

A close-up photograph of a golden Buddha statue, focusing on the arm and shoulder. The surface is highly reflective and shows some wear, including a small crack. The lighting is warm and directional, creating strong highlights and shadows.

Verdadero, pero no adecuado  
*Una charla de Ajahn Sumedho*



# Verdadero, pero no adecuado

Una charla de Ajahn Sumedho



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible  
como eBook gratuito*

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

Verdadero pero no adecuado;  
adecuado pero no verdadero

Extracto de una charla dada por Luang Por Sumedho  
en la Leicester Summer School, 1995



Si pensamos que la práctica del *Dhamma* consiste en alcanzar algo, nos creamos un objetivo que intentamos luego realizar. En vez de eso, recomendaría confiar en la capacidad de la mente de estar presente, en la atención plena, y dejar ir el deseo de encontrar o de agarrar cualquier cosa. La consciencia permanece, así como la sensibilidad, pero no la vivimos en términos de ser alguien. Está simplemente la consciencia de lo que acontece, de la sensación o de la emoción experimentada en el momento. Podemos llamarla “consciencia intuitiva”, y observar que no es condicionada por el pensamiento, la memoria o la percepción.

Pero en cuanto pensamos en nosotros mismos, cómo estamos y lo que somos, nos convertimos en una persona.

En realidad, uno de los grandes problemas de la meditación sería que reforzara la identificación con el “yo”, tomándonos demasiado en serio. Como sabéis, podemos considerarnos como personas religiosas que se dedican a cosas serias tales como realizar la verdad. Tenemos el sentimiento de ser importantes. No somos frívolos como la gente ordinaria que va de compras al supermercado y ve la televisión... Claro que esta seriedad puede tener ventajas, como ayudarnos a abandonar actividades superficiales por otras con más sentido. Pero también puede llevarnos a la arrogancia, la vanidad, al sentimiento de ser alguien que tiene preceptos morales especiales o un tipo de meta altruista, o incluso de haber venido a la tierra como una especie de mesías.

Con este tipo de pretensiones, podemos tomarnos tan en serio que perdemos toda distancia con la situación. Es igualmente un problema en la vida monástica. Podemos tomarnos nuestra pureza moral, nuestra disciplina



o nuestra dedicación, con una seriedad increíble. Existe, sin embargo, otra manera de considerar las convenciones religiosas como las del *Budismo Theravada* —donde se enfatiza la disciplina del *Vinaya*, la práctica de la meditación y la pureza de la tradición— sabiendo que contienen conceptos que son “verdaderos pero no adecuados, adecuados pero no verdaderos”.

Por ejemplo, una vez fui a visitar a un maestro que me dijo que la disciplina o las reglas del *Vinaya* no son necesarias: “solo tienes que estar atento. La presencia de la mente es suficiente”. Cuando volví y se lo comenté a *Ajahn Chah*, me dijo: “Verdadero pero no adecuado; adecuado pero no verdadero”. Porque en última instancia no necesitamos reglas, la atención plena de la mente es en sí misma el camino. Pero la mayor parte de nosotros no empieza con el punto de vista de un ser iluminado, y debemos por lo tanto utilizar los medios adecuados para contemplar y desarrollar la presencia de la mente. Las técnicas de meditación,

las reglas de disciplina y demás, son herramientas necesarias como base para la reflexión y la atención plena.

Los cinco preceptos morales aportan una referencia para establecer la presencia en los actos y la palabra. Nos ayudan a estar atentos. Mientras que la idea de ser libres y de hacer todo lo que queramos mientras estemos presentes, no es más que un ideal, ¿no es así? Es del ámbito de lo “verdadero pero no adecuado; adecuado pero no verdadero”: es verdadero, pero no necesariamente siempre adecuado. Si adoptamos una idea como esta, podemos justificar cualquier cosa. Podemos, por ejemplo, estar muy atentos atracando un banco o cometiendo el asesinato perfecto. Sin criterios morales sobre los cuales reflexionar, no es más que la atención de un animal temiendo que lo atrapen.

Ocurre lo mismo con las situaciones donde estemos en riesgo de morir, como la escalada en alta montaña. Nos

olvidamos de nosotros mismos y de nuestros problemas, estamos automáticamente en el instante presente. La mente está embriagada, eufórica, lejos del aburrimiento y la monotonía de los días ordinarios. La consciencia está concentrada y focalizada. Pero no podemos vivir siempre en el filo de la navaja. La mayor parte de nuestra vida no es particularmente excitante. Es lo que es, nada especial. Hacemos cosas sencillas como alimentarnos, lavarnos, vestirnos, desvestirnos, hacer la cocina, limpiar los platos, dar de comer al gato, ir al trabajo, y relacionarnos con nuestra pareja, nuestros hijos, nuestros colegas de trabajo.

De la misma forma, la meditación no es una experiencia extrema o peligrosa que nos fuerza a estar atentos. Solemos meditar en lugares seguros. Estamos sentados, de pie, andando o acostados, y contemplamos la respiración del cuerpo. Son cosas ordinarias. Por supuesto, sentimos a veces en la meditación un momento —o varios momentos—

de calma y paz completa en la mente. Nos decimos: “¡Esto es lo que quiero!” Pero obviamente termina por pasar. Luego al día siguiente, cuando meditamos, intentamos recuperar esta calma, pero no lo conseguimos, porque intentamos obtener algo que recordamos, en lugar de confiar y de dejar las cosas ir según su naturaleza. La verdadera meta es entonces observar simplemente nuestras tendencias habituales como condiciones que nacen y cesan.

En este estado de observación, miedos reprimidos y estados emocionales pueden volver a la superficie de la mente; pero en lugar de evadirse, o intentar distraerse para evitarlos, empezamos a reconocer conscientemente estos estados. Aprendemos poco a poco a aceptar la aparición en la consciencia de cosas que no nos gustan o que no queremos, y gracias a esta aceptación, podemos verlas y dejarlas fluir. Abandonamos y renunciamos a estos estados, no reprimiéndolos, sino dejándolos estar.

La vida religiosa es una vida de renuncia: renunciamos a las cosas, las abandonamos y las dejamos ir. Para la mente mundana, “renuncia” puede sonar a querer deshacerse de algo, a condenar el mundo de los sentidos o a rechazarlo porque vemos algo malo en él. Pero la renuncia no es un juicio moral sobre lo que sea. Es un alejamiento de lo que complica la vida y la hace difícil, hacia la simplicidad última de la atención plena en el momento presente. Porque la iluminación es aquí y ahora; la Verdad es ahora. No hay nadie para convertirse en lo que sea. No hay nadie que haya nacido o que vaya a morir, solo hay este eterno ahora. Esta consciencia ahora, es con lo que podemos conectar, a medida que abandonamos las apariencias y las tendencias habituales, y tendemos hacia esta simple reflexión sobre el presente.

Hablamos así de ello, podemos entenderlo y parece simple, pero la tendencia de la mente es hacer de esto un problema. No tenemos la fe, la confianza o la voluntad

de soltarlo todo, y entrar plenamente en el instante. Así que la afirmación: “la iluminación, es ahora” puede ser desconcertante y dejar un sentimiento de perplejidad. Existen diferentes ideas sobre la iluminación. ¿Es instantánea o progresiva? “¿La iluminación es ahora”, o es un proceso que se desarrolla progresivamente, etapa por etapa, existencia tras existencia? Ambas posibilidades son verdaderas, pero no adecuadas; adecuadas pero no verdaderas. Son simplemente diferentes maneras de contemplar y de reflexionar sobre la experiencia del momento.

La idea de la iluminación instantánea nos resulta muy atractiva: una pastilla de LSD y ya está, sin haber pasado por el entrenamiento monástico, ni tener que renunciar a nada. ¡La iluminación instantánea! Pero es necesario reconocer las limitaciones del pensamiento. Tomad la palabra “iluminación”, podemos imaginar que es una experiencia fantástica donde la luz nos envuelve y pasamos de ser un ser egoísta y confundido, a un ser de pura sabi-

duría. Quizás veamos “la iluminación” como algo grandioso y aparentemente inalcanzable. Muchos de nosotros pensamos que nunca podremos alcanzar un nivel tan elevado, porque tenemos una imagen negativa de nosotros mismos. Tendemos a magnificar nuestras faltas, debilidades y malos hábitos, para luego considerarlos como obstáculos para la liberación.

Así es como nos engañamos cuando operamos desde el punto de vista de la personalidad. Vemos la meditación como algo que hago, o algo que tengo que hacer. Pensamos: “Soy alguien que tiene que meditar, cuando haya alcanzado tal o tal estado, pasará a tal otra etapa”. Podemos seguir instrucciones de meditación con la idea de alcanzar diversos grados de realización, como obtenemos diplomas de estudios universitarios. Los occidentales inteligentes y bien educados que se hacen monjes o monjas en la tradición *Theravada*, tienden a interpretar la Vida Santa en términos de logros, como por ejemplo “entrar

en la corriente” (el primer nivel del despertar, *sotāpanna*). El pensamiento condicionado concibe esta realización como un logro personal, como haber hecho algo que otros no han conseguido.

Hay una regla en nuestra tradición monástica que nos prohíbe declarar nuestras realizaciones. En Tailandia, la gente decía que *Ajahn Chah* era un ser iluminado (*arahant*), aunque él nunca lo haya dicho. Luego cuando le veían fumando, pensaban: “¿No creo que los iluminados fumen, no puede ser un *arahant*!”. La mente tiende a tener un ideal de un ser iluminado: alguien refinado, muy bueno y que no hace nada chocante, que es siempre perfecto en lo que dice y hace. Queremos que sean perfectos para nosotros, así que cuando vemos sus defectos, que se apartan del ideal que proyectamos, empezamos a criticarles, estamos decepcionados, desilusionados y los despreciamos. Pero esto no es más que una función de la mente. Creamos nuestros propios *arahants*. Y si uno de ellos,



o incluso nuestro propio maestro, se comporta de manera contraria a la idea que nos hemos hecho, nos sentimos contrariados y decepcionados. Puede también que intentemos descartar la duda, justificando su comportamiento: “Puede comportarse así porque está iluminado”. Sin embargo, es interesante contemplar todo este proceso de proyección, nuestra creación de una persona ideal. Empezamos a reconocer que solo es un ideal. Y si seguimos cultivando la atención plena, nos damos cuenta de que no nos corresponde a nosotros juzgar moralmente y de forma categórica, a la gente o a nuestros maestros. No es nuestro papel juzgarlos como buenos o malos. Y esto es un gran alivio. Podemos simplemente escuchar y ser conscientes de nuestras reacciones a lo que experimentamos.

Aprendemos entonces que cuando enfatizamos nuestra personalidad, creamos problemas porque las características personales de cada uno son diferentes. Tenemos en común los problemas humanos: la vejez, la enfermedad

y la muerte. Pero también están las actitudes, las expectativas culturales y las opiniones que nos distinguen. Se forman en la mente después del nacimiento. Por eso digo a menudo a la gente: “Sea cual sea la idea que os hacéis de vosotros mismos, no es lo que sois”. La personalidad, la timidez, los miedos y los deseos de la mente son lo que son. En la práctica del *Dhamma*, no intentamos excluirlas, ni acentuarlas, ni hacer de ellas un problema o una dificultad. Aprendemos a dejarlas ser lo que son. Los sentimos conscientemente y descubrimos qué características tienen; aparecen y cesan. Y en este cese se encuentra la realización de la paz, del gozo y de la serenidad de simplemente ser. No hay un yo en todo esto. Es lo que describimos como ver el *Dhamma*, la manera en que son las cosas. Todo el mundo tiene este potencial, esta capacidad. Así que no se trata de convertirse en otra cosa.

Vemos ahora que la meta de la meditación budista es soltar las condiciones de la mente. Esto no significa ne-

garlas, ni deshacerse de ellas o juzgarlas. Sino aprender a no creer en ellas, a no obedecerlas. Las escuchamos como parte del *Dhamma*, como condiciones de la mente que aparecen y cesan. Aprendemos a confiar en ser solo el que escucha, el que ve, con la consciencia despierta y atenta, en vez de ser alguien que intenta meditar para llegar a un resultado. Y al seguir desarrollando la presencia de la mente podemos ir más allá de este condicionamiento, hasta la pura consciencia, no condicionada, que es como la pantalla, el vacío, la página en blanco sobre la cual están escritas las palabras. Nuestras percepciones nacen y cesan, aparecen y desaparecen sobre esta página en blanco, sobre un fondo vacío.

Contemplad este proceso. A medida que escuchamos y observamos más profundamente –en lugar de solo intentar alcanzar algún estado de concentración o nivel de *samādhi* descrito en los libros– a medida que nos relajamos, observamos y escuchamos, aumenta la posibilidad

de descubrir este vacío, este “no-yo”. Es lo que llamamos “soltar el apego a lo que aparece en la mente” o “el abandono”. Para una mente mundana, este término puede parecer un poco excesivo, pero la práctica no es una cuestión de aniquilación, ni de destrucción. Es más bien la actitud de dejar ir las cosas, de permitir a las cosas ser tal como son y dejarlas cesar. En otras palabras, no agarrar o identificarse con lo que sea, sino confiar en este puro estado de atención consciente en el momento presente. No hay necesidad de hacer lo que sea, o de convertirse en lo que sea.

Sin esta presión, esta tendencia compulsiva de la mente, podemos aprender de la vida misma. Comprendemos el *Dhamma* —como son las cosas— sin la necesidad de crear o proyectar todo tipo de miedos, deseos e interminables exigencias sobre los demás o el mundo en que vivimos. Hacemos lo mejor que podemos, sin la necesidad de sentirnos continuamente decepcionados o de ser crí-

ticos, porque tenemos la fe, la confianza y la sabiduría de aprender de las experiencias de la vida, a medida que acontecen.

Envejecemos, experimentamos la pérdida de seres queridos y el proceso de envejecimiento del cuerpo, hasta el momento final de la muerte del cuerpo. Pero en lugar de pensar “he nacido” o “voy a morir”, podemos deslizarnos detrás de este tipo de pensamientos, notando que solo son condiciones de la mente. Dejamos entonces de apegarnos a cualquier actitud particular.

Este proceso deshace la ilusión de ser un cuerpo humano, un hombre o una mujer, o una personalidad. Solo queda la pureza de la consciencia. Por supuesto olvidaremos, y volverán a atraparnos los viejos hábitos, pero ahora sabemos que no hace falta luchar contra ellos, resistirlos o hacer de ellos un problema. Aprendemos a dejarlos ir. Tendemos a desarrollar astucias para gestionar mejor

estas obsesiones. La sabiduría se ha puesto en marcha y aprendemos a utilizar las convenciones del *Budismo Theravada* para la liberación, en vez de apegarnos a técnicas y puntos de vista.

Evam

## Libre distribución del *Dhamma*

Este pequeño libro se ha hecho disponible a través de la fe, el esfuerzo y la generosidad de gente que desea compartir la comprensión que contiene con quien sea que esté interesado. Este ofrecimiento gratuito es en sí mismo una parte de lo que hace de esta una publicación del *Dhamma*, un libro basado en valores espirituales. Por favor, no venda este libro. Si no lo necesita más, déselo a una persona interesada. Si desea ayudar con estas publicaciones para que continúen siendo gratuitamente disponibles, por favor contacte el monasterio más cercano de la Forest Sangha.

## VERDADERO, PERO NO ADECUADO

Traducción del inglés del libro titulado “*True, but not right!*”, de Ajahn Sumedho

© Amaravati publications – 2020

Monasterio budista Amaravati

St. Margarets – Great Gaddesden

Hemel Hempstead – Hertfordshire HP1 3BZ

Reino Unido

[www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

ISBN impreso: 978-1-78432-155-0

ISBN eBook: 978-1-78432-156-7

Versión Digital 1.0

Traducción: Jérôme Lamarlère (AEMV)

Revisión: Ricardo Szwarczer

Maquetación: Spanda Editorial

Para permisos de reimpresión o traducción de este texto y publicación en cualquier formato o medio, incluyendo impresión en papel y electrónica,

contactad por favor Amaravati Publications: [publications@amaravati.org](mailto:publications@amaravati.org)

También disponible para descarga en [www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

y en la página web de la AEMV [www.meditacionvipassana.com](http://www.meditacionvipassana.com)





Este libro es para su distribución gratuita, por favor no venda 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 público, 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.



Para su distribución gratuita