

Atento a lo que dices

Discurso de Ajahn Munindo

Sábado 24 de Agosto del 2013

Aruna Ratanagiri, Harnham Buddhist Monastery

Transcripción y traducción de Hilda Patricia Castañeda Corona

Esta mañana entre los visitantes al monasterio he contado 12 nacionalidades distintas. El sábado pasado sucedió lo mismo, me parece muy alentador el ver como gente que aparentemente es muy distinta se reúne, participa y contribuyen con la comunidad espiritual. Obviamente esto es algo que todos percibimos y que todos compartimos y cuya importancia va más allá de la limitada, inherente e inadecuada identidad con la nacionalidad. Este no es un monasterio inglés, ni tailandés, ni cingalés, ni tampoco húngaro, este es un monasterio Budista, un lugar en donde la gente siente que puede venir y participar en la comunidad espiritual y por supuesto también contribuir. Personalmente esto es una de las cosas que me alegra muchísimo.

Mirando a su alrededor y viendo las cosas terribles que están sucediendo podríais preguntaros, ¿Cómo puedo contribuir? ¿En dónde puedo contribuir? ¿Qué puedo hacer? Bueno, yo personalmente estoy bastante convencido que en una comunidad espiritual todos podemos aportar algo, y aquellos que disfrutamos de sus beneficios podemos sentirlo, sabemos que relevante es y también que hay cosas que son posibles en una comunidad espiritual que con frecuencia no lo son en ningún otro lugar.

Cuando a ustedes les falta el sentimiento de pertenecer a algo que respetan, que les inspira, les eleva, y les hace sentirse bien, entonces se necesita

mucha mas energía para sobrevivir y seguir adelante. Mientras que sentirse que uno es parte de algo más grande que yo y mi mundo, algo que se puede respetar y admirar por lo que es, eso sin duda es un gran apoyo y una gran bendición. Por lo tanto, como dije antes, el ver tantas personas de diferentes nacionalidades que vienen y forman parte de esto, me parece verdaderamente maravilloso.

Esto es muy interesante, aunque también algunas veces causa de malentendidos, porque no todos hablamos inglés y de aquellos que lo hablamos no todos lo hablamos de la misma forma. Algunas veces estoy hablando con Ajahn Puñño creyendo que estamos hablando el mismo inglés, pero él me dice que no. En Nueva Zelanda tenemos una cierta manera de hablar inglés que no es la misma que en Yorkshire y ya ni decir por supuesto las diferencias entre países en donde se hablan otros idiomas. Aun así hay algo que, aunque haya malentendidos, es más importante que nuestro idioma y nuestra identidad.

Algunos de los malentendidos son graciosos y nos hacen reír, otros son más complejos y requieren de esfuerzo para ser resueltos, pero esto no es nada nuevo y es una de las razones de por qué el Buda fue tan insistente y tan explícito en la necesidad de poner atención al hablar. Desarrollando nuestra atención, aumentaremos nuestra consciencia del cómo, cuándo, dónde y de la motivación con la que hablamos. Hablar es un área profundamente importante en la práctica, algo que, como sucede con tantas cosas en la cultura de nuestros días podemos tomar a la ligera, como tomar a la ligera la forma de vestir, los valores y las consecuencias que conllevan el hecho de no poner atención a la palabra.

Como dije antes, algunas veces es gracioso. Hoy en la mañana recordé algo que le pasó hace tiempo al Venerable Vipassi quién vivió aquí hace unos años. Algunos de ustedes lo recordarán. Él me contó que cuando estaba viviendo en el monasterio de Amaravati, un día una de las monjas le preguntó cómo estaba, y él, que estaba sintiéndose muy bien, le contestó: “De maravilla, increíblemente bien, ‘*high as a kite*’ (que en inglés es ‘alto como una cometa’)” y no volvió a pensar en el asunto. Horas más tarde la misma monja regresó para decirle: “Disculpe Venerable, no he podido encontrar su medicina. Me he pasado toda la mañana buscándola pero no la he podido conseguir,” a lo que él contestó: “¿Cuál es su problema?” Y, bueno, resulta que esta monja era alemana y en alemán, “*Heiserkeit*,” que suena casi como “*high as a kite*” en inglés, quiere decir no sentirse bien por tener una infección en la garganta, al final hablando lo aclararon.

Otras veces la situación no es tan divertida. Aquellos de ustedes que están familiarizados con las escrituras recordarán la ocasión en que el Buda estaba instruyendo a los bhikkhus en la meditación sobre la repugnancia del cuerpo (en Pali *asubha kammattāna*) para contrarrestar la intoxicación y obsesión por el mundo sensorial, y estoy seguro que el Buda fue muy lúcido y muy cuidadoso en la forma de dar su discurso. Dicho esto, el Buda se retiró y cuando regresó se encontró con que había un montón de bhikkhus muertos. Lo que sucedió es que estos bhikkhus oyeron el discurso del Buda sobre la repugnancia del cuerpo y se confundieron, no entendieron lo que él realmente les estaba diciendo. Escucharon las palabras pero no entendieron el mensaje, y por eso se confundieron y en vez de dejar ir el apego con el cuerpo, quedaron atrapados en la aversión y se dijeron “No hay razón para vivir.” Entonces trajeron a alguien para que los decapitara o les abriera la garganta, de modo que había un montón de bhikkhus muertos por todos lados. Así que el Buda pensó, “OK, antes es

necesario otro tipo de práctica,” y esa fue la ocasión en que el Buda dio el discurso sobre anapanasati, que es la meditación que se hace dirigiendo la atención en la respiración.

Sin embargo por muy cuidadosos que seamos con nuestra manera de hablar, aun así puede que nos malentiendan. La mayoría de las veces en efecto el problema no es tanto con que nos malentiendan, sino que estamos desatentos, no comprendemos con la debida profundidad lo poderosa que es la palabra, *vāci kamma*. El Buda habló de tres tipos de kamma, cuyos nombres en pali son *kāya kamma*, *vāci kamma*, *mano kamma*. No hay solo un tipo de acción, sino tres tipos de acciones, acciones corporales, acciones verbales y acciones mentales, son los tres tipos de kamma que podemos crear, cuando la acción que realizamos es intencional y los tres tienen consecuencias.

El Buda nos estaba pidiendo que fuéramos muy cuidadosos con la acciones, y no es que se refiriese solo a que no andemos por ahí matando, ni robando, ni nada por el estilo, sino también a que nos preguntásemos ¿como de cuidadosos somos con nuestra palabra?.

Tenemos en uno de los cinco preceptos, el cuarto, que dice “*musāvādā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi: tomo la determinación de abstenerme de la palabra falsa o ofensiva.*” Una de las cosas que el Buda dijo es que, si uno es capaz de decir una mentira intencionalmente, no existe maldad que no sea capaz de cometer. ¡Guau! ¡Qué fuerte! El Buda no es que dijera estas cosas para asustarnos, sino que es verdad y por eso este es uno de los cinco preceptos. Es así de importante.

Es también importante, diría yo, que las personas diferenciaron entre este cuarto precepto “tomo la determinación de abstenerme de la palabra falsa,”

y las cuatro formas de recta palabra que están incluidas en las diez acciones provechosas. No mentir, eso es una cosa, pero también, tenemos que tener cuidado con la difamación, que es cuando oímos algo y luego vamos y lo repetimos en otro lado y causa discordia y división; o lenguaje grosero, que es hiriente y ofensivo. Probablemente todos podemos recordar algunas ocasiones en las que al calor del momento alguien nos dijo algo hiriente. No es que nos hayan golpeado, no nos pegaron con un ladrillo, ni nos clavaron un cuchillo, pero en realidad las palabras se sienten como si nos estuvieran apuñalando.

Las palabras hirientes, el lenguaje grosero y el lenguaje vulgar pueden hacer eso, por consiguiente necesitamos entrenarnos y reconocer lo negligentes que somos en éste área. Por ejemplo, las personas que crecen en una familia en la que el lenguaje es vulgar, grosero y ofensivo y por lo tanto los niños adquieren esa costumbre. Esta energía tóxica se esparce una y otra vez y tiene consecuencias muy dolorosas. El Buda nos exhorta a reflexionar sobre esto, no solo para juzgarlo, sino para considerar sus efectos. ¿Qué sucede cuando usamos palabras ofensivas, crueles o groseras?

Yo crecí en una familia en la que nadie jamás decía groserías, la conducta de todos era irreprochable. Mis padres eran impecables en su forma de hablar. Recuerdo una vez que dije algo ligeramente grosero. Esa fue razón para que mi abuela me lavara la boca con jabón, todavía la recuerdo metiéndome la pastilla de jabón en la boca; y bueno..., creo que esa es una de las razones por las que mi manera de hablar empeoró a partir de entonces. Todavía estoy trabajando en eso, a veces digo cosas que no debería. No puedo culpar a mi abuela por ello, pero pienso que esa no fue

la mejor manera de ayudarme a entender las consecuencias de decir groserías.

El cuarto precepto también incluye chismear. El Buda identificó chismear como un absoluto desperdicio de tiempo; es frívolo, indolente y no ayuda en nada. El Buda nos presentó todas estas cosas, las identificó, nos mostró estas formas de lenguaje engañoso y lenguaje descuidado y nos exhortó a cultivar lo que él llamó recta palabra. En el Noble Óctuple Sendero la recta palabra es algo que podemos cultivar.

Por consiguiente, nosotros tenemos ésta muy clara y explícita enseñanza sobre la recta palabra, ¿Y en la vida diaria qué significa?, ¿Cómo poner en práctica la recta palabra en la vida cotidiana? Comprendiendo e interiorizando los cuatro aspectos de la recta palabra. En la vida cotidiana también pueden estar atentos a cómo se sienten cuando conocen a alguien cuya forma de hablar es intachable, o si tienen la buena suerte de conocer a alguien sin trazas de egoísmo. Si consideramos seriamente el Noble Óctuple Sendero, la recta palabra solo puede ser recta palabra cuando hay recta visión, recta comprensión, recta perspectiva. Literalmente hablando, significa ser libre de la identificación con la personalidad. La mayor parte del tiempo, me atrevería a sugerir que nuestra manera de hablar está reflejando aspectos de nuestra personalidad, manipulando, controlando, intentando conseguir lo que queremos y deshacernos de lo que no queremos, etc. Es muy manipuladora. Esto es llamado *micchā vācā*, no *sammā vācā*, no recta palabra sino palabra incorrecta, muy manipuladora, muy controladora, confusa... Pero si ustedes tienen la suerte de conocer o escuchar a alguien que se ha establecido bien en el entrenamiento de la recta palabra, que se ha estado entrenando desde hace muchos años y que consideran que es impecable en sus palabras, entonces realmente

escucharle, escuchar sus palabras y... ¿Qué efecto produce en ustedes escucharle ?.

Tengo algunas grabaciones de Ajahn Chah y todavía disfruto escuchando sus palabras. Tal vez algunos de ustedes hayan oído a Ajahn Jayasaro decir cuánto disfrutaba escuchando hablar a Ajahn Chah, alguna vez incluso ha dicho que con mucho gusto lo escucharía leer el directorio telefónico. El lenguaje es una vía de transmisión hacia una dimensión más profunda del ser, por eso el estar en contacto con aquellos que están liberados es una forma de conectarse con una dimensión más profunda de esa persona y si ustedes tienen esa buena fortuna, disfruten y deleiten con sus palabras y su forma de expresarse.

Si nos hacemos esta reflexión “mis palabras son una vía de transmisión y cuando digo algo motivado por la aversión, eso es lo que estoy enviando y ofreciendo al mundo” entonces tendremos en cuenta el poder y la fuerza que tiene nuestra palabra. Podríamos estar indignados con los políticos y de lo mal que va el mundo, pero ¿Que hacemos nosotros?, ¿Qué estamos ofreciendo al mundo?. Bueno, quizás no estén siendo deshonestos en la declaración de impuestos o apoyando a la industria cárnica que matan animales para que ustedes puedan comérselos, puede que ya dejaran de hacer ese tipo de cosas, pero ¿Qué hay con respecto a sus palabras?, ¿Qué están transmitiéndole al mundo?. Porque las palabras son un transmisor para el corazón, y esa es nuestra contribución.

Así reconocemos como nos sentimos cuando no nos expresamos correctamente, ¿Como nos sentiremos cuando hablamos de la manera que técnicamente es llamada micchā vācā, palabra falsa, incorrecta, manipuladora?, ¿Qué ocurrirá?, ¿Como nos sentiremos?, ¿Sentiremos

alegría, calma o bienestar?, o ¿Nos sentiremos intranquilos?. No es difícil reconocer cuando estamos comprometiendo nuestras palabras como por ejemplo al ser deshonestos con los demás o al mentir descaradamente. Cuando hablamos así es debido a una falta de estabilidad y confianza interior. Estamos comprometiendo nuestra calma y tranquilidad.

En lo personal creo que sería muy bueno si los psiquiatras dejaran de recetar medicamentos a gente que se siente confundida y en su lugar los exhortaran a mantener los cinco preceptos, y no lo estoy diciendo a la ligera. Con frecuencia la falta de coherencia entre las acciones corporales y verbales son la consecuencia de la falta de estructura y calma internas. Y si nos ponemos a observar esto es algo muy común en el mundo, la gente está totalmente dispuesta a mentir y no tiene ningún problema con decir una cosa y hacer otra, si se consigue lo deseado.

Recuerdo un ejemplo realmente desagradable con relación a esto. Hace años estaba leyendo o viendo un programa sobre las elecciones en Estados Unidos. El caso es que sorprendieron a un político americano mintiendo descaradamente. Estaba este señor hablando de cómo había aterrizado en medio de un tiroteo en la antigua Yugoslavia, de lo terrible y peligroso que había sido, y de la amplia experiencia que tenía en zonas de guerra. Pues pocos días después transmitieron un video en donde se ve a dicho político llegando en avión y como la gente viene a recibirlo con flores mientras una banda estaba tocando. Era una mentira absoluta y descarada. ¿Y cuál fue su comentario? “Me equivoqué exagerando”. Para él no había sido una mentira descarada sino que se había equivocado, en realidad lo que dijo fue una mentira descarada. En estos tiempos los medios de comunicación no tienen ningún problema en mentir descaradamente para conseguir sus intereses, y que consecuencias conlleva? La consecuencia es que nosotros

caemos en lo mismo, nos contagiamos y tomamos demasiado a la ligera lo que decimos, decimos una cosa y hacemos otra.

Como aquí en el monasterio, sucede una y otra vez que la gente hace cita conmigo, les reservo ese tiempo y arreglo mi horario para que puedan venir a verme y simplemente no llegan, me sucede muy a menudo. Hace poco me enteré que en el monasterio de Amaravati, en un retiro de Ajahn Ámaro, había cincuenta plazas reservadas, de las cuales no se presentaron treinta y cinco – vacantes que habrían podido ser utilizadas por otros. Es posible que el diez por ciento más o menos, estuvieran enfermos o tuvieran una razón genuina para cancelar, pero casi seguro que de los cincuenta, no fueron treinta y cinco los que tuvieron un motivo legítimo. Básicamente la gente reserva a la ligera. “Bueno, iré al retiro de Ajahn Ámaro a menos que salga algo mejor,” a sabiendas de que están ocupando un espacio. ¿Cuál es la consecuencia de esta actitud negligente al hablar y al comprometerse? La consecuencia de esta falta de coherencia es la falta de confianza interior ya no podemos confiar ni en nosotros mismos.

Actualmente vemos personas padeciendo serios desordenes mentales y emocionales. Estos desordenes son debidos a la falta de orden. Podría ser que en el entorno en que crecieron faltase una estructura apropiada, es cierto, necesitamos ser dirigidos. Sin embargo, también podría ser que no estamos viviendo correctamente, y a que hay una ausencia de control en nuestros actos físicos y verbales y eso da lugar a una inestabilidad interior, y las consecuencias son un incremento de estrés, enfermedad, malestar, desordenes, depresión, tristeza, e incapacidad.

Da la impresión que la vida es triste, los problemas nunca se acaban y si no los tenemos nosotros, los tienen los demás. Interminables son las

dificultades, tristezas y desánimos que debemos afrontar las personas. ¿De qué recursos disponemos?. ¿Disponemos de suficiente virtud para afrontar las dificultades de la vida?. En el mundo siempre hay conflictos como por ejemplo lo que está sucediendo en Siria, o la desilusión en Egipto, y cuando se resuelvan se crearán otros en cualquier otra parte del mundo, también están los problemas medio ambientales, como el montón de plástico que está flotando en medio del océano Pacífico. ¿Será siempre posible hacer frente a estos desastres medioambientales?. Pero no solo tenemos que afrontar estas dificultades exteriores, sino que además están las interiores, entre ellas nuestra lucha interior contra la aversión, avidez y la ignorancia.

Si verdaderamente queremos afrontar estas dificultades, y no solo distraernos y hacer como si no existieran, sino reconocerlos y solucionarlos, vamos a necesitar muchos recursos, enormes recursos de virtud y mucha de esta virtud viene de la pulcritud en nuestra conducta corporal y verbal. Y esto es algo que pasamos por alto, con frecuencia sentimos que se trata de algo que tenemos que hacer, como ir a más retiros, aprender nuevas técnicas, leer más libros o cualquier otra cosa, cuando a veces lo que tenemos que hacer es dejar de decir mentiras, ser más impecables en nuestra manera de expresarnos y ser más cuidadosos con lo que decimos y lo que no decimos. Realizando estos cambios es como se construye la fortaleza interior.

Quisiera insistir en la necesidad de ser realmente cuidadosos con lo que decimos. Por ejemplo cuando estemos a punto de exagerar, o cuando vayamos a ser groseros. Por ejemplo a veces puede ser una tentación muy grande decirle a alguien lo que se merece, a alguien que nos cae mal, porque hay mucha gente sin vergüenza en este mundo, y a veces nos gustaría darles lo que se merecen y decirles algo que les duela, que les

borre la risa de la cara, algo ingenioso y ofensivo. Puede ser una gran tentación hacerlo porque nos sentiríamos mejor en ese momento, sin hacer realmente ningún esfuerzo, como sucede con la cafeína o el azúcar. Por supuesto, nosotros los hacemos sentir mal, pero luego ellos van y se desquitan con cualquier otro. Esas son las repercusiones de nuestro descuidado lenguaje. Por lo tanto, si ampliamos nuestra perspectiva y comenzamos a tomar consciencia de las consecuencias que conlleva, así como del sufrimiento que creamos a los demás y a nosotros mismos con remordimientos, miedo por las consecuencias o la vergüenza, nuestra confianza en nosotros mismos se puede ver mermada; y las consecuencias son la pérdida de paz interior, así que no podremos relajarnos. Es como cuando estamos cerca de alguien en quién desconfiamos y estamos en alerta, pensamos que esa persona nos va a ofender o nos va a perjudicar de cualquier manera. Bueno, lo mismo es cuando no nos fiamos de nosotros mismo, así que si no somos intachables con nuestro lenguaje, no podremos confiar en nosotros, y no será posible relajarnos, y lo malo es que cuando no podemos relajarnos no podemos amar, ser sensibles ni ser amables, y por consiguiente nuestra posibilidad de bienestar se ve seriamente comprometida.

Si comenzamos a practicar la recta palabra, cultivando una provechosa manera de expresarnos, ¿Dónde encontraremos un estándar? ¿Cómo practicaremos?. Nosotros disponemos de amplios detalles en las enseñanzas del Buda, para empezar una de las cosas que podemos hacer, es ser tan honestos como nos sea posible, y aprender de los errores, así como con los preceptos. “Tomo la determinación de entrenarme a...”. Esto es lo que significan los preceptos y no el “No deberás o no harás...”, y en el caso del cuarto precepto, “Tomo la determinación de entrenarme a abstenerme de la palabra falsa y ofensiva”. Así, si tenemos la costumbre de decir

mentiras o de exagerar nos esforzaremos en no hacerlo, aunque no se trata de exigirnos ser perfectos, sino de intentarlo y aprender de los errores que se cometen, por lo que intentaremos ser tan honestos como nos sea posible.

Ahora, si consideramos este estándar útil, necesitamos tener cuidado con no pensar que ser tan honestos como podamos, significa ir contándole a todo el mundo nuestra vida. Este es un error que podemos cometer, pensar que ser honesto significa compartir todo con todo el mundo, y cuando conocemos a alguien en seguida contarle nuestra vida, nuestras debilidades, los terribles errores que hemos cometido y demás. Eso no es ser honesto, eso es aferrarse al principio de honestidad sin verdaderamente comprender lo que estamos haciendo. Tratar de ser honesto no es la meta sino el principio. ¿Y qué significa ser honesto?. Ser honesto al andar contando todo de mi todo el tiempo es ser irresponsable, porque tenemos que encontrar el momento apropiado para decir las cosas. Incluso podría darse la situación que sea necesario decirle algo difícil a alguien, y no solo sabemos que lo que vamos a decirle es lo adecuado, sino que además sabemos que sera beneficioso para esta persona escucharlo, en este caso para ser honestos también tendríamos que esperar al momento adecuado. El Buda fue muy explicito respecto a la honestidad, dijo: momento apropiado, lugar apropiado, palabras apropiadas, motivación correcta. Si somos honestos con nuestros corazones significa que somos sensibles y nos importa cómo se siente esa persona, por lo que trataremos de encontrar el momento adecuado. Nos preguntaremos ¿es este el momento adecuado para decírselo?

Como solía decir mi abuela, “Cuenta hasta diez antes de hablar Keith.” era un muy buen consejo. Podría pensar, “sé lo que debo decirle a esta persona, lo sé”, pero si el momento no es el indicado para decirlo porque esta

persona no está lista para escucharlo, aunque yo esté listo para decirlo, no es el momento indicado, y quizás ni es el lugar adecuado, porque decirle a alguien algo que es difícil de escuchar cuando hay gente alrededor, tal vez no es el momento apropiado ni el lugar adecuado para hacerlo.

A veces, podríamos no darnos cuenta del tono de voz que estamos utilizando, si no paramos a escucharnos, y nuestras palabras podrían parecer acusaciones, y eso a pesar de que estamos tratando de ayudar a una persona, así que no se trata solamente de decir a alguien lo que hace mal para ayudarle, eso no es recta palabra, sino tomar consciencia de lo que se quiere decir y hablar en el momento apropiado, lugar apropiado, utilizando las palabras apropiadas, y con la motivación correcta. Porque aunque ahora mi intención sea la de ayudar, puede que inicialmente mis palabras estuviesen motivadas por la aversión, así que al tomarme el tiempo suficiente para observar la motivación que me incita a actuar, puedo saber que verdaderamente, “quiero hablar porque quiero ayudar”.

Por lo tanto, en cuanto a expresarnos apropiadamente, es útil examinarnos y preguntarnos, ¿Puedo elegir no decir nada?, ¿Puedo optar por no decirlo? Este es un buen barómetro. En vez de caer presas de nuestra motivación altruista y decirnos ”vamos a tener que ayudar a estas personas porque es obvio que ellos no pueden darse cuenta por si solos y obviamente nadie más tiene el valor y la integridad suficientes para hablar con ellos, pero yo si la tendré,” podemos simplemente observarnos y preguntarnos: “¿Puedo no decirles nada?”. Porque si no podemos elegir y decidir no decir algo, entonces lo más seguro es que lo que digamos va a ser compulsivo.

En caso de que nos equivoquemos debemos estar dispuestos a aprender de ello, porque aunque tengamos buenas intenciones, y hagamos el esfuerzo

por tratar de hacer lo correcto, podemos equivocarnos, y si eso sucede debemos estar dispuestos a aceptar las consecuencias. Por ejemplo cuando nos dejemos llevar y nos expresemos de una forma reprobable, ya sea que exageremos o seamos duros o hasta crueles, deberíamos detenernos y sentir cualquier sensación o emoción que experimentemos. Estar solos durante un tiempo es bueno cuando sabemos que hemos cometido un error. Dijiste algo que desearías no haber dicho, y que no deberías haber dicho. Bueno, en vez de buscar como distraerte, tal vez no sería una mala idea irte a tu cuarto y quedarte quieto!, si es que tienes el espacio y tiempo para hacerlo, o ir a caminar. Ir a caminar también es una buena idea. Quizás tenias mucha energía y te sentías arrebatado por el entusiasmo y dijiste algo inapropiado, y ahora te sientes realmente mal. Bueno, en estos casos no hay que distraernos, sino darle la bienvenida al mensaje. Las malas sensaciones o emociones que experimentamos son el mensaje.

Algo que tenemos que recordarnos una y otra vez , es que cuando nos estamos sintiendo mal, hay una causa para que así sea. Le dices algo ofensivo a alguien y después te sientes mal. Bueno, así es como se supone que deberías sentirte. En estos casos no nos sentimos mal porque seamos malas personas, no se trata de eso, sino que hemos hablado de una manera inapropiada. Cometimos una acción inapropiada y aquí está el resultado.”

¿Cómo podemos recibir el mensaje?. Nos tomamos algo de tiempo, respiramos, sentimos, y la conclusión es: allá estuvo la causa, y aquí está el efecto. Realmente sentirlo, hasta que entendamos y asimilemos el mensaje. Porque ese sufrimiento que sentimos nos enseña la importancia que tiene nuestra forma de expresarnos, por consiguiente en futuras ocasiones tendremos más cuidado.

Las personas empiezan guerras y arruinan relaciones a causa de la desatención en la palabra, y a pesar de eso seguimos cometiendo los mismos errores una y otra vez. Sin embargo, de la misma manera también se pueden enmendar relaciones y se puede lograr la paz hablando hábilmente. El lenguaje tiene mucho poder, ese es el mensaje y siempre ha sido así.

En los tiempos del Buda, si leen las escrituras, hay mil y un ejemplos de situaciones en las que, después de escuchar un discurso del Buda, alguien que había estado sufriendo comenta, “como si una jarra que estaba torcida se hubiera enderezado”. Esto es lo que se siente cuando escuchamos un lenguaje apropiado, directo, honesto. Una declaración de la verdad cuando viene desde alguien integro es tremendamente poderoso. Todas las enseñanzas del Buda eran declaraciones de la verdad que fueron dadas hace más de dos mil quinientos años. La gente las memorizó durante quinientos años antes de ponerlas en forma escrita, estas enseñanzas han perdurado hasta hoy porque son profundamente poderosas.

Si recordamos estas enseñanzas en nuestra vida privada, cuando cometamos errores tendremos la voluntad de aprender de ellos y del mismo modo también reconoceremos la virtud cuando lo hagamos bien. Por ejemplo, si cometimos un error porque tal vez dijimos algo deshonesto o grosero, dijimos alguna mentira o hemos estado ocultando una mentira, cuando nos encontremos con un amigo podemos confesar. Con este reconocimiento sincero estamos haciendo una cosa muy hermosa, algo maravilloso. Y una vez más, es bueno recordar la belleza, la alegría, la felicidad y el bienestar que vienen de la integridad con la que hablemos, porque esto es algo que nos nutre, nos alimenta.

Frecuentemente no lo contemplamos, decimos algo falso o imprudente y nos sentimos mal, pero no lo reconocemos, decimos algo bueno o que es verdad y tampoco lo reconocemos. Es por esto que el Buda nos exhortó, en ambas situaciones, a reflexionar con sabiduría, tanto si hablamos con rectitud como si no lo hacemos, para que nos ayude a ir en la recta dirección. De esta manera, poco a poco asimilaremos el mensaje, que cuando nos expresamos de una manera impecable, honesta y provechosa, esta recta palabra nos dirigirá a una calma y alegría interior.

Si hablamos con rectitud pensaremos con rectitud. Cuantas veces habremos dicho!, “Oh! No puedo pensar con claridad”. Bueno, tal vez deberíamos preguntarnos, “¿Estoy hablando con rectitud?”, porque en la cultura despreocupada en la que vivimos es fácil adquirir muy malos hábitos. Puede ser que nuestra manera de hablar no sea totalmente deshonesto y bellaca, pero quizás es sólo descuidada, manipuladora e irresponsable, por lo que podríamos practicar el silencio aunque fuera solo por diez segundos. Es posible aprender a abstenerse. Así como aprendimos a inhibir las acciones del cuerpo, podemos también aprender a inhibir nuestras acciones verbales siendo más cuidadosos, precavidos y precisos. De esta manera podremos percibir como esta inhibición tiene una correlación con un aumento del bienestar y de la estabilidad interior. La integridad exterior y la integridad interior van de la mano. Una vez comprendido esto, podremos ver la diferencia entre contemplación y proliferación mental.

La contemplación era extremadamente valorada por el Buda, lo mismo que por los grandes maestros. ¿Y cuál es la diferencia entre contemplación y proliferación mental? Un modo de ver la diferencia es que en la contemplación puedes parar y volver a empezar. Podrías estar contemplando un tema, como por ejemplo la utilización de la recta palabra,

contemplando cuando la utilizaron, que ocurrió, como se sentían y cuando no hablaron correctamente qué pasó. Y como consecuencia de esta contemplación surgen algunas emociones, remordimientos, confusión. Si es contemplación, cuando empezáis a sentirnos agitados, podéis daros cuenta y podéis parar. Y cuando se sienten calmados pueden volver con la contemplación. La proliferación mental sin embargo, es ese incesante charloteo interior en el que uno acaba totalmente distraído y ausente del momento presente, es un no pensar con rectitud, y es consecuencia directa del lenguaje descuidado. Así, si aprendemos a pensar y a hablar con rectitud, podremos darnos cuenta que la palabra provechosa dirige a una estabilidad interior que nos da la capacidad de dejar ir los apegos y por consiguiente dirigirnos a la calma y la alegría.

Ahora, quisiera hablar del gran valor que tiene el silencio en nuestra práctica. En la actualidad la gente se expresa increíblemente a la ligera, ya sea en Twitter, Facebook, en su página web, en su blog o en lo que sea, es pura palabrería. Pero, ¿apreciamos el silencio?. Yo realmente lo aprecio, y me imagino que aquí, en el monasterio, todos lo hacemos. Esta es la razón por la que nos encontramos en este lugar, donde empezamos esta agradable noche juntos con media hora de silencio. Así es como celebramos. La manera que tenemos de celebrar en el monasterio es estando en silencio. Nuestro trabajo como *bhikkhus* es estar en silencio, el *Samana*. Cuando nuestro maestro *Ajan Chah*, hablaba del lugar de los *bhikkhus* en la sociedad, criticaba a esos *bhikkhus* que viven ocupados promoviéndose y anunciándose. Decía que se supone que los *bhikkhus* se deben promover a través de su silencio. Eso es lo que deben hacer. Se mueven en la sociedad, *bhikkhus* y *bhikkhunis*, al estar en silencio, al estar quietos. Si esto sucede así, yo creo que es verdaderamente un regalo, una maravillosa ofrenda no solo para la sociedad sino para mundo.

Recientemente estuve navegando en uno de estos chat budistas en los que la gente hace preguntas. ¿Me pueden ayudar?, y primero responde uno y luego otro y así, los mensajes van y vienen chateando sobre lo que sea. Puedo entender que con frecuencia la gente a quien les falta una comunidad quieran relacionarse, definitivamente puedo ver el beneficio de esto. Sin embargo me parece que también es bueno reconocer las limitaciones que tiene. Tal vez si estuvieran chateando con un maestro, la respuesta del maestro a tu seria, profunda, significativa y importante pregunta podría ser quedarse mirándote sin decir nada. Algunas veces *Ajahn Chah* nos echaba su mirada de búfalo, así como diciendo, “ahí no hay nada” Pero a veces el hecho que sea tan fácil entrar en los chat budistas hace que la gente se pierda en conversaciones. ¿Y por qué? Porque el mundo en la actualidad con frecuencia no valora, no nos recuerda y no honra el silencio ni la contemplación interna.

En *The Collected Teachings of Ajahn Chah* hay un discurso muy bonito que se llama “¿Qué es la contemplación?” Es uno de mis discursos favoritos, muchos de ustedes lo deben haber leído. En el discurso Ajahn Chah se encuentra con algunos *bhikkhus* sentados en torno a él, que le hacen muchas preguntas “¿Se refiere a esto con contemplación?. ¿Qué piensa sobre la meditación de las Treinta y Dos partes de cuerpo? ¿Cómo podemos meditar con la insatisfacción, no-permanencia y no-yo?. ¿Se refiere a esto? ¿Se refiere a lo otro? Y Ajahn Chah dice, “Bueno, en un principio se piensa sobre todo esto, y también sobre los demás temas que aparecen en las escrituras, las Diez Rectas Acciones, los Cuatro Aspectos de la Recta Palabra, el Noble Óctuple Sendero, los Siete Factores de la Iluminación, los *bodhipakkhiya dhamma* y el *paticcasamuppāda*. Todas estas enseñanzas se supone que se deben memorizar y contemplar, y cada día reflexionáis sobre ellas utilizando la mente racional “esto es no-

permanente, esto es insatisfactorio, esto es no sé”. Este es el nivel ordinario de pensamiento que se utiliza en un principio, para más adelante pasar a la contemplación en silencio. Entonces, el expresarnos correctamente nos ayudara a contemplar, lo que nos llevará a la investigación silenciosa. Por lo tanto, aquí vemos que hay una conexión. No es solo que por prestar atención a lo que decimos, vamos a ser mejores personas, sino que también hay una correlación directa con nuestra contemplación interna, y en la sociedad en que vivimos esto es un regalo. El ser capaces de estar en silencio es un gran regalo que ofrecemos al mundo.

¿Les ha ocurrido alguna vez que alguien viene a ver ustedes con un gran problema, del cual quiere hablarles porque necesita su ayuda? En estos casos es muy fácil pensar, ¿qué puedo decir para ayudarlo?, cuando con frecuencia lo mejor que podemos hacer por los demás es quedarnos callados y escucharlos. De la misma manera, una de las mejores cosas que podemos hacer por nosotros mismos es escucharnos, parando de hablar, dejando de estar siempre diciéndonos cómo deberíamos ser y cómo no deberíamos ser. Escucharnos a nosotros mismos es un gran regalo, como también escuchar a los demás.

A veces lo mejor que podemos hacer por los demás es escucharlos, porque hay quienes nunca han sido escuchados, y el hecho de ser escuchados podría ser la cosa más compasiva que les podríamos ofrecer. No es que necesiten que les digamos lo qué tienen que hacer, solo quieren ser escuchados, igual que nosotros necesitamos ser escuchados.

Me parece significativo que en la Tradición Buddhista Theravada, la palabra que se usa para nombrar a un miembro del sangha monástico que ha alcanzado por lo menos una etapa de la Iluminación del Buda sea

sāvaka. Como pueden ver, en nuestro altar no tenemos ningún *sāvaka*, pero si tenemos uno en nuestra recepción. Principalmente podrán verlos en muchos monasterios de Birmania y Tailandia, donde verán que en el altar hay un Buda en el centro y a su derecha e izquierda están el Venerable Sariputta y el Venerable Mogallana, quienes fueron la mano derecha y la izquierda del Buda, sus dos principales discípulos y la palabra en Pali para estos discípulos es “*sāvaka*”, y la palabra “*sāvaka*” quiere decir literalmente “el que escucha,” siempre me pareció hermoso, principalmente con los Budas de Birmania, que el Venerable Sariputta y el Venerable Mogallana estuviesen ahí sentados girados hacia el Buda con el oído en posición para escuchar. Y esta es la disposición que debe tener un discípulo, la de escuchar en lugar de hablar.

Bueno, me parece este un buen momento para acabar. Muchas gracias por su atención.

Recursos adicionales

Este libro y muchos otros del Venerable Ajahn chah, Ajahn Sumedho, y sus discípulos se ofrecen de forma gratuita y están disponibles en distintos formatos electrónicos así como impresos. Puede encontrarlos en nuestros monasterios o a través de las páginas web listadas a continuación, junto con otros recursos como charlas en audio, instrucciones de meditación y retiros.

Todo es gratuito, y todo el mundo es bienvenido.

Para libros y audio:

www.forestsanghapublications.org

www.amaravati.org

Para una lista de monasterios de la comunidad de Ajahn Chah en el mundo:

www.forestsangha.org

Para literatura Budista Theravada incluyendo traducciones al inglés de gran parte del Canon Pali:

www.accesstoinsight.org

Copyright

Atento a lo que dices

Publicado por:

Aruno Publications,
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery
2 Harnham Hall Cottages,
Harnham, Belsay,
Northumberland NE20 0HF UK

Contacte con Aruno Publications en www.aruno.org