujero. Alguien puede venir con un gancho y sacarte.

En casa, siendo molestado por tus hijos y nietos, y tus posesiones, ¿estás aún peor que el sapo! No sabes cómo separarte de estas cosas. Cuando la vejez, la enfermedad y la muerte vienen juntas, ¿qué harás? Este es el gancho que te va a capturar. ¿Hacia dónde vas a ir?

SERPIENTE

La gente quiere felicidad, no sufrimiento. Pero de hecho la felicidad es solo una forma refinada de sufrimiento. El sufrimiento mismo es una forma tosca. Podemos compararlos a una serpiente. La cabeza de la serpiente es la infelicidad. La cola de la serpiente es la felicidad. La cabeza de la serpiente es realmente peligrosa. Tiene los colmillos venenosos. Si la tocamos, te morderá inmediatamente. Pero no te preocupes por la cabeza! Aún si la agarramos por la cola, se dará vuelta y nos morderá igual, debido a que ambas, la cabeza y la cola, pertenecen a la misma serpiente.

De la misma manera felicidad e infelicidad, placer y tristeza, surgen de la misma serpiente: deseo. Por lo tanto cuando estamos felices, la mente no está realmente en paz.

Por ejemplo, cuando conseguimos las cosas que queremos, tales como riquezas, prestigio, alabanzas o felicidad, estamos satisfechos, pero la mente permanece intranquila por miedo a perderlos. Este mismo miedo no es un estado de paz. Más tarde podemos verdaderamente perder estas cosas, entonces sufrimos realmente. Por lo tanto si no estamos atentos, aun cuando estemos felices, el sufrimiento es inminente. Es como agarrar la cola de la serpiente: si no la dejamos ir, te va morder. Por lo tanto sea la cola o la cabeza de la serpiente, esto es, condiciones saludables o malsanas, todas son características de la Rueda de la Existencia, del cambio sin fin.

TECHO CON GOTERAS

La mayoría de nosotros solamente habla acerca de la práctica sin haberla realmente llevado a cabo. Esto es como el hombre cuyo techo tiene una gotera en un lado, por lo cual duerme en el otro lado de la casa. Cuando la luz del sol viene de ese lado, se da vuelta hacia el otro lado, todo el tiempo pensando: “¿Cuándo voy a tener una casa decente como todo el mundo?” Si todo el techo gotea, entonces simplemente se levanta y se va. Esta no es la manera de hacer las cosas, pero así es la mayoría de la gente.

TERMO

Léete a ti mismo, no a los libros. La verdad no está afuera. Eso es solo memoria, no sabiduría. Memoria sin sabiduría es como un termo: si no lo llenas, es inútil.

TORNILLO

Si claramente ves la verdad mediante la meditación, entonces el sufrimiento se “desenroscará” igual que un tornillo. Cuando desenroscas un tornillo, se afloja. No está apretado fuerte como cuando lo atornillas, en el sentido de las agujas del reloj. La mente se desenrosca de ese modo. Suelta, renuncia. No está fuertemente ligada con el bien y el mal, con las posesiones, las alabanzas y la culpa, la felicidad o el sufrimiento. Si no conocemos la verdad, es como apretar el tornillo todo el tiempo. Lo atornillas hacia abajo hasta que te aplasta y sufres por todo. Cuando te “desatornillas” de todo eso, te liberas y estás en paz.

TORTUGA

Buscar la paz es como buscar una tortuga con un bigote. No serás capaz de encontrarla. Pero cuando tu corazón está pronto, vendrá y te buscará.

TRAMPA

El Buda enseñó que los objetos de los sentidos son una trampa, una trampa de Mara. Es una trampa de cazador, y el cazador es Mara.

Si los animales caen en la trampa de un cazador, es una situación dolorosa. Son capturados rápidamente y quedan atrapados esperando al dueño de la trampa. ¿Alguna vez has atrapado pájaros? La trampa salta y ¡zas!— ¡atrapado por el cuello! Una buena cuerda fuerte lo sostiene firme. Dondequiera que el pájaro vuele, no puede escaparse. Vuela de aquí para allá, pero está fuertemente agarrado, esperando a que venga el dueño de la trampa. Cuando el cazador aparece, ¡se acabó! El pájaro está atemorizado y no hay escapatoria.

La trampa de las vistas, los sonidos, los olores, los sabores, el tacto y los objetos mentales es lo mismo. Nos atrapa y nos enlaza rápidamente.

TRAMPA PARA PECES

Si ves claramente el daño y el beneficio de algo, no necesitas esperar a que otros te lo digan. Considera la historia del pescador que encontró algo en su trampa para peces. Sabe que algo hay allí. Puede oírlo dando coletazos adentro. Pensando que es un pescado, lleva su mano a la trampa, solamente para encontrar una tipo diferente de animal. No puede verlo, de modo que no está seguro de qué es. Puede ser una anguila, pero también podría ser una serpiente. Si lo tira, podría lamentarlo. Puede ser una anguila, algo rico para cenar. Por otra parte, si se mantiene agarrándolo y resulta ser una serpiente, podría morderlo. No está seguro. Pero su deseo es tan fuerte que no se rinde, en caso de que sea una anguila. El minuto en que lo saca y ve que es una serpiente, no vacila no obstante en arrojarla lejos de él. No tiene que esperar para que alguien le diga, “¡Oye, es una serpiente! ¡Déjala ir!” La visión de la serpiente le dice qué hacer más claramente que lo que pudieran decirle las palabras. ¿Por qué? Porque ve el peligro - la serpiente puede morderlo y dejarlo muy enfermo o matarlo. ¿Quién tiene que decirle algo acerca de eso? De la misma manera, si practicamos hasta que vemos las cosas como son, no nos meteremos con las cosas que son dañinas.

TRONCO

Si cortamos un tronco de madera y lo tiramos al río, flota río abajo. Si ese tronco no se pudre o no se atasca en uno de los bancos del río, alcanzará finalmente el océano. Igualmente, la mente que practica el Camino Medio y no se apega a ninguno de los extremos de la indulgencia sensual o de la mortificación de sí mismo, alcanzará inevitablemente la paz verdadera.

El tronco en nuestra analogía representa la mente. Los bancos del río representan en un lado amor, y en el otro lado odio. O puedes decir que un banco es la felicidad y el otro la desgracia. Seguir el Camino Medio es ver el amor, el odio, la felicidad y la desgracia por lo que son realmente - sólo sensaciones. Una vez que has logrado esta comprensión, la mente no se desviará fácilmente hacia ellos quedando atrapada. La práctica de la mente que comprende es la de no nutrir ningún sentimiento que surja, ni apegarse a ellos. Entonces, la mente fluye libremente hacia abajo en el “río”, sin obstáculos, y eventualmente entra en el “océano” de *Nibbāna*.

VAGABUNDO SIN RUMBO

Cuando no tenemos un hogar real, somos como un vagabundo sin rumbo en el camino, yendo en esta dirección por un momento y luego en aquella dirección, deteniéndonos por un tiempo y luego poniéndonos en camino nuevamente. Hasta que regresamos a nuestro hogar real, sea lo que fuere que hagamos nos sentimos incómodos, tal como alguien que dejó su pueblo para ir de viaje. Solamente cuando vuelve a casa puede relajarse realmente y estar tranquilo.

En ningún lugar del mundo podemos encontrar la paz real. Esa es la naturaleza del mundo. Miren dentro de ustedes mismos y encuéntrenla allí.

Cuando pensamos acerca del Buda y cómo él habló verdaderamente, sentimos cuán merecedor es de reverencia y respeto. Cuando vemos la verdad de algo, vemos sus enseñanzas, aun cuando no hubiéramos nunca practicado el *Dhamma* realmente. Pero aún si tenemos el conocimiento de las enseñanzas, las hemos estudiado y practicado pero todavía no hemos visto sus verdades, entonces somos como un vagabundo sin rumbo.

VASO DE AGUA

Muchos de aquellos que vienen a verme tienen una alta posición en la comunidad. Entre ellos hay comerciantes, graduados universitarios, educadores, y representantes del gobierno. Sus mentes están llenas de opiniones acerca de las cosas. Son demasiado inteligentes para escuchar a los demás. Es como un vaso de agua. Si un vaso está lleno de agua sucia, no fresca, es inútil. Solo después de que el agua sucia haya sido tirada puede el vaso volverse útil. Deben vaciar sus mentes de opiniones, entonces ustedes verán. Nuestra práctica está más allá de la astucia y la estupidez. Si piensas que eres inteligente, rico, importante, o un experto en Budismo, escondes la verdad del “no-yo”. Todo lo que podrás ver es ego –Yo y mío—. Pero el budismo es dejar ir el ego. Aquellos que son demasiados inteligentes nunca aprenderán. Deben primero desembarazarse de su inteligencia, primero vacíen sus “vasos”.

VASO PARA BEBER

¿Cómo puedes encontrar el entendimiento correcto? Puedo responderte simplemente usando este vaso de agua que estoy agarrando. Nos parece limpio y útil, algo de donde beber y que podemos conservar por un largo tiempo. El entendimiento correcto es ver esto como un vaso quebradizo, como si ya hubiera sido hecho añicos. Más temprano o más tarde, se romperá. Si tú mantienes este entendimiento mientras lo estas usando —es todo lo que es, es una combinación de elementos que se han juntado en esta forma que luego se romperá— entonces no importa lo que le pase al vaso, no tendrás problema. Similarmente, el cuerpo es como el vaso. Él también se descompondrá y morirá. Tienes que entender esto. No obstante cuando lo comprendas, no significa que tienes que ir a matarte, de la misma manera que no deberías tomar el vaso y romperlo o tirarlo. El vaso es algo para usar hasta que se rompe, en su propio modo natural. Similarmente, el cuerpo es un vehículo para usar hasta que se va por su propio camino. Tu tarea es ver cuál es el camino natural de las cosas. Este entendimiento puede liberarte en todas las circunstancias cambiantes del mundo entero.

VÁSTAGO

En la meditación, debes estar continuamente atento, así como cuando plantas un vástago. Si plantas un vástago en un lugar, pero luego de tres días lo levantas y lo plantas en otro lugar, y luego de tres días más lo arrancas de nuevo y lo plantas en algún otro lugar, solo morirá y no crecerá ni dará fruto alguno.

La meditación es lo mismo. Si haces un retiro de siete días de meditación, luego durante siete meses vas por ahí “ensuciando” la mente, y luego regresas para hacer otro retiro de siete días en el cual no hablas y permaneces dentro de ti, es como esos vástagos. Tu práctica de meditación no será capaz de crecer y morirá sin producir ningún resultado real.

VIAJERO

Naturalmente, la gente que desea llegar a su hogar no son aquellos que meramente se sientan y piensan en viajar. Deben realmente emprender el proceso de viajar paso a paso, así como hacerlo en la dirección correcta, a fin de llegar a destino. Si toman el sendero equivocado, pueden eventualmente encontrarse con dificultades, tales como pantanos u otros obstáculos, que son difíciles de sortear. O pueden encontrarse con situaciones peligrosas, y posiblemente nunca lleguen a casa.

Aquellos que llegan a casa se pueden relajar y dormir cómodamente. El hogar es un lugar de confort. Pero si el viajero solo pasa por el frente de su hogar o se pasea cerca de su casa, no recibirá ningún beneficio de haber hecho todo el camino hasta el hogar.

De la misma manera, transitando los caminos para alcanzar el Buda-*Dhamma* es algo que cada uno de nosotros debe hacer individualmente, por sí mismo, porque nadie puede hacerlo por nosotros. Y debemos viajar por el camino adecuado de moralidad, concentración y sabiduría hasta que encontremos las bendiciones de pureza, esplendor, y serenidad mental que son los frutos de haber recorrido el camino.

Sin embargo, si uno solo tiene conocimiento de libros, sermones, y *suttas*, esto es, solo conocimiento del mapa o planes de viaje, aun en cientos de vidas nunca conocerá la pureza, el esplendor, y la serenidad mental. En cambio, solo perderá el tiempo y nunca conseguirá los beneficios reales de la práctica. Los maestros son aquellos que indican la dirección del Sendero. Luego de escuchar a

los maestros, sea que caminemos o no el Sendero mediante nuestra propia práctica, y de este modo obtengamos los frutos de la práctica, es algo estrictamente de incumbencia de cada uno de nosotros.

SEGUNDA PARTE

Todas las enseñanzas son meramente símiles y comparaciones, medios para ayudar a la mente a ver la verdad.

Ajahn Chah

AGUA EN UNA VASIJA

Si seguimos contemplando en la meditación, la energía vendrá a nosotros. Esto es similar al agua en una vasija. Ponemos agua y la mantenemos llena. Seguimos llenando la vasija con agua de manera tal que las larvas que viven en el agua no mueran. Hacer el esfuerzo y mantener nuestra práctica todos los días es exactamente igual. Debemos mantenerla “llena”.

AMIGOS

El Buda no quería que siguiéramos a esta mente. Quería que la entrenáramos. Si va en una dirección, ve por el otro camino. En otras palabras, lo que sea que la mente quiera, no le permitas tenerlo. Es como haber sido amigos con alguien por años, pero finalmente llegamos a un punto donde nuestras ideas no son más las mismas. No hay más entendimiento mutuo. De hecho, hasta discutimos demasiado y por lo tanto nos separamos y vamos por caminos separados.

Eso es correcto, no sigas a tu mente. Quienquiera que siga a su mente sigue sus gustos y deseos y todo lo demás. Esto significa que esa persona aún no ha practicado nada.

ANFITRIÓN E INVITADOS

Tu mente es como el dueño de una casa y los sentimientos son como los invitados que vienen y van. Pero tienes solo una silla en tu “casa” de manera que puedes ver a cada “invitado” claramente. Mira los estados de ánimo y emociones que vienen a molestarte, entonces dejarlos ir. Mantén la atención plena en cada postura. Si solo sigues tus estados de ánimo, no los verás.

ÁRBOL

Promover la práctica del budismo puede ser comparado con un árbol. Un árbol tiene raíces, un tronco, ramas y hojas. Cada hoja y rama, incluyendo el tronco, depende de que la raíz absorba nutrientes y los haga subir hacia ellos. Un árbol depende de las raíces para el sustento. Nosotros somos lo mismo. Nuestras acciones y nuestro habla son como el tronco, las ramas, y las ramitas. La mente es como la raíz que absorbe el nutriente y lo envía para sustentarlos, lo que a su vez produce frutos. Cualquiera sea el estado en que la mente esté -ya sea basado en una visión incorrecta o visión correcta- ella expresa esa visión incorrecta o visión correcta externamente a través de nuestras acciones y nuestro habla. Por lo tanto nutrir al budismo mediante la aplicación práctica de las Enseñanzas es muy importante.

ÁRBOL FRUTAL

Un árbol madura, florece, y la fruta aparece y madura. Entonces se pudren y las semillas regresan a la tierra para convertirse en nuevos árboles frutales. El ciclo comienza una vez más. Eventualmente hay más frutas que maduran y caen, se pudren, se hunden en la tierra como semillas, y crecen una vez más como árboles. Así es como es el mundo. No va muy lejos. Tan sólo gira en torno a las mismas viejas cosas.

Nuestras vidas en estos tiempos son lo mismo. Hoy estamos simplemente haciendo las mismas viejas cosas que siempre hemos hecho. Pensamos demasiado. Hay tantas cosas para interesarnos, pero ninguna de ellas nos lleva a la verdadera conclusión.

ÁRBOL TORCIDO

La esencia de nuestra práctica es el observar la intención y examinar la mente. Debes tener sabiduría. No discrimines. No te enojas con los otros si son diferentes. ¿Te enojarías con un árbol pequeño y torcido en el bosque por no ser alto y derecho como alguno de los otros? Eso sería tonto. No juzgues a otra gente. Las hay de muchas variedades. No hay necesidad de soportar la carga de desear cambiarlos a todos. Si quieres cambiar algo, cambia tu ignorancia por sabiduría.

ÁRBOLES CRECIENDO HACIA FUERA

¿Hay alguien que les ordene a los árboles crecer de la manera en que lo hacen? No pueden hablar ni pueden desplazarse, y aun así crecen alejados de los obstáculos. Dondequiera que estén apretados y que el crecimiento fuese difícil, se arquean hacia afuera. Los árboles por naturaleza no saben nada. Actúan por las leyes naturales, sin embargo “saben” lo suficiente para crecer alejados del peligro, inclinándose hacia un lugar apropiado. La gente es igual. Queremos superar el sufrimiento, y si aquello que nos gusta y aquello que no nos gusta son sufrimiento, entonces no debemos acercarnos a ellos, para que no nos aprieten. Cuando nos inclinamos hacia el Buda, el sufrimiento disminuirá, y eventualmente finalizará por completo.

ARENA Y SAL

Los problemas ocurren debido a que la gente se aferra a las convenciones y a lo que suponen que son las cosas. Si lo miras detenidamente, en el sentido absoluto, verás sin embargo que las cosas no existen realmente. Nuestra casa, nuestra familia, nuestro dinero son simples convenciones que hemos inventado. Vistos a la luz del *Dhamma*, no nos pertenecen. Incluso este cuerpo no es realmente nuestro, y solo porque suponemos que lo sea, no por ello se convierte en “nuestro”.

Sería como tomar un puñado de arena y acordar en llamarlo “sal”. ¿Lo convertiría eso en sal? Bueno, sí, lo haría, pero solo en lo que hace al nombre y no en la realidad. Aun no serías capaz de cocinar con ella, debido a que no importa cómo la llames, continúa siendo arena. Suponer que la arena sea sal, no la convierte en sal.

ARROZ HERVIDO

Las enseñanzas del Buda pueden ayudarnos a resolver nuestros problemas, pero primero debemos practicar y desarrollar la sabiduría. Es como querer tener arroz hervido. Primero debemos encender el fuego, esperar hasta que el agua comience a hervir, y permitir que el arroz se cocine por el tiempo que sea necesario. No podemos simplemente tirar arroz en una olla con agua y obtener arroz hervido instantáneamente.

ASTILLA EN TU PIE

El Buda nos enseñó a escapar del sufrimiento usando sabiduría. Por ejemplo, suponte que tengas una astilla incrustada en tu pie. A veces pisas una piedra que presiona la astilla, y realmente duele. Entonces sentirás algo en tu pie. Pero al no encontrar nada, te encoges de hombros y caminas un poco más. Eventualmente pisas algo de nuevo, y el dolor está allí otra vez. Esto sucede muchas veces. ¿Cuál es la causa de ese dolor? La causa es esa astilla en tu pie. Siempre que el dolor aparece, puedes echar un vistazo y ver cómo se siente un poquito, pero al no ver la astilla, lo dejas pasar. El dolor reaparece una y otra vez hasta que el deseo de quitártela es continuo. Finalmente alcanza un punto donde decides de una vez por todas quitarte la astilla, **¡porque duele!**

Nuestro esfuerzo en la práctica debe ser así. Dondequiera que duela, dondequiera que haya fricción, debemos investigar. Debemos confrontar el problema con decisión y no encogernos de hombros. Solo quita la astilla de tu pie. Dondequiera que tu mente se atasque debes darte cuenta. Mientas más lo observes, lo sabrás, lo verás y lo experimentarás como es.

AUTOS

Todas las religiones son como diferentes autos moviéndose todos en la misma dirección. La gente que no lo ve así no tiene luz en sus corazones.

BANDEJA SUCIA

Mucha gente sostiene que, dado que la mente es inherentemente pura, dado que todos tenemos la naturaleza del Buda, no es necesario practicar. Pero eso es como tomar algo limpio, como esta bandeja, por ejemplo, y dejar caer excrementos sobre ella. ¿Dirás que esta bandeja está originalmente limpia, y por lo tanto no tienes nada que hacer para limpiarla ahora?

BARRA DE HIELO

¿Cómo se deteriora el cuerpo? Considera una barra de hielo. Originalmente era simplemente agua. Luego la congelamos y se torna hielo por un momento, y después se derrite y se torna agua nuevamente. Podemos ver cómo el hielo se deteriora al igual que el cuerpo.

Todos, sin excepción, somos “barras de deterioro”. Cuando nacemos traemos esta naturaleza de desintegración con nosotros. No podemos evitarlo. Al nacimiento traemos vejez, enfermedad y muerte con nosotros. Justo ahora la “barra” está dura, igual que la barra de hielo. Pero mira al cuerpo detenidamente. Está envejeciendo cada día. Se deteriora como la barra de hielo, siguiendo el camino de la naturaleza. Pronto, como la barra de hielo, el cuerpo se “derretirá” y desaparecerá, también.

BARRA DE HIERRO CALIENTE Y CAMELO

Es improbable que realmente podamos afectar mucho el estado de la mente de una persona muriendo, ya sea positiva o desfavorablemente. Es como si yo tomara una barra de hierro caliente y te pinchara en el pecho, y luego te ofreciera un trozo de caramelo con mi otra mano. ¿Cuánto podría distraerte el caramelo?

Deberíamos tratar a las personas que están muriendo con amor y compasión, y cuidarlas lo mejor que podamos, pero si no nos volvemos hacia adentro para contemplar nuestra propia, inevitable muerte, hay poco beneficio real para nosotros.

BASTÓN GRANDE, BASTÓN CHICO

La gente no es capaz de verse a sí misma fuera de sus problemas debido a una perspectiva inadecuada. Son como el hombre que tira un bastón pequeño y levanta uno más grande, pensando que el bastón más grande será más liviano.

BRASA CALIENTE Y PÁJARO

La vida familiar es fácil y es difícil al mismo tiempo. Es fácil comprender lo que hay que hacer, pero difícil de hacerlo. Es como si sostuvieras un pedazo de brasa caliente en tus manos y vinieras a mí quejándote de ello. Te diría que lo sueltes, pero te rehusarías diciendo: “quiero que este fría”. Bueno, o bien lo sueltas, o debes aprender a ser muy, muy paciente.

“¿Cómo puedo simplemente dejarla?” preguntas. “¿Cómo puedo simplemente dejar a mi familia?” Simplemente abandónalos en tu corazón. Deja ir tu apego hacia ellos. Por supuesto aún tienes obligaciones con tu familia. Eres como un pájaro que tiene huevos empollados. Tienes la responsabilidad de sentarte sobre ellos y cuidarlos hasta que hayan nacido. No pienses en términos de mi familia. Este tipo de pensamiento es otra causa de sufrimiento. Tampoco pienses que tu felicidad depende de si estás viviendo solo o con otros. Tan sólo vive con el *Dhamma* y encuentra la felicidad verdadera.

BROTOS DE BAMBÚ

No importa cuánto te guste algo, debes reflexionar que eso es incierto. Como los brotes de bambú: puede parecer que son muy deliciosos pero debes decirte a ti mismo “¿no es seguro!” Si quieres probar si estás seguro o no, intenta comerlos todos los días. Eventualmente te quejarás: “¿Esto ya no sabe tan rico!” Entonces preferirás otro tipo de comida y estarás seguro de que “esa” comida es deliciosa. Pero descubrirás más tarde que eso tampoco es “seguro”. Todo es solo “incierto”, “no seguro”.

BUENA DIGESTIÓN

No te apures por deshacerte de tus obstrucciones. Deberías primero, pacientemente, llegar a conocer bien el sufrimiento y sus causas, de manera tal que puedas entonces abandonarlas completamente, al igual que es mejor para tu digestión si masticas tu comida lenta y concienzudamente.

BÚFALO DE AGUA

Nuestro pensamiento sigue a los objetos sensibles y los persigue donde quiera que vayan. Aunque ninguno de los objetos sensibles sea sustancial. Todos ellos son transitorios, insatisfactorios, y vacíos. Cuando surgen, obsérvalos y ve qué sucede.

Es como cuidar un búfalo en un arrozal. Cuando alguien cuida un búfalo, le permite pasear libremente, pero continúa vigilándolo de cerca. Si el búfalo se acerca a las plantas de arroz, le grita y el búfalo retrocede. Si no obedece, le tocará sentir la dura punta de un palo. La persona que cuida al búfalo no puede adormecerse tampoco, o se despertará descubriendo que todas las plantas de arroz fueron comidas.

La mente es como el búfalo, y las plantas de arroz son como los objetos sensibles. “Aquel que sabe” es el propietario. Cuando observamos la mente, “aquel que sabe” se da cuenta de todo. Observa cómo está la mente cuando sigue a los objetos sensibles, y cómo está cuando no los sigue. Cuando “aquel que sabe” observa la mente así, la sabiduría surgirá. Cuando la mente encuentra un objeto, se aferrará, al igual que el búfalo comerá una planta de arroz cuando la ve. Por lo tanto dondequiera que la mente vaya, debes observarla. Cuando se acerca a las “plantas de arroz”, grítale. Si no te obedece, dale con el palo.

BUITRES

Mucha gente que ha estudiado a nivel universitario y ha obtenido títulos de graduado y éxito mundano, encuentra que todavía le está faltando algo en sus vidas. Aunque hacen grandes reflexiones y son intelectualmente sofisticados, sus corazones están aún llenos de mezquindad y duda. Es como un buitre: vuela alto, pero ¿de qué se alimenta?

CABALLO TERCO

La mente es terca como un caballo e igualmente difícil de entrenar. ¿Qué haces cuando tienes un caballo que es terco? No lo alimentes por un tiempo y pronto volverá nuevamente. Y cuando escucha tus órdenes, aliméntalo un poquito. Podemos entrenar la mente de la misma forma. Con esfuerzo correcto, surgirá la sabiduría.

CABEZA CON PICAZÓN

Si no sabemos cómo manejar el sufrimiento cuando surge, no seremos capaces de conseguir ningún alivio de él. Es igual que si tuviéramos una picazón en nuestra cabeza y nos rascáramos nuestra pierna! Si es nuestra cabeza que está con picazón, entonces obviamente no vamos a conseguir ningún alivio rascando nuestra pierna.

CAMINO ERRADO

Si no comprendes la verdad acerca del sufrimiento y cómo liberarte de él, todos los aspectos del camino serán incorrectos - habla y acción incorrecta, y práctica incorrecta de la concentración. Sería como desear viajar a un determinado pueblo. Cometes un error y tomas el camino equivocado, pero lo encuentras cómodo para viajar y por lo tanto continúas caminando en la dirección equivocada. No importa cuán cómodo y conveniente pueda ser el camino, no obstante, no te llevará adonde tú desees ir.

CARNE

Todo lo que la gente quiere actualmente es dinero. Piensan que si consiguen lo suficiente, todo va a estar bien. Por lo cual se pasan todo el tiempo procurando dinero. No buscan la bondad. Es igual que querer carne, pero no querer ponerle sal para preservarla. Solo dejas la carne en la casa hasta que se pudra. Aquellos que quieren dinero deberían saber no solamente cómo encontrarlo, pero también cómo cuidarlo. Si quieres carne, no puedes contar con comprarla y dejarla tirada en la casa. Simplemente se pudrirá.

La bondad surge por una causa. Siempre que creamos buenas acciones, la bondad surge en la mente. Si podemos entender las causas de esta manera, podemos crear aquellas causas y los resultados le seguirán naturalmente. Pero la gente generalmente no crea las causas correctas. Quieren tanto la bondad pero no trabajan para propiciarla. Este tipo de pensamiento es incorrecto, y el resultado del pensamiento incorrecto son resultados podridos; solo agitación y confusión.

CARNE ENTRE TUS DIENTES

Es difícil dejar el placer sensual. Considera el placer sensual como comer algo de carne que queda atascada entre tus dientes. Cuando te la sacas, sientes cierto alivio por un rato. Tal vez hasta pienses que no vas a comer más carne. Pero cuando la ves de nuevo, no te puedes resistir. Comes un poco más y queda atascada de nuevo. Cuando queda atascada, tienes que sacártela de nuevo, lo cual te da algún alivio una vez más, hasta que comas más carne. Es todo lo que hay en relación a esto. Los placeres sensuales son iguales. Cuando la carne queda atascada en tus dientes, hay disconformidad. Tomas un palillo y la sacas y experimentas cierto alivio. No hay nada más que esto referido al deseo sensual.

CAYENDO DESDE UN ÁRBOL

Si dividimos el *Patīccasamuppāda* como está en las escrituras, decimos que la Ignorancia da surgimiento a las Actividades Volitivas. Las Actividades Volitivas dan surgimiento a la Conciencia, la Conciencia da surgimiento a la Mente y la Materia, la Mente y la Materia dan surgimiento a los seis Sentidos de Base, los Sentidos de Base dan surgimiento al Contacto, el Contacto da surgimiento a las Sensaciones, las Sensaciones dan surgimiento al Desear, el Desear da surgimiento al Apego, el Apego da surgimiento al Devenir, el Devenir da surgimiento al Nacimiento, el Nacimiento da surgimiento al Envejecimiento, Enfermedad, Muerte y todas formas de sufrimiento. Pero en verdad, cuando entramos en contacto con algo que no nos gusta, hay sufrimiento inmediato. La mente pasa a través de la cadena del *Patīccasamuppāda* tan rápidamente que no podemos seguirla.

Es como estar cayendo desde un árbol. Antes que nos demos cuenta de lo que ha sucedido -¡Pum!- nos hemos pegado contra el piso. Realmente pasamos por muchas ramitas y ramas en nuestro camino hacia abajo, pero todo sucede tan rápido que no somos capaces de contarlos ni recordarlos mientras caemos.

Es lo mismo con el *Patīccasamuppāda*. El sufrimiento inmediato que experimentamos es el resultado de ir a través de la toda la cadena del *Patīccasamuppāda*. Por eso el Buda exhortaba a sus discípulos a investigar y conocer completamente sus propias mentes, de manera tal que pudieran darse cuenta por sí mismos antes de que se “golpearan contra el piso”.

CIEMPIÉS Y GALLINA

Los occidentales son muy “inteligentes” y no puede aceptar muchos principios del *Dhamma*. Una vez les pregunté a algunas personas instruidas si habían visto alguna vez un ciempiés. Tiene muchas patas, pero ¿a qué velocidad puede correr? ¿Puede superar a una gallina? ¡No! Aunque la gallina sólo tiene dos patas. ¿Cómo es que este animal con tantas patas ni siquiera es capaz de seguirle el ritmo a una gallina?

CIEMPIÉS

Si mucha gente vive junta, como lo hacemos aquí en el monasterio, aun así pueden practicar fácilmente si sus opiniones están en armonía. No es verdad decir que va a haber discordia solo porque somos muchos. Tan solo mira un ciempiés. Un ciempiés tiene muchas piernas, ¿no es así? Al mirarlo pensarías que tendría dificultades para caminar, pero realmente no es así. Tiene su propio orden y ritmo. En nuestra práctica es lo mismo. Si practicamos adecuadamente, incluso si somos cientos o miles, no importa cuántos seamos, vamos a vivir en armonía.

CONSTRUYENDO UNA CASA Y TIÑENDO ROPAS

Solo deseando generar méritos sin desarrollar virtud es como construir una hermosa casa sin preparar el terreno primero. No tomaría mucho tiempo antes de que la casa colapsara.

O es como desear teñir una pieza de ropa sin lavarla primero. La mayoría de la gente lo hace de esta manera. Sin siquiera mirar la ropa, la sumergen en la tinta directamente. Si la ropa está sucia, teñirla la deja aun peor que antes. Piénsalo. ¿Podría el teñido de una alfombra vieja y sucia hacerla lucir bien?

Sin embargo así es como la gente es. Tan solo quieren hacer buenas obras, pero no quieren abandonar los actos incorrectos. No han entendido que es solo cuando la mente está libre de impurezas que la mente puede estar en paz.

Tienes que mirar dentro de ti mismo, mirar en las faltas de tus acciones, dichos y pensamientos. ¿En qué otro lugar vas a practicar que no sea en tus acciones, dichos y pensamientos?

CUERDA

Tratar de ponerle fin al sufrimiento sin comprender primero la causa es como tirar de una cuerda que está atascada. Solo tironeas del extremo de la cuerda que está aquí. El otro extremo de la cuerda aún está atascada allá por lo tanto nunca vendrá. ¿Qué hacer para hacerla venir? No se libera debido que nunca buscaste la causa, la raíz. Te has obsesionado en tirar de este extremo. ¿En qué está atascada? Debe estar atascada en algo, y es por eso que no viene. Ve a la fuente, desata el nudo, y sé libre.

DEJAR A UN VIEJO AMIGO

La codicia, el odio y la confusión son las causas de todo nuestro sufrimiento. Debemos aprender a superarlos, y liberarnos nosotros mismos de su control. Esto es muy difícil de hacer. Es como tener al Buda diciéndonos que dejemos a un amigo que hemos conocido y amado desde la época en que éramos aún niños. No es fácil hacer esa separación.

DESAGÜE

Cuando haces un dique, debes hacer un vertedero también. Entonces cuando el agua sube demasiado, el agua puede salir de manera segura. Cuando está lleno hasta el tope, abres el vertedero. Tienes que tener una válvula de seguridad como esta.

Comprender la transitoriedad es la válvula de seguridad de los Seres Nobles. Si también tienes esta válvula de seguridad, estarás también en paz.

DINERO, CERA Y ESTIÉRCOL DE GALLINA

Las reglas y convenciones están establecidas para hacer las cosas más fáciles, eso es todo. Tomemos el dinero, por ejemplo. En la antigüedad, la gente usaba materiales y bienes para trocar como dinero. Pero eran difíciles de mantener, por lo cual comenzaron a usar monedas y billetes. Quizás en el futuro tengamos un nuevo decreto real diciendo que solo trozos de cera pueden ser usados como dinero a través del país, o estiércol de gallina. Entonces la gente comenzaría a pelear y matarse entre ellos por la cera o el estiércol de gallina. Así es exactamente como es. Con qué fines utilizamos el dinero es simplemente una convención que hemos establecido. Es dinero debido a que hemos decidido que así lo sea, pero en realidad ¿Qué es el dinero? Nadie lo puede decir. Cuando hay un acuerdo popular acerca de algo, entonces surge una convención para satisfacer la necesidad. El mundo es tan sólo convenciones.

Pero es difícil de conseguir que gente común lo comprenda. Nuestro dinero, casa, familia, nuestros hijos y familiares son simplemente convenciones que hemos inventado, y realmente creemos que ellos son todos nuestros, pero vistos a la luz del *Dhamma*, no nos pertenecen. Sufrimos cuando pensamos que sí nos pertenecen.

DOLOR EXTERNO

La gente se pregunta por qué tienen tantos problemas cuando comienzan a reducir sus deseos. No pueden dilucidar por qué tienen que sufrir tanto. Era más fácil antes, cuando ellos satisfacían sus deseos, porque entonces estaban en paz con ellos mismos. Pero eso es exactamente igual a un hombre que tiene una infección interna en su cuerpo pero solo trata el dolor afuera en su piel.

DUEÑO DE CASA

¿Qué es la mente? La mente no tiene forma alguna. Aquello que recibe impresiones, ambas buenas y malas, la llamamos “mente”. Es como el propietario de una casa. El propietario permanece en casa mientras que los visitantes vienen a verlo. Él es quien recibe a los visitantes. ¿Quién recibe las impresiones sensoriales? ¿Qué es aquello que percibe? ¿Quién se desprende de las impresiones sensoriales? Eso es lo que llamamos “mente”. Pero la gente no puede ver eso. Ellos piensan en círculos. “¿Qué es la mente? ¿Qué es el cerebro?” No confundas el tema de esta manera. ¿Qué es aquello que recibe las impresiones? Algunas impresiones le gustan y otras no le gustan. “¿Quién es ese? ¿Hay uno al que le gusta y le disgusta?” Seguro que lo hay, pero no lo puedes ver. Eso es lo que llamamos “mente”.

DULCES PAPAYAS

Los obstáculos mentales pueden ser útiles si son usados hábilmente. Es como tomar excremento de gallina y búfalo y ponerlos en la tierra para ayudar a hacer que nuestro árbol de papayas crezca. El estiércol es una cosa asquerosa, pero cuando el árbol da frutos, las papayas son tan lindas y dulces. Siempre que surja la duda, por ejemplo, mírala, investiga allí mismo. Esto ayudará a que tu práctica crezca y a producir frutos “dulces”.

EL CUERPO Y SUS ENCANTOS

Estamos engañados por el cuerpo y sus encantos, pero realmente es una trampa. Supón que no tomáramos un baño por una semana. ¿Podríamos soportar estar cerca uno de otro? Realmente oleríamos mal. Cuando transpiramos mucho, tal como cuando estamos trabajando intensamente juntos, el olor es espantoso. Volvemos a casa y nos refregamos con agua y jabón, y la fragancia del jabón reemplaza el mal olor del cuerpo. Refregando un jabón con un aroma dulce en el cuerpo puede hacerlo parecer fragante, pero realmente el mal olor del cuerpo aún está allí, temporalmente inhibido. Cuando el olor del jabón se va, el olor del cuerpo regresa de nuevo.

Tendemos a pensar que el cuerpo es hermoso, encantador y fuerte. Tendemos a pensar que nunca envejeceremos, enfermaremos o moriremos. Estamos cautivados y engañados por el cuerpo y por lo tanto somos ignorantes del verdadero refugio dentro de nosotros mismos. El verdadero lugar de refugio es la mente.

EL LADRÓN Y EL BOXEADOR

La gente que tiene un entendimiento incorrecto practica la meditación como un ladrón que, luego de haber sido capturado, contrata a un abogado inteligente para que lo saque del problema. Sin embargo, una vez que está afuera, comienza a robar de nuevo. O son como un boxeador que ha sido golpeado, que cura sus heridas, y va a pelear de nuevo, lo que solo le trae nuevas heridas frescas. Y este ciclo continúa eternamente.

El propósito de la meditación es más que solo calmarnos a nosotros mismos ocasionalmente, sacarnos de problemas, sino comenzar a ver y desarraigar las causas que nos intranquilizan.

ENREDADERA

Un hijo creciendo es como un enredadera creciendo. Una enredadera crecerá y se sujetará al árbol más cercano. No seguirá a otro árbol o forma, y es de aquel árbol que conseguirá su aspecto y dirección. Si el árbol está creciendo derecho y hacia arriba, la enredadera, también, crecerá derecha y hacia arriba. Si el árbol está creciendo torcido y hacia el costado, la enredadera lo hará de la misma forma.

Comprende que tus enseñanzas a un hijo provienen realmente más de cómo tú eres y lo que el niño ve, que de todo lo que le digas. Por lo tanto, tu práctica no es solamente tuya, sino también para tus hijos....y los otros a tu alrededor.

ESCALERAS ABAJO, ESCALERAS ARRIBA

Inventamos nombres a los efectos del estudio, pero realmente la naturaleza es como es. Por ejemplo, estamos sentados aquí escaleras abajo en este piso de piedras. El piso es la base. No se está moviendo o yendo hacia ningún lugar. Escaleras arriba está lo que ha aumentado de este piso. Escaleras arriba es como todo lo que vemos en nuestras mentes: formas, sensaciones, recuerdos, pensamientos. No existen realmente del modo que presumimos que lo hacen. Son meramente la mente convencional. Tan pronto como surgen, desaparecen de nuevo. No existen realmente en sí mismos.

ESCOLAR

Practicar el *Dhamma* es como un niño aprendiendo a escribir. Al comienzo no escribe muy bien - grandes bucles y garabatos. Escribe como un niño. Luego de un tiempo la escritura mejora mediante la práctica. Practicar el *Dhamma* es de esa manera. Al comienzo eres torpe, a veces calmado, a veces no. No sabes realmente qué es qué. Alguna gente se desalienta. Pero no aflojen. Vivan con esfuerzo, al igual que el escolar. A medida que va creciendo escribe mejor y mejor. De escribir mal pasa a escribir espléndidamente, todo debido a la práctica desde la niñez.

ESTATUA DEL BUDA

La Iluminación no significa volverte apagado como una estatua del Buda. Una persona iluminada aun así piensa, realmente sabe que el proceso de pensar es transitorio, insatisfactorio, y vacío.

Mediante la práctica podemos ver estas cosas claramente. Necesitamos investigar el sufrimiento y detener sus causas. Si no, la sabiduría no podrá surgir nunca. Debemos ver las cosas exactamente como son; los sentimientos son tan solo sentimientos, los pensamientos son tan solo pensamientos. Esta es la manera de terminar con todos nuestros problemas.

EXTRAVIADO

La gente piensa que haciendo esto y memorizando aquello, estudiando tal-y-tal, conseguirán el cese del sufrimiento. Pero es exactamente igual a una persona que desea un montón de cosas. Trata de amontonar tanto como le sea posible, pensando que si toma lo suficiente su sufrimiento será menor. Es como intentar alivianar tu carga poniendo más cosas en tu espalda. Así es como la gente piensa, pero pensar es extraviarse del camino verdadero, al igual que una persona yendo hacia el norte y otra yendo hacia el sur, y aun creyendo que están yendo en la misma dirección.

FIESTEROS

La gente va por la vida ciegamente, ignorando la muerte como los parranderos en las fiestas deleitándose con buenas comidas. Ellos ignoran que más tarde tendrán que ir al baño, por lo tanto no les importa buscar dónde hay uno. Cuando la naturaleza finalmente los llama, no tienen ni idea adónde ir y están en un estado caótico.

FRUTA EN LA MANO

Es de gran importancia practicar el *Dhamma*. Si no lo practicamos, entonces todo nuestro conocimiento es solo conocimiento superficial, solo como una cáscara exterior. Es como si tuviéramos algún tipo de fruta en nuestras manos, pero no la comemos. Aunque tenemos esa fruta en nuestra mano, no obtenemos ningún beneficio de ella. Solo comiendo realmente la fruta conoceremos de verdad su sabor.

GALLINA EN UN GALLINERO

Mientras la mente desarrolla la calma, es controlada por esa calma, al igual que una gallina que es dejada en un gallinero. Una vez dentro del gallinero, la gallina no puede deambular afuera, pero aún es capaz de pasear dentro de los confines del gallinero. La acción de caminar de acá para allá no conlleva ningún gran daño debido a que la gallina está siempre dentro del gallinero.

Algunas personas no quieren experimentar ningún sentimiento o pensamiento cuando están meditando, pero los pensamientos y sentimientos surgen. La atención que está presente cuando la mente está en calma, sin embargo, evita que la mente se agite. Esto significa que hay siempre pensamientos o sensaciones “dando vueltas” en la mente, pero lo hacen dentro del “gallinero” de la calma, y no pueden causarte ningún perjuicio o perturbación.

¿GALLINA O GALLO?

Es muy difícil enseñar a la gente con diferentes niveles de comprensión. Alguna gente tiene ciertas ideas preconcebidas. Les dices la verdad y dicen que no es verdad: “¡Estoy en lo correcto, tú estás equivocado!” No hay fin para esto. Si no dejas ir, habrá sufrimiento. Es como los cuatro hombres que van al bosque y escuchan a un gallo cacarear. Uno de ellos se pregunta si es un gallo o una gallina. Tres de ellos deciden que es una gallina, pero el curioso insiste que es un gallo. “¿Cómo podría una gallina cacarear así?” pregunta. Contestan, “Bueno, tiene un pico, ¿no es así?” Discuten y quedan realmente molestos, pero al final todos están equivocados. Ya sea que digas que es una gallina o un gallo, esos son sólo nombres. Decimos que un gallo es como esto, una gallina es como aquello, un gallo canta como esto, una gallina canta como aquello. □ Así es como quedamos estancados en el mundo! Realmente si solo dices que verdaderamente no hay gallina y no hay gallo, entonces ese es el fin de esto.

GATO

Si surgen las impurezas, tienes que hacer algo con ellas. Las impurezas son como un gato. Si le das tanta comida como él quiera, volverá constantemente pidiendo más. Pero si un día te araña y decides no alimentarlo más, finalmente no volverá. O sí, aún volverá maullando en un primer momento, pero si te mantienes firme finalmente dejará de hacerlo. Es lo mismo con las diferentes impurezas de tu mente. Si no las alimentas, no volverán a perturbarte una y otra vez, y tu mente estará en paz.

GOTAS DE AGUA

Mantén tus preceptos. Al comienzo cometerás errores. Cuando te das cuenta, detente, regresa y establece tus preceptos de nuevo. Tal vez irás por mal camino y cometes otro error. Cuando te das cuenta, restablécete a ti mismo.

Si practicas de esta manera, tu atención plena va a mejorar y se volverá más consistente, igual que las gotas de agua cayendo de una caldera. Si inclinas la caldera un poquito, el agua gotea lentamente —gotea!.... gotea!.... gotea!—. Si inclinamos la caldera un poquito más, las gotas caen más rápido —gotea, gotea, gotea!—. Si inclinamos la caldera aún más, el agua no gotea más pero se transforma en un flujo continuo. ¿Dónde se han ido los “gotea”? No van a ninguna parte. Ellos simplemente se transformaron en un flujo continuo de agua. Así es como será aumentada tu atención plena.

GRABADOR

Si al escuchar el *Dhamma* tu corazón se tranquiliza, eso es suficientemente bueno. No necesitas hacer un esfuerzo para recordar nada. Algunos de ustedes puede no creer esto, pero si tu corazón está tranquilo y tan solo escuchas lo que se dice, dejándolo pasar mientras continuamente lo contemplas, entonces serás como un grabador. Luego de algún tiempo, cuando lo “enciendas”, todo estará allí. No tengas miedo de que no haya nada. Tan pronto como enciendas tu “grabador”, todo estará allí.

GRAN ESTACIÓN CENTRAL

Cuando se trata de la práctica, todo lo que realmente necesitas para comenzar son la honestidad y la integridad. No tienes que leer el *Tipitaka* para tener codicia, aversión y confusión. Todos ellos ya están en tu mente, y no tienes que estudiar libros para poseerlos.

Permite que el conocimiento se propague desde dentro de ti, y estarás practicando correctamente. Si quieres ver un tren, solo ve a la estación central. No tienes que viajar por toda la Línea del Norte, la Línea del Sur, la Línea Oriental y la Línea Occidental para ver todos los trenes. Si quieres ver trenes, cada uno de ellos, mejor esperas en la Gran Estación Central. Allí es donde todos terminan.

Algunas personas me dicen que quieren practicar pero no saben cómo, o que no pueden estudiar las escrituras, o que están envejeciendo, por lo cual su memoria ya no es tan buena. Tan solo mira aquí, en la Gran Estación Central. La avaricia surge aquí, la ira surge aquí, la confusión surge aquí. Tan sólo siéntate aquí y puedes ver todas estas cosas surgir. Practica justo aquí, porque justo aquí es donde estás estancado, y justo aquí es donde el *Dhamma* surgirá.

GRANJERO Y MADRE

Lo que sea que te esté faltando en tu práctica allí es donde debes aplicarte. Ubica toda tu atención en ese punto. Mientras estés sentado, recostado o caminando, obsérvalo allí. Es exactamente igual con un granjero que no ha terminado aún con su campo. Cada año planta arroz, pero este año no ha terminado de plantar, por lo cual su mente está siempre estancada en eso. Su mente no puede descansar alegremente debido a que él sabe que su trabajo aún no está finalizado. Incluso cuando está con amigos, no se puede relajar. Está todo el tiempo molesto con el pensamiento de su labor inconclusa en el campo.

Es como una madre que deja a su bebé en el piso de arriba de la casa mientras que se va a alimentar a los animales abajo. Ella tiene siempre a su bebé en mente, con miedo a que algo le pueda suceder. Aunque pueda estar haciendo otras cosas, su bebé nunca se aleja de sus pensamientos.

Sucede exactamente lo mismo con nosotros en nuestra práctica. No debemos nunca olvidarla. Aunque podamos estar haciendo otras cosas, nuestra práctica nunca se debe alejar de nuestros pensamientos. Debería estar constantemente con nosotros, día y noche. Tiene que ser así si realmente vamos a hacer progresos.

HOJA DE LOTO

El Buda dijo que los seres iluminados estaban alejados de las impurezas mentales. Esto no significa que huyeron de las impurezas mentales. No lo hicieron. Los obstáculos estaban allí. Él lo compara con una hoja de loto en un estanque de agua. La hoja y el agua existen juntos. Están en contacto pero la hoja no se moja. El agua puede ser comparada a los obstáculos y la hoja del loto a la mente iluminada.

La mente de uno que practica no se va a ningún lado. Se mantiene justo aquí donde está. Lo bueno y lo malo, la felicidad y la infelicidad, lo correcto y lo incorrecto, todos ellos surgen y los conoce a todos ellos. El meditador simplemente los conoce, pero no permite a ellos que mojen su mente. En otras palabras, no se aferra a ninguno de ellos.

HOJAS CAYENDO

Nuestras vidas son como el aliento, como las hojas que crecen y caen. Cuando realmente comprendemos el crecimiento y la caída de las hojas, podemos entonces barrer los senderos cada día y tener gran felicidad en nuestras vidas en esta siempre cambiante tierra.

HORMIGUERO

Cuando nos sentamos a meditar queremos que la mente encuentre tranquilidad, pero no lo hace. No queremos pensar, pero pensamos. Es como una persona que está sentada sobre un hormiguero. Las hormigas siguen picándolo. ¿Por qué? Porque cuando la mente está en el mundo, entonces aunque una persona esté sentada quieta con sus ojos cerrados, todo lo que ve es el mundo. Placer, tristeza, ansiedad, confusión, todos ellos aparecen, porque no se ha dado cuenta del *Dhamma*. Si la mente está así, el meditador no puede soportar los *dhammas* mundanos, no puede investigar. Es exactamente lo mismo que si estuviera sentado sobre un hormiguero. Las hormigas van a picar porque está encima de su hogar. Entonces ¿qué debe hacer? Debe buscar una manera de liberarse de ellas.

HORNO DE LADRILLOS

Si algunas sensaciones producen una impresión en la mente, simplemente no lo desaproveches. Es como la cocción de ladrillos. ¿Has visto alguna vez un horno de ladrillos? Crean un fuego de aproximadamente dos o tres pies en el frente del horno de manera tal que todo el humo es llevado dentro de él, y nada queda afuera. Entonces todo el calor ingresa dentro del horno y la tarea se realiza rápidamente.

La gente que practica el *Dhamma* debería ser como un horno para ladrillos. Todas sus sensaciones serán entonces atraídas hacia adentro para ser transformadas en Visión Correcta. Viendo imágenes, oyendo sonidos, olfateando olores, gustando sabores, y así sucesivamente, la mente atrae todo hacia adentro. Así las sensaciones se tornan experiencias que dan surgimiento a la sabiduría.

HOTEL

Todos nacemos con nada, y morimos con nada. Nuestra casa es como un hotel e igual es nuestro cuerpo. Tendremos que salir de ambos un día y dejarlos atrás.

HUERTA DE MANZANOS

Si le preguntas a la gente por qué nacieron, probablemente tendrían mucho trabajo en responder, debido a que están inmersos en el mundo de los sentidos y sumergidos en el “llegar a ser”. Por ejemplo, supón que tuviéramos una huerta de manzanos con la cual estuviéramos particularmente encariñados. Eso es “llegar a ser” para nosotros, si no reflexionamos con sabiduría. ¿De qué manera? Supongan que nuestra huerta tuviera un centenar de manzanos y que los consideráramos como si fueran “nuestros” árboles. Naceríamos entonces como un gusano en cada uno de ellos, y perforaríamos a cada uno de ellos. Aunque nuestro cuerpo humano estuviera de regreso en casa, enviaríamos “tentáculos” a cada uno de estos árboles.

Este “llegar a ser” es la causa de nuestro apego a la idea de que esos árboles son “nuestros”, que esa huerta es “nuestra”. Si alguien fuera a tomar un hacha y talar uno de los árboles, “moriríamos” con el árbol. Nos enfureceríamos y tendríamos que ir y enderezar las cosas. Pelearíamos y hasta mataríamos por ello. El nacimiento es la disputa. Nacemos justo en el punto donde consideramos cualquier cosa como nuestra, nacidos desde el “llegar a ser”. Aunque tuviéramos un millar de manzanos, si alguien fuera a cortar tan sólo uno, sería como eliminar al propietario. A lo que sea que estemos apegados, nacemos allí mismo, existimos allí mismo.

INFANTE

Mira el gustar y disgustar surgiendo desde el contacto sensorial, y no te apegues a ellos. No estés impaciente por resultados rápidos o progresos instantáneos. Un infante tiene que gatear primero antes de que aprenda a caminar y correr. Sé decidido en practicar la virtud y sigue meditando.

INTERRUPTOR DE LUZ Y VASIJA

Es necesario tener firmemente establecida la concentración en nuestra práctica antes de que la sabiduría pueda surgir. El concentrar la mente puede ser comparado con encender un interruptor de luz, y la sabiduría con la luz que aparece como resultado. Si no hubiera interruptor, no habría luz. De la misma manera, la concentración es como una vasija vacía, y la sabiduría es como la comida que puedes poner en ella. Si no hubiera una vasija, no habría lugar para poner la comida.

INYECCIÓN VENENOSA

Hay dos tipos de sufrimiento: el sufrimiento común y el sufrimiento extraordinario. El sufrimiento común es el sufrimiento que es inherente a la naturaleza de todos los fenómenos condicionados. El sufrimiento extraordinario es el tipo que se cuele desde afuera. Veamos cómo se diferencian usando el siguiente ejemplo: supongamos que estás enfermo y vas a ver a un doctor. El doctor decide darte una inyección. Cuando la aguja perfora la piel, hay algo de dolor, lo cual es natural. Cuando la aguja es retirada, el dolor desaparece. Así es el tipo de sufrimiento común. No hay problema; todo el mundo lo experimenta.

El tipo extraordinario de sufrimiento es el sufrimiento que surge de aferrarnos a cosas. Este es como tener una inyección con una jeringa llena de veneno. Este ya no es un tipo de dolor común. Es el dolor que termina con la muerte.

LADRONES Y ASESINOS

Tu cuerpo y tu mente son como una banda de ladrones y asesinos. Continúan tratando de arrastrarte hacia el fuego de la codicia, el odio y el engaño. Te engañan mediante los placeres de los sentidos. Te llaman con dulces voces melódicas desde el otro lado de la puerta, diciendo, “Oh, ven aquí, por favor ven aquí”. Y cuando abres la puerta, te disparan.

LAGARTIJA

El Sutta nos da un símil de cierto hombre tratando de atrapar una lagartija que ha corrido dentro de un nido de termitas. El nido tiene seis agujeros. Ahora si la lagartija ha corrido hacia allí, ¿cómo la podría atrapar? Tendría que clausurar cinco agujeros, y dejar solo uno abierto. Entonces tendría que sentarse y vigilar ese agujero. Cuando la lagartija sale —zas!— la atrapa.

Observar la mente es igual. Al clausurar los ojos, las orejas, la nariz, la lengua y el cuerpo, uno deja sólo la mente. El “clausurar” significa restringir los cinco sentidos, dejando solo a la mente para ser observada. La meditación es lo mismo que atrapar la lagartija.

LAPICERA PRECIOSA

Si no comprendes lo que es la paz, nunca serás capaz de encontrarla. Por ejemplo, suponte que tuvieras una lapicera muy cara que usualmente llevas en el bolsillo delantero derecho de tu camisa. Pero un día la pones en otro lugar y la olvidas. Más tarde cuando buscas la lapicera en su lugar habitual, no está allí. Te asustas. Piensas que la has perdido.

Te asustas debido a un entendimiento incorrecto. No ves la verdad del tema y por lo tanto sufres como resultado. Lo que sea que hagas, no puedes parar de lamentarte de haber perdido tan preciosa lapicera: “¿Qué vergüenza! ¿Gasté tanto dinero en ella y ahora se ha perdido!” Pero entonces recuerdas, “¿Ah, por supuesto! ¿Cuándo fui a bañarme puse la lapicera en el bolsillo posterior de mi pantalón!” En el momento que recuerdas esto ya te sientes mejor, incluso aunque no has visto la lapicera todavía. No te preocupas más por ella. Y mientras vas paseando, deslizas tu mano sobre tu bolsillo posterior, y ahí está. Tu mente te estaba engañando todo el tiempo. La preocupación provino de tu ignorancia. Ahora, viendo tu lapicera de nuevo, estas fuera de duda, fuera de preocupación. Este tipo de paz viene de percibir la causa del problema, la causa del sufrimiento. Tan pronto como recordaste que la lapicera estaba en tu bolsillo posterior, tu sufrimiento finalizó. Saber la verdad trae paz.

LLAVE

Si tomamos los preceptos simplemente por tradición, entonces aunque el maestro nos enseñe la verdad, nuestra práctica será deficiente. Podemos ser capaces de estudiar las enseñanzas y repetirlas, pero tenemos que practicarlas si realmente queremos entenderlas. Si no desarrollamos la práctica, esto bien puede ser un obstáculo para nuestra penetración al corazón del budismo, y no conseguiremos comprender la esencia de la religión budista.

La práctica es como una llave para un baúl. Si tenemos la llave correcta en nuestra mano, no importa cuán apretada o fuerte pueda ser la cerradura, cuando nosotros tomamos la llave y la giramos, la cerradura se abre. Si no tenemos la llave, no seremos capaces de abrir la cerradura, y nunca conoceremos qué hay dentro del baúl.

LOMBRIZ

Alguna gente viene y me pregunta si una persona que se ha dado cuenta de la transitoriedad, el sufrimiento, y el no-yo querría dejar de hacer cosas por completo y convertirse en un haragán. Les digo que eso no es así. Por el contrario, uno se vuelve más diligente, pero hace cosas sin apego, realizando sólo acciones que son beneficiosas.

Y entonces dicen, “Si todos practicaran el *Dhamma*, nada podría ser hecho en el mundo, y no habría progreso. Si todos se volvieran iluminados, nadie tendría hijos y la humanidad se extinguiría”. Pero esto es como una lombriz preocupándose por quedarse sin tierra, ¿no es así?

LOTOS

Podemos comparar la mente con lotos en un estanque. Alguno de los lotos están aún enterrados en el barro, algunos han crecido a través del barro pero están aún bajo agua, algunos han alcanzado la superficie del agua, algunos se han abierto al sol. ¿Cuál loto quieres ser? Si quieres estar debajo de la superficie, ¡ten cuidado - el pez y las tortugas te morderán!

MANGO

Hablamos de la sabiduría y la concentración como cosas separadas, pero en esencia son una y la misma. Surgen del mismo lugar pero toman diferentes direcciones. Es como un mango. Un mango al comienzo es pequeño y verde. Luego crece más y más grande hasta que madura. El mango pequeño, el grande y el maduro son el mismo mango, no son mangos diferentes. Solo sus condiciones han cambiado. En la práctica del *Dhamma*, una condición es llamada concentración, y la condición posterior es llamada sabiduría, pero en realidad *samādhi* y *pañña* son ambas la misma cosa, al igual que el mango.

MANGO DULCE

El *Dhamma* está en tu mente, no en el bosque. No creas a los demás. Solo escucha a tu propia mente. No tienes que ir y mirar en ningún otro lugar. La sabiduría está dentro de ti, al igual que un dulce mango maduro ya está dentro de uno joven y verde.

MANZANAS

Puedes comenzar a abandonar el egoísmo a través del dar. Si la gente es egoísta, no se siente bien consigo misma. Y aun la gente tiende a ser muy egoísta sin darse cuenta cómo les afecta.

Puedes experimentar esto en cualquier momento. Date cuenta cuando estás hambriento. Si consigues un par de manzanas y aparece la oportunidad de compartirlas con alguien, un amigo por ejemplo, lo piensas de nuevo. Realmente, la intención de dar está allí, pero solo quieres regalar la más pequeña. Dar la más grande, bueno, sería una pena. Es difícil pensar correctamente. Le dices a tu amigo que proceda y que tome una pero entonces dices, “¡Toma esta!” y le das la más pequeña. Esta es una forma de egoísmo, pero la gente a menudo no se da cuenta. ¿Alguna vez viste esto?

Al dar, realmente tienes que ir contra la corriente. Aunque quieres dar la fruta más pequeña, debes forzarte a ti mismo a dar la más grande. Por supuesto una vez que se la has dado a tu amigo, se siente tan bien.

Entrenando la mente yendo contra la corriente de esta manera requiere auto-disciplina. Debes saber cómo dar y cómo renunciar y no nutrir tu egoísmo. Esto es denominado “ir contra la corriente” de una manera correcta.

MÁQUINA DE COSER A PEDAL

Cuando nos sentamos a meditar, observamos solamente la respiración. No tratamos de controlarla. Si forzamos para que nuestra respiración sea demasiado prolongada o demasiado corta, no nos sentiremos ecuanímes y nuestra mente no se tranquilizará. Solo debemos dejar que nuestra respiración suceda naturalmente. Es como usar una máquina de coser a pedal. No podemos forzar el pedal. Lo impulsamos hacia arriba y hacia abajo y lo soltamos naturalmente. Si lo forzamos, la costura no será fácil y sencilla. Por lo tanto antes de comenzar a coser nada, primero debemos practicar pedaleando la máquina para conseguir nuestra correcta coordinación, entonces la máquina puede hacer su trabajo naturalmente. Observar la respiración es igual. No nos preocupamos sobre cuán largo o corto, débil o fuerte es. Tan sólo lo notamos. Simplemente le permitimos ser natural y lo seguimos.

MEDICINA HERBARIA

La teoría del *Dhamma* es como un libro de texto sobre medicina herbaria, y salir a buscar las plantas es como la práctica. Habiendo estudiado el libro, sabemos qué dice acerca de la medicina herbaria, pero no sabemos cómo es la hierba real. Todo lo que tenemos son solo dibujos y nombres. Pero si ya tenemos el libro sobre medicina herbaria, podemos entonces ir a buscar las plantas, y hacerlo frecuentemente de manera tal que podamos reconocerlas fácilmente cuando las veamos. De esta manera le damos valor al libro de texto.

La razón por la que fuimos capaces de reconocer los diversos tipos de hierbas es porque estudiamos en el libro de texto. El libro de texto sobre medicina herbaria fue nuestro maestro. La teoría del *Dhamma* tiene este tipo de valor. De todas maneras, si dependemos completamente en la práctica y no tomamos tiempo para aprender, sería como salir a buscar plantas herbáceas sin haber hecho primero algún estudio. Sin conocer lo que estábamos buscando, no progresaríamos en encontrar ninguna. Por lo tanto ambas, teoría y práctica, son importantes.

MONO

Cuando sepamos que la naturaleza de la mente es estar constantemente cambiando, lo comprenderemos. Tenemos que saber cuándo la mente está pensando bien y mal, eso está cambiando todo el tiempo. Si comprendemos esto, entonces aun mientras estamos pensando podemos estar en paz. Por ejemplo, supongamos que en casa tienes un mono mascota. Los monos no se quedan quietos por mucho tiempo. Les gusta saltar y agarrarse de las cosas. Así es como son los monos. Ahora vienes al monasterio y ves al mono aquí. Este mono tampoco se queda quieto, ¿no es así? Da saltos, también, pero no te molesta. ¿Por qué no te molesta? Porque estás criando un mono tú mismo por lo tanto sabes como ellos son. Si sólo conoces un mono, no importa a cuántas provincias vayas, no importa cuántos monos veas, no serás molestado por ellos, porque eres alguien que entiende a los monos.

Si entendemos a los monos, entonces no nos vamos a volver como un mono. Si no entendemos a los monos, podemos volvernos como uno nosotros mismos. Cuando le vemos tomando esto y aquello, le gritamos, “¡Oye!”. Nos enojamos. Pero si entendemos la naturaleza de los monos, entonces veremos que el mono en casa y el mono en el monasterio son lo mismo. ¿Por qué deberíamos ser molestados por ellos? Cuando vemos cómo son los monos, eso es suficiente. Podemos estar en paz.

MONO INQUIETO

La mente fuera de control es como un mono inquieto saltando de aquí para allá sin sentido. Tienes que aprender a controlarla. Observa la naturaleza real de la mente: transitoria, insatisfactoria, y vacía. No la sigas mientras brinca. Aprende a dominarla. Encadénala y permítele desgastarse y que muera. Entonces tendrás un mono muerto, y estarás finalmente en paz.

NIDO DE HORMIGAS ROJAS

Los placeres sensuales son como un nido lleno de hormigas rojas. Tomamos un trozo de madera y lo metemos en el hormiguero hasta que las hormigas salen, reptando por la madera hacia nuestras caras, mordiendo nuestros ojos y orejas. Y aún no vemos la dificultad en la que estamos. En las enseñanzas del Buda, se ha dicho que si hemos visto el daño de algo, no importa cuán bueno pueda parecer que sea, sabemos que eso es dañino. De lo que sea que no hayamos visto el daño aún, simplemente pensamos que es bueno. Si aún no hemos visto el daño de algo, no podemos liberarnos de ello.

NIÑO

Si no te opones y resistes a tu mente, tan solo sigues sus estados de ánimo. Esto no es práctica correcta. Sería como complacer todos los caprichos de un niño. ¿Ese niño será un buen niño? ¿Es bueno si los padres le dan a su hijo todo lo que desea? Aunque sí lo hagan al comienzo, cuando puedan hablar con ellos podrían comenzar a darle una palmadita ocasionalmente, por temor a que termine malcriado o desamparado. El entrenamiento de la mente debe ser como esto. No consientas sus caprichos.

NIÑO IGNORANTE

Realmente, sabes, nosotros los seres humanos, la manera en que hacemos las cosas, la manera en que vivimos, la manera en que somos... somos realmente como niños pequeños. Un niño no sabe nada. Si un adulto observa las acciones de un niño, la manera en que él juega y salta, sus acciones no parecen servir de mucho. Si nuestra mente está sin entrenamiento, es como un niño. Hablamos sin atención y actuamos sin sabiduría. Podemos degenerar pero no sabiéndolo. Un niño es ignorante y por lo tanto solo juega como lo hacen los niños. Nuestra mente ignorante es igual. Por esa razón el Buda nos enseñó a entrenar estas mentes nuestras.

OBJETO CARO

Suponga que llegamos a poseer un objeto muy caro. Al minuto que entra en nuestra posesión nuestra mente cambia: “¿Ahora dónde lo puedo guardar? Si lo dejo acá alguien lo podría robar”. Es un estado de preocupación, tratando de encontrar un lugar donde guardarlo. Eso es sufrimiento. ¿Y cuándo surgió? Surgió enseguida que comprendimos que habíamos obtenido algo. Allí es donde el sufrimiento radica. Antes de que hubiéramos obtenido ese objeto no había sufrimiento. No había surgido todavía porque no había aún objeto al cual la mente se aferrara.

El “yo” es lo mismo. Si pensamos en términos de “mí yo” entonces todo a nuestro alrededor se vuelve “mío”. Y la confusión le sigue. Si no hay “yo” y “mí” entonces no hay confusión.

OLOR DE EXCREMENTOS

No importa donde vayas en el mundo, hay sufrimiento. No hay escape de esto mientras que tu mente esté en el mundo. Sería como intentar escapar del olor de una gran pila de excrementos corriéndonos a una más pequeña. En pilas grandes o pilas pequeñas, el olor del excremento es exactamente el mismo dondequiera que vayas.

PATO

No obstante que queramos mucho que el cuerpo viva por mucho, mucho tiempo, el cuerpo no lo va a hacer. Querer que así lo haga sería tan tonto como querer que un pato sea una gallina. Cuando vemos que eso es imposible, que un pato tiene que ser un pato, que una gallina tiene que ser una gallina, y que el cuerpo tiene que ser el cuerpo y que envejecerá y morirá, entonces encontraremos valor y energía cuando tengamos que enfrentarnos a los cambios del cuerpo.

PEDAZO DE TORTA

Si aún tienes felicidad y aún tienes sufrimiento, eres alguien que aún no está completo. Es como si estuvieras comiendo un pedazo de tu torta favorita, pero antes de que puedas terminar de comerla, se cae de tu mano. Tú lamentas la pérdida, ¿no es así? Cuando sientes la pérdida, sufres, ¿no es cierto? Por lo tanto necesitas desprenderte de ambos felicidad y sufrimiento. Sólo son alimentos para aquellos que no están completos aún.

De verdad, la felicidad es sufrimiento encubierto, pero de una forma tan sutil que no lo percibes. Si te apegas a la felicidad, es lo mismo que aferrarse al sufrimiento, pero no te das cuenta.

Por lo tanto ¡ten cuidado! Cuando surge la felicidad, no estés alborozado, no te dejes llevar. Cuando llega el sufrimiento, no te desesperes, no te pierdas en él. Percibe que la felicidad y el sufrimiento tienen el mismo valor.

PELO QUE OCULTA UNA MONTAÑA

Nuestras opiniones, apegos, y deseos son como un pelo que puede ocultar toda una montaña de nuestra vista, debido a que puede evitar que veamos las cosas más simples y obvias. Nos quedamos tan atrapados en nuestras ideas, nuestro yo, nuestros deseos, que no podemos ver cómo son realmente las cosas. Y es entonces cuando aún un pelo nos puede ocultar una montaña completa. Si estamos apegados incluso a un deseo sutil, entonces no podemos ver aquello que es verdadero, aquello que es siempre muy obvio.

PELOS EN TU SOPA

¿Por qué el cuerpo te atrae y te apegas a él? Porque el que mira es tu ojo-del-cuerpo y no tu ojo-del-corazón. La naturaleza verdadera de tu cuerpo es que no es limpio, no es bonito, sino transitorio y decadente. Mira al cuerpo como a un pelo en tu sopa. ¿Es bonito? Percibe claramente que el cuerpo no es nada más que tierra, fuego, agua y aire —no hay nadie allí—. Tú fracasas siempre cuando quieres hacerlo hermoso.

PELOTA DE FÚTBOL

Aunque escuchar únicamente el *Dhamma* pueda no llevarnos a la comprensión, es beneficioso. Había, en el tiempo del Buda, aquellos que alcanzaron el *Dhamma*, y aun se volvieron *arabants*, mientras escuchaban un discurso. Pueden ser comparados con una pelota de fútbol. Cuando a una pelota de fútbol se le bombea aire dentro, se expande. Ahora el aire en esa pelota de fútbol está pujando para salir, pero no hay ningún agujero para que pueda hacerlo. No obstante, ni bien una aguja pincha la pelota de fútbol, todo el aire sale rápidamente.

Esto es lo mismo con las mentes de aquellos discípulos que fueron iluminados mientras escuchaban el *Dhamma*. Ni bien escucharon el *Dhamma* y este golpeó en el lugar correcto, la sabiduría surgió. Inmediatamente comprendieron y se dieron cuenta del *Dhamma* verdadero.

PELOTA DE HIERRO CALIENTE

Los cultivadores de antaño vieron que hay solo el surgimiento y el cese de los fenómenos (*dhammas*). No hay entidad permanente detrás. Contemplaron desde todos los ángulos y vieron que no había nada estable. Al caminar o al estar sentados, vieron las cosas de esa manera. Dondequiera que miraran, había solo sufrimiento. Es igual que una gran pelota de hierro que ha salido de un horno caliente. Está caliente por todos lados. Si tocas la parte superior, está caliente. Si tocas los lados, están calientes. Si tocas la parte de abajo, está caliente también. No hay ningún lugar en ella que esté fresco.

¿PERDIÓ ALGO?

Si comprendes que lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, todos yacen dentro de ti, entonces no tendrás que ir a buscarlos en ningún otro lugar. Solo búscalos cuando surgen. Si no lo haces, sería como perder algo en un lugar e ir a buscarlo en otro. Si pierdes algo aquí, debes buscarlo aquí. Aun si no lo encuentras al principio, mantente buscando donde los perdiste. Pero, generalmente, lo perdemos aquí, luego vamos a buscarlo allá. ¿Alguna vez lo encontrarás? Las acciones buenas y malas yacen dentro de ti. Un día estarás propenso a verlo. Mantente buscando aquí mismo.

PERSONA CIEGA

Para conocer el sabor del *Dhamma*, tienes que poner las enseñanzas en práctica tú mismo. El Buda no hablaba de los frutos de la práctica detalladamente debido a que es algo que no puedes expresar con palabras. Sería como intentar describir los diferentes colores a alguien que ha sido ciego desde el nacimiento. No podrías hacerlo. Podrías intentar, pero no serviría de mucho.

PLANTANDO LOS ÁRBOLES FRUTALES

Nuestra práctica puede ser comparada con plantar árboles frutales. Al igual que ocurre con los árboles frutales, es posible conseguir frutas rápidamente tomando un corte y plantándolo, pero el árbol no durará ni será resistente. Otra manera es tomar una semilla y cultivar el árbol desde la semilla. De esta manera será fuerte y duradero. Es lo mismo con nuestra práctica.

PLOMO POR ORO

El *arabant* es realmente diferente de la gente ordinaria. Las cosas que pueden parecer verdad y valiosas para nosotros son falsas y sin valor para un *arabant*. Tratar de interesar a un *arabant* en cosas mundanas sería como ofrecer plomo a cambio de oro. Pensamos: “Aquí hay un montón de plomo, por lo tanto ¿por qué no querría intercambiarlo por su pieza de oro que es mucho más pequeña?”

POSTRE DULCE

La práctica es un asunto de mirar directamente a la mente. Esto es sabiduría. Cuando has examinado y comprendido la mente, entonces tienes la sabiduría para conocer las limitaciones de la concentración o de los libros. Si has practicado y comprendido el no-aferrarse, puedes entonces volver a los libros. Ellos serán como un postre dulce. Te pueden ayudar a enseñar a otros. O puedes volver a practicar absorción, porque ahora tienes la sabiduría de conocer el no aferrarse a nada.

POZO Y HUERTO

Tendrás que trabajar para encontrar tranquilidad en el mundo. Es como encontrar agua en un pozo; está allí pero tienes que cavar por ella. O como una huerta que ya fue plantada - los frutos están allí, pero tienes que cogerlos. Solos no van a caer en tu boca.

PUENTE

Permite a tu mente ser como un puente que está firme, y no como el agua que sube y baja debajo de él.

PUÑADO DE BARRO

Si tomas un puñado de barro y lo aprietas, se va a filtrar a través de tus dedos. La gente que sufre es lo mismo. Cuando el sufrimiento los estruja, también tratan de buscar una salida.

RECIPIENTE DE BASURA

A veces, enseñar es un trabajo difícil. Un maestro es como un cesto de basura donde la gente tira dentro sus frustraciones y problemas. Cuanto más gente enseñas, más grande el problema del vertedero de basura. No te preocupes. Enseñar es una manera maravillosa de practicar el *Dhamma*. El *Dhamma* puede ayudar a todos aquellos que genuinamente lo aplican en sus vidas. Aquellos que enseñan crecen en paciencia y en comprensión.

RED DE MALLA FINA

Conoce y observa tu corazón. Es puro, pero las emociones vienen para colorearlo. Por lo tanto, permite a tu mente que sea como una red de malla fina para cazar las emociones y sentimientos que lleguen, e investigalos antes de que reacciones.

RÍOS Y CORRIENTES

Cuando la gente entra en la corriente del *Dhamma*, es una con el *Dhamma*. Aunque puedan provenir de diferentes lugares, ellos armonizan, se funden. Al igual que los ríos y las corrientes que fluyen hacia el mar.... una vez que entran al mar, todos tienen el mismo gusto y color. Sucede lo mismo con la gente.

TIGRE FURIOSO

Este corazón nuestro es como un tigre enfurecido que vive en una jaula. Si no puede conseguir lo que quiere, gruñe y causa problemas. Debe ser amansado con meditación.

Nuestros obstáculos mentales también son como un tigre furioso. Este tigre debería ser puesto en una jaula sólida hecha de atención plena, energía, paciencia y resistencia. Entonces no alimentamos sus deseos habituales, y él lentamente se morirá de hambre.

TRABAJADOR DE ARROZAL

Practica sistemáticamente y no por rachas como lo hace alguna gente en sus arrozales. Al comienzo trabajan mucho y luego se detienen. Ni siquiera se molestan en recoger sus herramientas. Solo se van y las dejan. Después cuando la tierra está toda empastada, recuerdan su trabajo y hacen un poco más, solo para abandonarlo de nuevo poco después. Haciéndolo de esta manera, nunca vas a tener un arrozal decente. Con nuestra práctica sucede lo mismo.

TRONCO CORTADO

Debes ir a la causa raíz de las cosas. Es como que salgas a caminar y tropiezas con un tronco talado. Entonces consigues un hacha y lo cortas, pero crece de nuevo y tropiezas de nuevo sobre él. De modo que lo cortas de nuevo. Pero continúa creciendo de nuevo. Mejor consigue un tractor y sácalo. Pero no lo pospongas. Es como decirte a ti mismo, “¿Debería ir hoy? ¿Debería.....? Tal vez vaya mañana....”. Entonces el día siguiente, “¿Debería ir, o no debería?” Y continúas haciendo esto a diario hasta que mueres y nunca vas a ninguna parte. Debes pensar “¡Anda!” ¡Y eso es todo!

TRONCO DE MADERA

Uno no puede separar *samatha* y *vipassanā*. *Samatha* es tranquilidad, *vipassanā* es contemplación. Con el fin de contemplar, uno debe estar tranquilo, y para estar tranquilo, uno debe contemplar para conocer la mente. Querer separarlos sería como levantar un tronco de madera por la mitad y querer que sólo una punta del tronco se eleve. Ambas puntas deben elevarse al mismo tiempo. No puedes separarlas. En nuestra práctica no es necesario hablar de *samatha* y *vipassanā*. Solo denomínala “la práctica del *Dhammā*”, eso es suficiente.

UN CENTENAR DE TODO

La gente sólo piensa en el placer de adquirir y no considera el problema involucrado. Cuando era un novicio solía charlar con los laicos acerca de la felicidad de la riqueza y las posesiones, tener sirvientes y demás: un centenar de sirvientes masculinos, un centenar de sirvientas femeninas, un centenar de vacas, un centenar de búfalos... un centenar de todo. A los laicos realmente les gustaba esto. Pero ¿puedes imaginarte cuidando un centenar de búfalos, o un centenar de vacas, sin mencionar los dos centenares de sirvientes? ¿Sería divertido? La gente no considera este aspecto de las cosas. Tienen el deseo de poseer, de tener vacas, los búfalos y los sirvientes, cientos de ellos. Pero digo que cincuenta búfalos serían demasiados. [Solamente entrelazar las cuerdas para todas estas bestias ya sería un gran dolor de cabeza! Pero la gente no considera esto. Tan sólo quieren adquirir tanto como puedan.

VANIDAD

La gente mundana generalmente habla desde la vanidad. Por ejemplo, supón que hay una determinada persona que no habías visto por mucho tiempo, y un día sucede que la encuentras en el tren: “Ah, ¡estoy tan feliz de verte! ¡Estaba pensando en buscarte!” Verdaderamente no es así. No habías ni pensado en él para nada, pero lo has dicho por alegría en ese momento. Y por lo tanto se convierte en una mentira. Sí, es mentir por negligencia. Es una forma refinada de mentir, y la gente tiende a hablar así. Esto, también, es un obstáculo mental del que deberíamos deshacernos mediante la práctica.

VENDEDORA DEL MERCADO

No te decepciones si no ves resultados rápidos en tu práctica. Lo importante es sencillamente continuar tu práctica con determinación y perseverancia. No te des por vencido fácilmente, al igual que no lo haría una vendedora del mercado que quiere vender sus bienes. Ella seguiría gritando, “¡Coc-o-o-os, to-o-o-ortas de arroz! ¡Compra tus cocos y tortas de arroz aquí!” Ella estaría decidida a venderlos y no se rendiría hasta lograrlo.

VIEJA ABUELITA

La mayoría de la gente espera hasta envejecer antes de comenzar a ir al monasterio y empezar a practicar el *Dhamma*. ¿Por qué lo postergan hasta que envejecen? Es como una vieja abuelita. Le dices, “Oye, Abuelita, ¡vayamos al monasterio!” “Oh, ve tú adelante”. te contesta. “Mis oídos ya no están bien”. ¿Ven lo que quiero decir? Cuando tenía bien los oídos ¿a qué estaba escuchando? Finalmente si logra ir al templo, escucha el sermón pero no tiene idea de lo que se ha dicho. No esperes a estar desgastado antes de que comiences a pensar en practicar el *Dhamma*.

VIEJA ALFOMBRA

Si vemos todo como incierto, entonces su valor se desvanece. Todas las cosas se tornan insignificantes. ¿Por qué deberíamos apegarnos a cosas que no tienen valor? Deberíamos tratar las cosas como lo hacemos con las viejas alfombras que conservamos solo para limpiarnos los pies. Vemos todas las sensaciones como de igual valor debido a que todas tienen la misma naturaleza, la de ser inciertas.

VIEJO MENTIROSO

Nuestros hábitos tratan de engañarnos una y otra vez, pero si permanecemos conscientes de ello, eventualmente seremos capaces de ignorarlos a todos por completo. Es como tener a una vieja persona que vuelve y nos dice las mismas viejas mentiras una y otra vez. Cuando nos hemos dado cuenta de lo que está haciendo, no le creeremos más. Pero toma mucho tiempo antes de que nos demos cuenta, porque el engaño está siempre allí.

YENDO AL PUEBLO

Algunas personas se confunden debido a que ahora parece que hay tantos maestros y tantos sistemas diferentes de meditación. Pero es exactamente igual que ir al pueblo. Uno puede acceder al pueblo por muchas direcciones. Ya sea que camines en un sentido u otro, rápido o lento, es siempre lo mismo. Muchas veces los sistemas diferentes de meditación solo difieren exteriormente. Hay un punto esencial que todas las buenas prácticas deben llegar eventualmente - no aferrarnos. Al final, debes dejar ir todos los sistemas de meditación, aun al propio maestro. Si un sistema lleva al abandono, al no aferrarse, entonces es la práctica correcta.

ZAGUÁN

Somos solo visitantes en este cuerpo. Igual que ese zaguán aquí, no es realmente nuestro. Somos simplemente residentes temporales, como las ratas, lagartijas, salamandras que viven ahí, pero no nos damos cuenta de esto. Nuestro cuerpo es lo mismo. En realidad el Buda enseñó que no hay “yo” permanente dentro del cuerpo, pero creemos que es nuestro “ser”, como si fuera realmente nosotros. Esta es una visión incorrecta.

¿Cómo es que el Dhamma enseña el modo de vida correcto? Nos muestra cómo vivir. Tiene muchas maneras de mostrarlo —en piedras, o árboles o solo frente a ti—. Está enseñando pero no con palabras. Por lo tanto, aquietta la mente, el corazón, y aprende a observar. Encontrarás al Dhamma completo revelándose aquí y ahora. ¿En que otro momento y lugar lo irías a buscar?

Con solo una pequeña sabiduría intuitiva seremos capaces de ver claramente a través de los caminos del mundo. Llegaremos a comprender que todo en el mundo es un maestro. Árboles y enredaderas, por ejemplo, pueden revelarnos la naturaleza de la realidad. Con sabiduría no hay necesidad de preguntarle a nadie, no hay necesidad de estudiar. Podemos aprender suficiente de la Naturaleza para ser iluminados.



Este libro es para su distribución gratuita, por favor no vendas este libro.

Este trabajo está bajo la licencia de Atribución Creativa Ordinaria no comercial o derivadas.

4.0 Licencia Internacional. Para ver una copia de esta licencia, por favor visita <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

Atribución: Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado. Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio. • **No comercialización:** No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales. • **No se autorizan trabajos derivados:** Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados. • **No limitaciones adicionales:** No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

Anuncios:

No es necesario adquirir la licencia para partes del material usados para el dominio publico, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

No se proveen garantías. La licencia podría no autorizar a todos los permisos necesarios para el uso pretendido. Por ejemplo, otros derechos como la publicidad, privacidad, o derechos morales podrían limitar el uso de este material.