

SOLO LO  
MARAVILLOSO  
PERMANECE

AJAHN AMARO



# SOLO LO MARAVILLOSO PERMANECE

Ajahn Amaro

MONASTERIO BUDISTA AMARAVATI



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA



THIS PRINT IS OFFERED IN COMMEMORATION OF THE  
63<sup>RD</sup> BIRTHDAY OF VEN. AJAHN AMARO,  
AND IN HONOUR OF THE TITLE RECENTLY BESTOWED  
UPON HIM BY HIS ROYAL HIGHNESS  
KING VAJIRALONGKORN OF THAILAND, THAT OF

*TAN CHAO KHUN RAJBUDHIVORAKHUN*  
*(RĀJĀBUDDHIVARAGUṆA)*

## INTRODUCCIÓN

El apetito por las enseñanzas del Dhamma en español, especialmente aquellas expresadas en una voz contemporánea, inspiró la formación de un pequeño e informal grupo de traducción, basado alrededor del Monasterio Budista Amaravati, en Hertfordshire, Inglaterra. Este esfuerzo fue iniciado por Juan Serrano, desde que comenzó su tarea aquí como Bibliotecario (que sigue llevando a cabo), siendo que era consciente de la gran falta de material budista en español. El objetivo de este grupo ha sido hacer disponibles al público hispanohablante algunas de las abundantes enseñanzas publicadas por la Sangha Occidental en inglés. Yo respaldé de todo corazón esta iniciativa cuando me fue propuesta, y continuaré dando mi total apoyo durante todo el tiempo que sea posible.

Desde el momento en que estuve viviendo en California, en el Monasterio Abhayagiri de Redwood Valley, fui consciente del interés en el Dhamma dentro de la gran población hispanohablante que vivía en ese Estado. Grandes comunidades establecidas desde hace mucho tiempo, provenientes de México, Cuba y también de Centro y Sud América, proveyeron una corriente firme de participantes hispanohablantes en los retiros de meditación y charlas públicas. Y esto era especialmente así cuando enseñé en San Francisco o Berkeley, y cuando guí un evento en Spirit Rock Center conjuntamente con Amelia Barili, una profesora de literatura y cultura latinoamericana en la Universidad de California. Casi invariablemente aparecía la pregunta: “¿Tienen alguna literatura del Dhamma en español? Todos estos libros de ‘distribución gratuita’ están en inglés...”

En ese entonces había muy poca gente que diera un paso al frente e indagara acerca de abordar la ardua y necesaria tarea de traducir, pero una que sí lo hizo –Alma Raddha– creo que merece una mención aquí. Ella fue la primera, que yo conozca, que pidió tener la oportunidad de poner el material de nuestra comunidad en español, comenzando con la traducción de *Finding the Missing Peace* poco después de que fuese publicada en inglés, en 2011. Luego pasó la tarea a otros y finalmente ese libro fue a impresión en 2016 con el título de *La Práctica de la Paz Interior*.



Las charlas agrupadas en este volumen son una selección que fue publicada en *Silent Rain* (1995) y fue editada y adaptada para la reimpresión de *Rain on the Nile* (2009). Las charlas que se publican aquí, en ‘*Solo lo Maravilloso Permanece*’, comprenden todas las disertaciones sobre el Dhamma del segundo libro mencionado, pero arregladas en un orden diferente establecido por mí, Ricardo Szwarczer y Juan Serrano. El material no fue anteriormente publicado en este formato.

Aunque haya algo como una progresión de temas en la disposición de las charlas agrupadas aquí, usted, lector, no debiera considerar esto como algo sistemático; después de todo, las diferentes charlas se ofrecieron en distintos momentos y en una variedad de lugares. Como ocurre con el libro original *Silent Rain*, amable lector, lo estimo a que las vea más como la presencia de un collage de ideas e imágenes, arreglados de forma ligera para transmitir el espíritu y el significado, más que como un programa ajustado firmemente, destinado a la instrucción.

Es por eso que utilicé un pasaje del *Finnegans Wake* - esa novela singular de James Joyce, con su lenguaje de paisaje onírico— como epígrafe del libro:

*‘No es un disefectivo y confuso jacintiano  
de manchones y borrones y barras y pelotas  
y aros y serpenteos y garabatos yuxtapuestos,  
conectados con borbotones de velocidad:  
solo parece como eso tanto como condenado...’*

También, como Ajahn Sucitto puso de manera inimitable en su lírico prólogo de *Silent Rain*:

*‘Espero que disfruten de la lectura de este libro. Probablemente no les guste, a menos que decidan escucharlo como se escucha la lluvia, ahora golpeteando, ahora batiendo en la ventana en una tempestuosa y oscura noche. Ese tipo de escucha puede ser maravilloso. Es la manera en que los contemplativos prestan atención a la conciencia’.*

En otras palabras, trátenlo como lo harían con un paseo por el campo por el placer y la iluminación, más que como un estudio o curso académico. Como tal, si algunas de las palabras o ideas ‘no tienen sentido’, por favor considérenlas como si miraran a un roble pensando: “¿Qué significa?” O, mirando al cielo, se preguntasen: “¿Por qué es azul?” A veces la pregunta no corresponde y buscar una respuesta o definición categórica solo sirve para incrementar el sufrimiento (*dukkha*), más que para reducirlo. Si de esto se tratara en algún momento entonces, como dice James Joyce, según creo con referencia a *Finnegans Wake*: “*Si el significado les escapa, la música los sacará del apuro*”.



En relación al material de este libro, me preguntaron si pensaba que mi “estilo de enseñanza” habría cambiado con el tiempo. Observando las fechas de las charlas, diarios de viajes y poemas de *Silent Rain*, veo que la más reciente fue escrita en 1994. Siendo que estamos en 2018, esto ocurrió hace 24 años y entonces, en algunos aspectos, sería asombroso si mi estilo de enseñanza no hubiese cambiado.

Considerando el contenido de estas charlas, hay algunas facetas que sobresalen como siendo diferentes de lo que eran hace más 24 años. Estas son las que me vienen a la mente:

Primero, estas charlas fueron dadas en mis primeros diez años de enseñanza como monje budista. En consecuencia, hay un entusiasmo juvenil y una tendencia a querer impresionar, deslumbrar y deleitar; eso no se ha desvanecido del todo...pero a los 62 años, y habiendo enseñado casi sin parar durante 30 años, no hay ahora la necesidad o deseo de ‘probarme a mí mismo’ o de ‘hacerme una reputación’, que hubieran podido ser una fuerte presencia en el pasado.

Segundo, estas charlas fueron ofrecidas mientras vivía junto a Ajahn Sumedho y escuchaba sus enseñanzas a diario. De modo que una cantidad enorme de lo escrito aquí, tanto en lo material y más aún en su espíritu, fue infundido por su presencia, su sabiduría y sus palabras. Él llenaba el

espacio. Yo era muy cercano y a menudo hablábamos durante horas de filosofía, literatura inglesa, esotérica...lo que quieran. Como suele suceder, 1994 fue el último año que pasé en Amaravati, hasta que regresé en 2010, cuando Ajahn Sumedho estaba por partir, habiéndose retirado como abad.

Me mudé a los Estados Unidos en 1995 de modo que, casi por casualidad, *Silent Rain* representa los años en los que tuvo la más cercana influencia sobre mí. Desde 1995 hasta el presente (2018) fui sea co-abad con Ajahn Pasanno en Abhayagiri (1997-2010) o estuve enseñando solo.

Tercero, cuando fui por primera vez a enseñar en California, en 1990, imaginé que la comunidad del Área de la Bahía de San Francisco habría ya 'visto de todo', de modo que tenía que esforzarme para mantener el interés de todos, o al menos entretenerlos. Tuvieron a Ram Dass, Jack Kornfield, Swami Muktananda, el Centro Zen, Tarthang Tulku, el Instituto Esalen, Master Hua, Sufi Sam, sin mencionar el reino de Haight-Ashbury...Para mi sorpresa y deleite, encontré que el grupo que nos había invitado era bien consciente de las otras 101 oportunidades espirituales, pero lo que querían era meditación con base monástica, enseñanzas Theravada del Dhamma-Vinaya, conocimiento de los suttas y simplicidad. Los temas acerca de los que enseñaba entonces eran mucho más simples y enfocados respecto de aquellos a los que me había inclinado antes, y esto estaba completamente de acuerdo con la actitud de Ajahn Pasanno también. No querían entretenimiento espiritual, sino las enseñanzas del Buda, en forma pura y simple.

Cuando el Monasterio Abhayagiri fue fundado en 1996, fue guiado por el mismo espíritu; no intentaba -y desde luego no necesitaba- ser todas las cosas para toda la gente. Más bien apuntaba a hacer una sola cosa bien: ser un entorno de sostén para aquellos que querían vivir y entrenarse en la tradicional vida monástica del bosque. Eso es lo que continúa haciendo, más de 20 años después. En consecuencia, y dado que Ajahn Pasanno estaba acostumbrado a referirse a los *suttas* -mientras que Ajahn Sumedho no lo hacía a menudo- lo que yo enseñaba se tornó mucho más basado en las escrituras también.



Cuarto, no queriendo parecer esnob o crítico, dado que el 99% de la gente que visitaba Abhayagiri o concurría a nuestras actividades eran americanos de clase media, rápidamente se hizo evidente que las referencias culturales significativas, tales como el teatro, la literatura, la historia mundial, los lenguajes que no fueran inglés (y algo de español) eran limitadas a los Estados Unidos, su televisión y sus películas. Era necesario, entonces, aprender a utilizar referencias culturales de una naturaleza mucho más limitada que cuando se enseñaba a otros.

Tiempo después, esta experiencia se hizo más aguda, al venir a enseñar a Amaravati, siendo que en los años 90' el rango de nacionalidades y lenguajes aquí había crecido enormemente. Por ejemplo, de los 47 residentes actuales en Amaravati, laicos o monásticos, solo 12 tienen el inglés como primer idioma. Ahora tengo que usar frases cortas, palabras simples, evitar giros idiomáticos y utilizar solo referencias culturales universales. De otro modo, la mitad de quienes escuchan no podrían entender.

Quinto, no fue intencional, pero encontré que, desde que fui co-abad de Abhayagiri, escribí mucho menos poesía que en los años previos. Más aun, desde que tomé a cargo la abadía de Amaravati ocho años atrás, no escribí siquiera un poema...me pregunto por qué, dado que antes era razonablemente prolífico. No puedo decirlo con seguridad, pero he (provisionalmente) concluido que 'el monasterio es ahora mi poema épico en desarrollo'.

Finalmente, las charlas de *Silent Rain* fueron todas dadas antes de que fuera abad y, como consecuencia de esto, estoy en una relación de 'paternidad / maternidad' con quienes me escuchan. Ese rol cambia cosas hasta cierto grado. Antes de ser abad, uno era a menudo solo un visitante pasajero, dando una charla en una circunstancia especial, mientras que ahora, mucho más seguido, uno está hablando con la familia, el equipo de casa. Eso requiere una muy diferente cualidad de comunicación y comunión.

De modo que, ahí tienen, creo que es suficiente como reflexión sobre este tema. Si usted, amable lector, está interesado en explorar más en mi reciente material, considerando algunos de estos puntos, hay ya otros cinco libros

de mi autoría en español, incluyendo *La Isla – una antología de las enseñanzas del Buda sobre Nibbāna*– escrito conjuntamente con Ajahn Pasanno (2009).

Entretanto, aquí hay un libro al que está mirando ahora. Espero que sirva para ayudarlo a entender sus mundos –interno y externo– más efectivamente y, si y cuando esos mundos se hacen realidad como vacíos, lo guíen a usted a lo Maravilloso que permanece.

Amaro Bhikkhu  
Monasterio Budista Amaravati  
Otoño, 2018



## AGRADECIMIENTOS

Desde aquellos primeros días de la iniciativa de Alma Raddha en los Estados Unidos, el esfuerzo continuado en la traducción de textos al español ha producido 12 libros y fascículos de Ajahn Chah y sus discípulos. Muchas personas, en diversos países, contribuyeron en esta tarea. En primer lugar, Juan Serrano y Ricardo Szwarczer tienen que ser reconocidos como los principales promotores y coordinadores del proyecto en este momento. Han sido ayudados de manera importante a lo largo del camino por Hilda Castañeda en México, Mercedes Ortiz y Ricardo Antúnez en Uruguay, Juan Carlos Rebollo y Grisel Salazar Lewis en el Reino Unido y Jerome Lamarlere en España, como también por muchos otros.

Con respecto a este libro - *Solo lo Maravilloso Permanece* – es importante mencionar la participación entusiasta de Weranuch Suwatwongchai en el diseño de la cubierta, así como también de Supattra Radchakid en la diagramación del libro, ambas residentes en Tailandia. La asistencia de ambas en este particular proyecto del libro fue amablemente iniciada por Suvira que, aunque tailandesa de nacimiento es –como Juan– una residente laica de larga data del Monasterio Amaravati.

Quiero expresar mi sincero aprecio y *¡Sādhu anumodanā!* a toda esta buena gente: que el beneficio que su trabajo aporta sea una fuente de gran paz y alegría para ellos. Esperamos que, a través del esfuerzo continuo de estos traductores, sus amigos y los equipos de producción, la cantidad de libros del Dhamma sobre Ajahn Chah y su comunidad en español pueda continuar creciendo firmemente.

Amaro Bhikkhu  
Monasterio Budista Amaravati  
Otoño, 2018

## AJAHN AMARO

Ajahn Amaro nació en Inglaterra en 1956 y recibió su diploma BSc. en Psicología y Fisiología de la Universidad de Londres. La búsqueda espiritual lo llevo a Tailandia, donde se internó en el monasterio Wat Pah Nanachat de la Tradición Del Bosque, establecido para discípulos occidentales por el maestro en meditación Ajahn Chah, quien lo ordenó *bhikkhu* en abril de 1979.

Volvió a Inglaterra en 1979 y se unió a Ajahn Sumedho en el entonces recientemente establecido Monasterio de Chithurst, en el oeste del condado de Sussex.

En julio de 1985, se mudó al Monasterio Budista Amaravati, situado al norte de Londres, donde residió muchos años. A principios de los años 90, comenzó a visitar California cada año, estableciendo finalmente el Monasterio Abhayagiri cerca de Ukiah, en el norte de California, en junio de 1996.

Vivió en Abhayagiri hasta el verano de 2010, desempeñando el cargo de co-abad, junto con Ajahn Pasanno. Luego, retornó a Amaravati para desempeñar el cargo de abad de esta extensa comunidad monástica.

Ajahn Amaro es autor de numerosos libros, entre los cuales se cuenta una reseña de un viaje a pie de 830 millas, desde Chithurst al Harnham Vihara llamado *Tudong – The Long Road North*; publicado nuevamente como parte de un libro titulado *Silent Rain*. Otras publicaciones incluyen *Small Boat, Great Mountain* (2003); *Rain on the Nile* (2009); una guía de meditación llamada *Finding the Missing Peace* y libros que tratan varios aspectos del budismo.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	iv
ACERCA DEL AUTOR	xi
MAS ALLÁ DEL SER O NO SER	1
EL ORIGEN DE LA CREACIÓN	11
LA PRUEBA PERFECTA	19
EL CORAZÓN CONTEMPLATIVO	29
EL VACÍO Y LA PURA CONCIENCIA	39
EL MENOR, EL MAYOR, EL DIAMANTE Y EL CAMINO	46
EL VERDADERO YO	61
EL SIGNIFICADO EN EL MITO	71
LA VIDA SIN VIRTUD (SILA) ES COMO UN AUTOMÓVIL SIN FRENOS	91
EL ANILLO DE FUEGO	104
SABIDURÍA	119
NOTAS	129
ABREVIATURAS	135
GLOSARIO	136

## MAS ALLÁ DEL SER O NO SER

De una charla ofrecida en el retiro de invierno, Chithurst, 1991

CUANDO HABLAMOS DE LA META de la práctica budista, acerca del Despertar o Nibbāna, usamos el término “realización” como la manera más precisa de acercarnos al concepto. A menudo, uno ve el término “alcanzando” el Despertar, o “convertirse” en iluminado o despierto; esto es bueno y suficientemente significativo para el lenguaje ordinario, pero también tiene connotaciones que son obstructivas o engañosas. Cada vez que pensamos en “conseguir” algo o “transformarnos” en algo, siempre implican que lo que existe justo ahora, de alguna forma es incompleto: estoy “yo” -al que le falta algo- y necesito conseguir algún tipo de experiencia o algún tipo de cualidad que me hará completo en el futuro y entonces, una vez que lo tenga, será mío y lo voy a poder guardar conmigo. Hay muchos personajes que “lograron” iluminarse, pero luego el Despertar se alejó y los dejó mas bien despojdos y desesperados por meses, o a veces años.

De modo que cuando pensamos y hablamos del Despertar o iluminación es mucho mejor usar la palabra “realización” porque apunta al hecho de que estamos descubriendo lo que ya está aquí; estamos realizándolo, realizando eso que es ya verdadero, que es la esencia y la naturaleza de nuestro propio ser. Cualquier pensamiento de *obtener, lograr o devenir* es lo que nos ata a los incesantes ciclos de nacimiento y muerte; es lo que se llama el *bhavacakka*, el ciclo del devenir, pues cualquier cosa que obtengamos, la podemos perder, o nos tornamos ansiosos acerca de ser separados de eso –la propiedad es sufrimiento. Pensar en términos de realización, descubrir la Verdad, se acerca mucho menos a la idea de propiedad. El Dhamma, la realidad última de las cosas, no tiene propietario y esta realización de la Verdad es la culminación de nuestra vida; no tienes que tomar esto como una proclamación, pero yo diría que esta es la meta, la realización de nuestras vidas. Todo lo demás que ocurre en la vida, que logramos o creamos, que traemos al mundo, son todas cosas secundarias a la realización de la Verdad, de esta cualidad de ver y ser Dhamma.

Conocer la realidad de las cosas no parece ser mucho. Nuestras tendencias mundanas y nuestros hábitos de ver, siempre tienden a focalizar en los objetos, seres y lugares, los logros, los triunfos o los desastres de nuestras vidas como siendo lo real, lo substancial, lo importante; y algo tan efímero, o intangible como la realización de la Verdad, parece un poco inconsistente o ingenuo, al menos en el plano conceptual



El budismo es muy criticado por gente que toma la posición de afirmación de la vida. Esto ha sido así aun desde el comienzo, cuando el Buda comenzó a enseñar –particularmente por ser una tradición religiosa con una orden monástica de monjes y monjas célibes. Este estilo de vida de renuncia recibe siempre embates de personas que ven valor en las satisfacciones de la vida en el plano mundano: las cualidades de una relación amorosa, o de tener hijos, crear música o cosas hermosas, plantar jardines y árboles, construir casas, hacer amistades, crear redes de actividades saludables, aprender, enseñar, atender y curar a los enfermos, ayudar a los moribundos –estas son todas cosas tremendamente atractivas, importantes y positivas de la vida. Hay algo muy profundo, muy instintivo, en nuestros corazones que aprecia y celebra todo esto; que ama la vida, que quiere vivir, reír, amar, y esto parece ser el material mismo y la esencia, el condimento y el propósito de la vida, el de vivir la vida al máximo, hasta la empuñadura.

En la edición de otoño de 1990 de la revista Mente Inquisitiva -un periódico budista que sale en América- había un artículo sobre Ajahn Sucitto y Ven. Vipassi, que enseñaban en un retiro en Massachusetts. Este artículo se extendió mucho para asegurarse que la gente supiera que estos dos monjes vivieron vidas muy “plenas” antes de ordenarse como monjes, lo cual es una manera educada de decir que pudieron hacer todo lo que a uno se le pudiera ocurrir hacer, antes de convertirse en monjes. La gente tiene mucho miedo de la idea de que alguien se convierta en monje antes de haberlo hecho realmente todo, probado de todo.

La idea es que la vida está para ser vivida, todo está para ser degustado, experimentado –Rajneesh era muy entusiasta de esta forma de practicar:

hacer todo hasta el límite y aprender de eso. La verdadera experiencia de aprendizaje en la vida suele describirse como tomarlo todo, tragarlo por completo y observar los resultados –¡de modo que esto hace que lo que hacemos aquí en el monasterio parezca un poco extraño! Tal vez sueno como una publicidad para el hedonismo dionisiaco (el coñac se servirá en la cocina después del encuentro de la tarde), pero hay una poderosa vena en nuestras mentes, que toca una cuerda fuerte.

El otro día me crucé con algo que D.T. Suzuki escribió en uno de sus libros sobre Budismo Zen; era algo como “El espíritu de la libertad -que es el poder detrás de la ruptura del budismo de la cáscara monástica, para traer vigorosamente el Despertar a las masas -, es el impulso vital del universo”, y luego dice: “El espíritu del budismo ha sido siempre la libertad intelectual, moral y espiritual; es por eso que la moral aristocrática y el formalismo disciplinario del budismo primitivo no pudo dominar nuestra libertad, nuestro espíritu, por demasiado tiempo” <sup>(1)</sup>. ¡De modo que nosotros estamos claramente fuera del cuadro! No estoy criticando a D.T Suzuki sino diciendo solamente que hay una tendencia fuerte en la mente de la gente a pensar: “Bueno, si ustedes están viviendo una vida restringida, de renuncia, seguramente se están perdiendo un montón, no están respetando todo lo que ofrece la vida; estos cuerpos son fértiles, están diseñados para producir descendencia y ustedes poseen talentos creativos –podemos hacer, hablar, crear –¡por qué no!”

Como hago dibujos a modo de tarjetas de cumpleaños para mi familia y ocasionalmente escribo poemas, creo que esta es una de las pocas cosas acerca de mi vida con la cual mi familia se puede identificar. Mi madre siempre me alienta a crear más “obras maestras”; tengo una enorme cantidad de cuadernos para dibujar, crayones, plumas y tinta - una increíble cantidad de útiles para hacer mis creaciones. A menudo siento el peso de la responsabilidad cuando miro esa pila de cosas en mi cajón del escritorio: “Supongo que debería crear algo”. Me gusta hacer ese tipo de cosas, pero uno ve que para la gente que tiene una perspectiva de la vida más basada en la percepción, lo que creas se convierte en la cosa más importante: “Después de todo, puedes dibujar cosas tan bonitas, puedes decir cosas tan agradables, ¿por qué no? Le estás robando al mundo al no producir descendencia, poemas, cuadros, etc”.



Esta cuestión me había dejado perplejo por mucho tiempo, y me impactó profundamente cuando llegué por primera vez al monasterio en Tailandia. Me vino a la mente esta mañana, pues hemos estado leyendo La Vida del Buda y llegamos al momento de la Iluminación. A menudo, como occidentales, pensamos en el Despertar como si fuese tener una mente feliz todo el tiempo, pase lo que pase y hagamos lo que hagamos –¡esta es una proposición muy atractiva! Luego del Despertar, el Buda se sentó por una semana absorto en meditación, experimentando la dicha de la liberación y, después de esa absorción en la dicha, emergió y ¿qué hizo? Pasó toda la noche contemplando el Origen Dependiente, la ley del surgimiento dependiente: la ignorancia condicionando la aparición del deseo, el apego, el nacimiento, la muerte, el sufrimiento -y así sucesivamente-; contemplando su aparición, contemplando su cese, hacia atrás, hacia adelante, arriba, abajo, a lo largo de toda la noche.

Ahora, si estuvieras iluminado y recién hubieras sido liberado completa e irreversiblemente del sufrimiento, es posible imaginar que pensarías: “¡Qué alivio! Por fin se terminó todo eso –no más sufrimiento, sorprendente, maravilloso”. Y podrías pensar: “¡Vamos a comer panqueques!” o: “¿Me pregunto qué estará haciendo esta noche aquella simpática joven que me trajo el arroz con leche?, tal vez vaya a verla”. O, si tuvieras un carácter menos sensual, con un poco más de nobleza: “Ahora retornaré a mi reino, alentaré a mi viejo padre, le daré un poco de apoyo y lo ayudaré a manejar el reino de modo que gestionemos un pequeño lindo país por el resto de mi vida”.

Pero podemos ver que, lejos de tener esta reacción, con su estado de Iluminación, el Buda experimentaba la vida desde una dimensión completamente nueva. Estaba viendo las cosas de una manera que jamás había visto antes; veía lo que el resto del mundo no podía ver. Es como cuando nos encontramos frente a una nueva situación –una institución, una escuela o familia, un monasterio- somos extranjeros y de repente nos encontramos en el medio de todo tipo de redes de relaciones, peleas, juegos de poder, luchas, quejas, amores y odios, conflictos de personalidades en juego; somos extranjeros para quienes todo esto carece de valor, pero para los que están envueltos en ese lugar, todo es terriblemente real e importante. No somos parte de eso, de todos modos, y no estamos atrapados por el sistema de valores.

Uno también puede ver el Despertar simplemente como crecer; como adulto, uno deja de jugar con muñecos y juguetes de la misma manera en que lo hicimos cuando éramos niños; se hace imposible. Es también como cuando resolvemos un enigma en el cual todos los demás están aún profundamente envueltos, tratando de descifrarlo; podemos ver la respuesta mientras que todos los demás están angustiados, preocupados y apresurados, discutiendo cómo encontrarla. O ese hermoso sentimiento de comprender una clave en un crucigrama –cuando lo encuentras y las letras encajan en el lugar justo: “¡Ah! ¡Ya lo veo!”

Al Despertar, el Buda salió de la perspectiva mundana y pudo mirar al mundo desde arriba –*lokuttara*. Hay un pasaje maravilloso en las escrituras que describe esta visión del Buda y la manera en que vio las cosas después de su Despertar: vio que la mente mundana aprecia la existencia condicionada, aprecia el devenir. El ansia del mundo, del pensamiento mundano, es siempre el de llegar a ser otro: de llegar a la próxima cosa, progresar, desarrollarse, tener, guardar. Aprecia y disfruta la existencia condicionada pero el problema es que lo que le entusiasma, trae consigo miedo, y a lo que teme es al dolor, porque aquello que es la base misma de la existencia condicionada, es también la base del sufrimiento. <sup>(2)</sup>

Este fue el entendimiento que obtuvo con el Origen Dependiente –vio como la ignorancia era la causante de todos los problemas en la vida; cómo la realidad que le adjudicamos a nuestros pensamientos, sentimientos y emociones, a nuestras memorias y percepciones, es la verdadera creadora de nuestras dificultades. También vio que, si creemos en la existencia condicionada, si creemos en todo lo que ocurre en nuestros sentidos, entonces crearemos en nuestro sufrimiento y lo poseeremos, nos adueñaremos de él, será nuestro. Pero con el fin del apego, el fin del aferrarse, entonces el sufrimiento cesa.

Esta es tal vez una visión difícil de comprender y de digerir realmente. En el mismo pasaje dice algo como: “La Liberación no ocurre a través del amor a la existencia condicionada pero tampoco ocurre a través del amor a la no-existencia. Quien alcanza la liberación, abandona el ansia de ser sin deleitarse en el no-ser...” Ahora, ¿dónde está eso? ¡No lo encontramos en

la guía de calles de Londres! “La Liberación ocurre al abandonar el ansia de ser, sin deleitarse en el no-ser”.

La mente mundana puede solamente ver que o bien somos, o no somos; algo es o no es, pero el Buda está hablando desde una posición que ni es esta ni aquella, ni ser ni no ser, ni existencia ni no-existencia. Oyendo este tipo de cosas tal vez nuestra mente empieza a confundirse, sencillamente se pone en blanco y piensa: “Pero ¿de qué se trata esto? Quiero decir, vamos, seamos serios, escuchemos algo útil, ¿sí?” Pero desde mi perspectiva, esta es la herramienta más útil y poderosa para la visión intuitiva que tenemos, con la cual podemos entender y vivir nuestras vidas.

Sin embargo, es algo muy intangible; conceptualmente, no se puede asir; evade nuestras facultades intelectuales. Es también la precisa razón por la cual, durante su vida, el Buda fue constantemente criticado por ser nihilista –por no decir: “Esta es la Verdad”, afirmando un tipo de patrón metafísico o una gran cosmología. En su lugar, siguió hablando en términos de Nibbāna, que significa solamente “fresco” o “apagado”, como el apagarse de una llama. Nibbāna también puede traducirse como “extinción”, y para mucha gente el concepto parecía nihilista. “¡La vida debe ser más que solo la espera anhelante de la extinción!” Pero él rechazó seguir a los que pregonaban la eternidad, gente que era filosóficamente afirmadora de la vida; y también rehusó juntarse con los partidarios de la aniquilación, quienes filosóficamente negaban la vida; siguió siempre apuntando al hecho de que la Verdad es diferente de cualquiera de esas dos posiciones fijas.

Hay una hermosa historia de la tradición Theravada, sobre un peregrino, llamado Kamanita <sup>(3)</sup>. Habiendo escuchado sobre la reputación del Buda, pasaba por Rajagaha en su camino para encontrarlo en la arboleda de Jeta, en Savatthi. A caer la noche, se hospedó en la casa de un alfarero, sin saber que el monje con el que compartía estada era el propio Buda.

Kamanita, luego de un rato, empezó a contarle con entusiasmo a su colega de habitación que estaba en camino de encontrar al Buda. El Buda se mantuvo allí escuchando sentado sin decirle quién era: “Dime

algo acerca de este gran Maestro y sus enseñanzas”, le dijo. Entonces Kamanita habla por un tiempo, contándole la historia de su propia vida, y elogiando todas las maravillas de sus enseñanzas, y cómo enseña el camino de la dicha y la felicidad eterna.

Finalmente dijo: “Bueno, he hablado bastante, cuéntame tú de tu vida. ¿Cuál es tu filosofía? ¿Quién es tu maestro? ¿Qué proclamas como la verdad?” El Buda empezó a hablar, diciendo: “Lo haré. En respuesta a lo que has narrado, descubriré para ti la doctrina del Buda”. Describe las Cuatro Nobles Verdades: la verdad del sufrimiento, el origen del sufrimiento, la cesación del sufrimiento y el Camino; expuso sobre *anicca* –transitoriedad o cambio continuo- y *anatta*, la ausencia de yo. Al comenzar, Kamanita parecía bastante interesado e incorporando todo, pero luego de un momento, empezó a pensar: “Esta persona es un poco amargada...estas no son las enseñanzas del Maestro según yo las entiendo; bueno, no importa, tiene el derecho de pensar como lo hace”.

Como el Buda continuó, Kamanita se sintió más y más incómodo. Todo lo que este monje le decía parecía tener coherencia lógica y sonaba perturbadoramente correcto, pero aparentemente tenía una vena horriblemente negativa, negadora de la vida: todo sobre cesación y extinción, y sin promesas de “vida eterna y dichosa” después de la muerte. Su mente estaba aún programada para la idea de felicidad eterna, de modo que cuando el Buda abordó *anatta* (la ausencia de un yo), Kamanita estaba decididamente agitado y no sabía qué hacer. La exposición del monje sin duda no tenía errores, pero el corazón de Kamanita estaba fijado en el hecho de que debía ser incorrecto, y por eso pensó: “¡Lo que dice está totalmente equivocado! Esta es mala filosofía. El Buda es el gran maestro, él enseña la felicidad absoluta para toda la eternidad. Voy a obtener las enseñanzas directamente de él. Debería olvidar a esta persona, realmente no sabe de qué está hablando”. El Buda terminó de hablar, y vio que Kamanita estaba un poco agitado.

Finalmente, en un tono contenido Kamanita le preguntó: “¿Has escuchado todo esto antes, de la boca del perfecto Buda mismo?”

En este punto, una sonrisa apareció en los labios del Maestro. Si fuese brutalmente honesto, siendo que su enseñanza contenía visiones y expresiones que surgieron espontáneamente, pensó que la respuesta apropiada era: “No, hermano, no puedo en verdad decir que las escuché de él”.

Muy aliviado de escuchar esto, Kamanita se reaseguró a si mismo que podría encontrar al Buda en persona pronto, y que los conceptos erróneos y destructivos de este monje sobre las enseñanzas del Buda serían corregidos.

Kamanita nunca se dio cuenta de su error –no antes de mucho tiempo, de todos modos, pero esa es otra historia... Cuando se le preguntaba al Buda acerca de él, decía “Kamanita el peregrino, tonto como un niño poco razonable, se ofendió por las enseñanzas...”; en esta vida, sus obstrucciones kármicas eran muy densas para permitirle ver lo que era correcto y estaba frente a él”.

Ajahn Chah decía a menudo que esta es una posición en la que nos encontramos a menudo—cara a cara con el Buda, compartiendo una habitación, pasando horas y horas en conversación profunda y sin darnos cuenta de quién es él. La verdad de la vida está mirándonos a la cara, pero como ya estamos programados con otra cosa que queremos y esperamos, nos estamos perdiendo las lecciones que la vida es realmente capaz de enseñarnos.



Lo que necesitamos entender, entonces, es que este era el conocimiento al que apuntaba el Buda. En primer lugar, es necesario entender qué queremos decir con la palabra existencia –aferrarse a la existencia, y aferrarse al ser y al no-ser. La palabra existencia quiere decir en realidad “sobresalir, destacar”; lo que existe se distingue, sobresale, es algo que emerge, como una rama que sale de un árbol. Lo que el Buda apunta es a que, mientras hablemos en términos de existencia o aun no-existencia (lo que es como si en lugar de entrar por la puerta de adelante, recién saliéramos por la puerta trasera), ambas toman una posición fija acerca de algo sólido—aún existe una “cosa-idad” allí. A lo que el Buda apunta es a aquello que no sobresale, eso que constituye el Hogar, la base, la raíz. “Existencia”, por

lo tanto, significa una condición de la naturaleza, mental o física, y a lo que el Buda apunta aquí es a lo Incondicionado, lo que no se distingue o destaca, lo que no es creado, lo que no nace o muere.

Esto es quizás un poco difícil de aprehender, pero es un punto muy importante: mientras hablemos de algo que “existe”, eso no significa que esa es la única realidad. Una experiencia es una excursión fuera de lo Incondicionado a través de un patrón de eventos, y vuelta a lo Incondicionado, como agua que se eleva del mar, cayendo en las montañas, deslizándose hacia abajo a través de los arroyos y yendo a los ríos, y nuevamente regresando al mar. Es una excursión de la existencia; una vida es solamente una excursión, de la misma manera que un pensamiento —es algo que surge de lo Incondicionado, del espacio de la mente, y se disuelve nuevamente en él otra vez.

Cuando algo “existe”, tiene una falsa independencia, una falsa individualidad, porque en ese momento, parece tener una sustancia diferente y separada de todo lo demás. Cuando creemos en la existencia separada, estamos dando solidez a algo que es en realidad transparente, efímero, meramente un elemento de las infinitas formas de la conciencia en la mente. Entonces, el Buda está apuntando a lo Incondicionado como la base de la realidad. La iluminación del Buda fue el Despertar a la naturaleza Incondicionada de la base de la vida; esta era la dimensión, la posición desde la cual él estaba mirando.

Respecto a esto, entonces, a esos aspectos de la vida -como el mundo material y evidente- que celebramos y que son tan importantes, son la base para la realización de lo Incondicionado; lo condicionado se necesita a fin de realizar lo Incondicionado. Por intermedio de la vida humana y el cuerpo humano, lo Incondicionado puede comprenderse. Este proceso es una maduración de una transición, una transformación de la vida del espíritu, la fuerza de la vida —la *jivita*. Lo condicionado, lo verde, es estéril, pero se transforma en la base de aquello que madura en oro, como un campo de maíz: el verde de la vida, madura como el oro de la sabiduría, la civilización y el verdadero conocimiento. La *lokiya* se vuelve la base para la realización del *lokuttara*, estos dos existen siempre en una relación recíproca y la transformación, la maduración de uno permite la realización del otro que, en el budismo, se llama “la entrada en la corriente” (*stream entry*).

A esto también se lo denomina “el cambio de linaje” –cuando vemos nuestro apego por el cuerpo, por la mente, por nosotros mismos y por el mundo, se conoce como un cambio de linaje porque, en vez de mirar hacia nuestros padres físicos como origen y fuente de nuestro ser, vemos que el verdadero Origen de todo es la mente Incondicionada. Es la fuente de toda creación –como Thomas Merton lo describía: “La ley viviente que gobierna el universo no es sino la secreta gravitación que atrae todas las cosas a Dios como su centro. Siendo que todo arte verdadero revela la acción de esta misma ley en la profundidad de nuestra naturaleza, nos despierta al tremendo misterio del ser, en el cual nosotros mismos -juntos con todas las demás cosas vivientes y existentes- surgimos de las profundidades de Dios y retornamos nuevamente a Él” <sup>(4)</sup>

De modo que, en vez de otorgar valor definitivo a los productos y actividades de lo manifiesto, del mundo existente, aprendemos a ver que el *saccadhamma* –la Realidad Última de nuestra propia naturaleza – es la fuente de todo valor verdadero. Cuando la necesidad aparece, actuamos, pero cuando no hay necesidad, permanecemos quietos –y sea que haya actividad o no, la naturaleza esencial del *saccadhamma* permanece la misma. No tiene que probar su valor tomando una cierta forma, o ninguna forma del todo; el mar sigue siendo el mar sea que esté movido o tranquilo; el oro sigue teniendo la naturaleza del oro, cualquier forma que le demos. Entonces, en el proceso de realización estamos afirmando el origen mismo de la vida –lo Increado, lo Incondicionado- en lugar de hacer juicios de valor acerca de las olas o de su ausencia en la superficie. La fuente u origen de nuestra vida es la misma fuente del universo entero –el corazón del universo es el tuyo- de modo que, lejos de que el Buddha-Dhamma [Enseñanzas de Buda] sea negador de la vida, una filosofía negativa, es en realidad el más conmovedor y silencioso rugido por el ¡¡SI!!! –solo evita hacer alboroto sobre los detalles secundarios y se ocupa, en vez, de lo esencial. Es una filosofía de la estética fundamental: “La Belleza es la verdad, la verdad es belleza...” <sup>(5)</sup> –quien ha llegado a la Liberación conoce la verdadera Belleza.

## EL ORIGEN DE LA CREACIÓN

De una charla ofrecida durante el Retiro de Pascuas, Amaravati, 1991.

COMO MONÁSTICOS, SE NOS PREGUNTA a menudo dónde encaja la creatividad en nuestro modo de vida. El tono del entorno monástico es muy simple. Apuntamos a una vida tan simple como sea posible, de modo que la gente se pregunta dónde se ubica el instinto creativo en todo esto. A menudo es difícil entender por qué, por ejemplo, la música no figura en nuestra vida en el monasterio, cuando parece ser tan propia de la mayoría de las otras tradiciones espirituales en el mundo.

Siendo que nos lo preguntan tan frecuentemente, es naturalmente algo que contemplamos y, por supuesto, como individuos, es algo con lo que estamos vinculados y nos interesa, y que consideramos a nuestro propio modo. A menudo se supone que, dado que la vida monástica representa el paradigma de la vida espiritual, se necesita asfixiar el impulso creativo o las capacidades que tenemos, nuestros talentos, inclinaciones y habilidades creativas. Todo eso tiene que ser escondido o descartado, y ser visto como distracciones innecesarias para el Despertar.

Esa no es realmente una aproximación sana. Muchas de las personas de la Sangha tienen antecedentes creativos y son muy artísticos. El otro día estaba hablando con un *anagarika* [aspirante a monje] que ha estado ayudando los últimos meses en el *vihara* [residencias monásticas] italiano. Aunque había solo 4 o 5 personas en el *vihara*, hubo un *anagarika* anterior, que ahora vive localmente y que era un pianista de jazz y cantante; el *anagarika* que nos visitaba solía tocar el saxofón; Ajahn Thanavaro solía ser un baterista; y Ven. Anigho era el guitarrista líder en una conocida banda en Nueva Zelanda. Estos hechos llegaron al conocimiento de los miembros del Sangha aquí en Inglaterra, que preguntaron amablemente si los artistas se habían juntado para tocar en alguna oportunidad. La respuesta fue: “¡No, no! ¡Y si lo hicimos, no se lo hubiéramos contado!”. Entonces, no es que la gente que se siente atraída por la vida monástica esté desprovista de inclinaciones en esta dirección. Este lugar está abarrotado de poetas, artistas y músicos de una clase u otra, y puede que hayan notado que, generalmente, no somos un grupo de reprimidos. ¿Entonces, cómo es que todo esto se combina?



El Buda fue criticado a menudo en su época como negador de la vida. Hay algo en nosotros que es fuertemente afirmativo hacia la vida y nuestra existencia como seres humanos. Esa “afirmación de vida” es altamente elogiada, y se le provee mucha energía y apoyo en nuestra sociedad. En nuestro tiempo –como así también en el del Buda- estar entusiasmado con la vida, tomar la vida con las dos manos y realmente hacer algo de ella es muy elogiado, y celebramos a quien “ha hecho algo de su vida”. De modo que todo el enfoque del Buda hacia la espiritualidad –promoviendo la renuncia, el celibato, la simplicidad, la no-acumulación, etc.- ha atraído muchas críticas. La gente lo consideraba alguien que negaba el espíritu de la vida y el espíritu de todo lo que era bueno y hermoso en el mundo; un gran depresivo en cuanto a la vida, que sostenía una filosofía nihilista – “todo es dolor”, “todo es una terrible equivocación”, “para empezar, no debiera haber ocurrido”. “Tienes que minimizar la vida, apretar los dientes y esperar a que todo acabe, ¡y cuanto antes, mejor!”.

Se pensaba entonces que el Buda tenía realmente ese punto de vista. Se lo interpelaba acerca del tema, y una vez respondió que sus enseñanzas tendían más en la dirección del nihilismo, que en la afirmativa: “Mi enseñanza está mucho más en la dirección de la ausencia del deseo, en el enfriamiento, que en la dirección del deseo, del obtener, del poseer, del acumular” <sup>(6)</sup>. Aun así, sería un error considerar el Buddha-Dhamma [Las enseñanzas del Buda] como una filosofía nihilista; no es negadora de la vida.

El Buda dijo eso por la manera en que estamos condicionados como seres humanos, tendemos a movernos en los dos extremos: por un lado, la afirmación –afirmando e invirtiendo en la existencia condicionada y viendo las bellezas, delicias y cosas buenas que tiene la vida en términos de lo que puede ser alcanzado o derivado de la existencia condicionada -o-, por otro lado, criticando el mundo condicionado como un terrible desastre, un error del que queremos escapar. El Buda señaló que estas son dos posiciones extremas en las que caemos, y son puntos de vista en la vida que no respetan en realidad la verdadera naturaleza de las cosas, porque están atadas a la visión del “yo”, la visión de una absoluta realidad del mundo material, y del tiempo.

Esto es no ver las cosas de una manera clara y verdadera. Lo que el Buda apuntaba siempre era a la trascendencia del mundo sensible y

condicionado, el mundo del “yo”, y la ilusión de la separación. Cuando nos sentamos en meditación y observamos la naturaleza de nuestras propias mentes, podemos ver cuánto se aferra la mente a cualquier cosa. Dependiendo de nuestro carácter, a veces se aferrará a la positividad -afirmando cosas para interesarse y excitarse con ellas; o se aferrará a los aspectos negativos de los que queremos desentendernos o librarnos. Pero cualquier forma de retener o apartar, por sutil que sea, afirma el sentido de un “yo”. Aun si el impulso es destructivo o nihilista, operamos desde la visión de que hay algo aquí que es “yo” o “mío”, de lo que “yo” quiero deshacerme y no experimentar, que es una intrusión sobre “mi”, una corrupción en “mi”, y no quiero ocuparme de eso. Quiero deshacerme de eso.

A veces, cuando la mente tiene una vena realmente perversa, podemos incluso provocarnos dolor a nosotros mismos, en realidad podemos saber que algo está mal, nos traerá dolor a nosotros o a aquellos a nuestro alrededor –pero seguimos adelante y lo hacemos de todos modos. “Sé que está equivocado, sé que me meteré en problemas; sé que va a doler; sé que voy a ser criticado por esto, ¡pero lo voy a hacer de todos modos!” –¡el impulso de “escupir a Dios!” – “¡Y no me importa si eres el Creador del Universo!”.

A veces, haríamos cualquier cosa para reforzar el sentido del “yo” y mantenerlo con vida. Empujando contra o aferrándonos a algo solo para sentir que hay alguien ahí que está empujando o aferrándose porque este poderosísimo sentido del ego, del “yo”, está aterrorizado con la no-existencia, el morir, el no ser.

El Buda no apuntaba a la afirmación de la vida, o a su negación; sino a la comprensión de la existencia y de la vida, a ver claramente la verdadera naturaleza de las cosas. Cuando vemos con claridad, no definimos la satisfacción por los logros materiales o creaciones o cosas. No tiene que ser demostrado por el mundo material, o por la experiencia y las posesiones, los sentimientos o asociaciones. La visión del Buda está más en la habilidad que tenemos en sostener el mundo material: experimentar la vida y la gente a nuestro alrededor, que crean la trama de nuestra vida; ser capaces de armonizar con esto completamente, sin dejarnos engañar. Es más bien como estar despiertos en un sueño. Sabemos que estamos soñando, que todo a nuestro alrededor es simplemente una ensoñación, pero podemos estar de acuerdo con el sueño, sin dejarnos engañar por él.

A menudo la gente dice: “Si el Buda estaba más allá del sufrimiento, ¿por qué se preocupó de vivir de esa forma miserable? Aquí hay un ser liberado, incapaz de sufrir, entonces ¿por qué eligió una vida de celibato y renuncia, viviendo como un mendicante, caminando descalzo por el Valle del Ganges durante 45 años, cediendo su tiempo para enseñar a gente que, la mayoría de las veces, entendía muy poco de lo que enseñaba?” Él mismo dijo que iba a ser increíblemente difícil comunicar a la gente lo que él comprendió. Mucha gente supone que alguien que está completamente liberado puede realmente “disfrutar” de la vida –salir y divertirse. Piensan: “Una vez que esté iluminado, ¡Realmente voy a pasarla estupendamente!”. Uno de nuestros monjes australianos, que también había sido un guitarrista, esperaba iluminarse en un par de meses de meditación ¡para poder tocar realmente bien! “¡Va a hacer maravillas de mi técnica!” –esto es lo que pensaba. “¡Descifrar esto de la Iluminación, volver a la carretera, encabezar el ranking, hacer un montón de dinero y ¡ser feliz!” Si estamos completamente más allá del sufrimiento, y nada en el mundo puede hacernos infelices, ¿entonces seguramente podríamos pasar un buen momento?

Pero el Buda se había dado cuenta de lo que se requiere para tener una buena vida. Vivía para realizar completamente todo aquello en la vida que él vio que conducía a la felicidad. Esto vale la pena contemplar. ¿Por qué eligió renunciar, por qué eligió el celibato, por qué eligió la simplicidad y no tener hogar, viviendo solamente de donaciones de comida? Lo que uno observa en la visión del Buda sobre la vida, es que era muy diferente del resto de nosotros. Al iluminarse él logró percibir la naturaleza del mundo. Nuestros estados mentales mundanos no nos permiten verlo de ese modo, pero el Buda se dio cuenta de las limitaciones de la satisfacción que proviene del mundo sensorial; aunque es gratificante y suficientemente agradable, vio que la verdadera felicidad, la verdadera dicha en la vida, radica en ser libre de la ilusión del “yo” y de la separación. “La más grande felicidad de todas es la de ser libre del sentimiento de “yo soy”.

Esto no significa la auto-destrucción, la auto-eliminación, sino el darse cuenta que “yo soy” es solamente un pensamiento en la mente; de cualquier manera en que nos definamos, cualquier característica que afirmemos tener, o pensemos que somos, es solo una media verdad. Cuando la mente toma conciencia de esto, entonces somos sumamente dichosos y contentos. Y entonces el Buda simplemente vivió su vida de un

modo que respetaba esta comprensión, este sentido de pureza y simplicidad. Cuando alguien le preguntaba sobre esto, diciendo: “El Rey Seniya Bimbisara [el monarca local] ...disfruta un placer mayor que el Venerable Gautama”. El Buda respondía; “¿No deberías preguntarme quién disfruta más de la vida, el Tathagata o el Rey Bimbisara?” Y ellos pensaban: “Bueno, debe ser por supuesto el rey, con un palacio hermoso, rodeado de gente hermosa, música encantadora, comida deliciosa, y se puede entretener cuando quiera...” El Buda decía: “puedo sentarme y experimentar dicha sin interrupción durante siete días, en forma continua, sin un solo momento de pausa; ¿piensas que el Rey Bimbisara es capaz de esto?” “¡No!”<sup>(7)</sup>.

A pesar de los placeres que podemos experimentar a través del sonido y la vista, el tacto etc. la dicha de la mente libre, de la mente desapegada, excede por mucho a cualquier otra. El Buda enseñó esta comprensión de la vacuidad.

Cuando hablamos del vacío o de la mente vacía, no se trata de una mente desprovista de sensaciones u objetos o de cualquier experiencia. No es que todo desaparece y la mente permanece en un espacio vacío donde nada más ocurra. Se trata de una mente vacía de este sentido del “yo”, vacía de ignorancia, vacía de apego y de rechazo. Cuando la mente se encuentra vacía puede aún haber luz, sonido, sensaciones, olor, gusto, tacto. Todo eso puede estar allí, pero no hay el apego. Todo lo que vemos, oímos, olemos, probamos, tocamos, pensamos, recordamos, todos los humores -cada aspecto de uno mismo y de nuestro mundo, cada partícula de él- es experimentado simplemente como un patrón de la conciencia en la mente. De modo que comprender y realizar el vacío, es ser capaz de ver esa realidad, esa presencia.

Es casi, en un sentido, ver la transparencia de la experiencia, la naturaleza semejante a un sueño o a un espejismo de nuestro mundo de la experiencia. La descripción del Buda sobre el vacío, y a qué nos lleva, es la de una mente que es fresca y alerta, y capaz de responder libremente a la vida.

Aquí es donde, en un sentido, la creatividad viene a nuestras vidas como monjes. Renunciando a la necesidad de tener satisfacción expresada en términos de creaciones artísticas o una casa hermosa, o criando hijos o cualquier cosa de esa naturaleza; viviendo con una mente que no está

aferrada a nada, vacía y libre, todo lo que es creativo, o que necesita ser creado o dicho, o hecho, surge de ese espacio puro y claro. Se alza con una frescura y naturalidad, que le otorga tremenda belleza, simplicidad y hermosura. Thomas Merton habló de esto cuando usó la expresión “Silencio Divino” o “Silencio de Dios”. Thomas Merton era un monje trapista, que escribió mucho entre los años 1950 y 1960, y tuvo una gran influencia entre los cristianos modernos. Dijo: “La vida monástica es una vida completamente centrada en este tremendo silencio existencial de Dios, que nadie pudo jamás explicar, y que es -no obstante- el corazón de todo lo que es real”.

“El valor de la plegaria pública de los monjes no se extrae tanto de los sonidos, sino del profundo silencio de Dios, que entra en ese sonido y le otorga realidad, valor y sentido. La belleza del canto Gregoriano -y lo que lo distingue de cualquier otra clase de música- yace en el hecho de que su sonido medido, hermoso en sí mismo, tiende a guiar al alma, por su belleza, hacia el infinitamente más bello silencio de Dios. El canto que no tiene este efecto, no importa cuán grande sea su perfección técnica, está prácticamente desprovisto de valor. Está vacío del silencio de la sabiduría, que es su substancia y su vida”.<sup>(8)</sup>

Esto se relaciona con el mismo principio al que el Buda apuntaba: cuando la mente está despierta, quieta y pura, entonces cada acción es investida con esa divinidad, con lo sagrado. Esto ha sido también la base de mucho del arte budista, particularmente en Japón. En tiempos más recientes en Occidente, la gente lo ha extendido hacia el arte espontáneo, tratando de hallar el punto donde el arte y la vida se encuentran (¡o colisionan!) mutuamente, e investigando ¿cuál es la vida y cuál es arte? ¿Cuál es la cosa verdadera? Un compositor moderno, John Cage, escribe piezas extrañas, escandalosas. Su “Música de Sala de Estar” es el sonido de la gente en un salón de estar, moviendo todos los muebles y almohadones; o su obra más famosa -4’ 33”- se trata de un pianista sentado con las manos sobre el teclado por cuatro minutos y treinta y tres segundos, sin tocarlo. Lo que escuchamos es el ruidoso silencio de la mente, más la tensión e indignación del público, murmurando y tratando de entender qué es lo que está sucediendo; ¡esa es la música! De modo que nuestro concepto de qué es música, qué es arte, resulta desafiado.

Yo tengo algo así como una vena creativa también, supongo. Cuando era mas joven, tenía fantasías de que iba a ser un gran escritor; iba a encontrar un altillo y me moriría de hambre mientras creaba obras maestras –sería una personalidad maravillosa, irresistible como Kafka o Rimbaud, y produciría maravillas oscuras y significativas-. Solía sentarme y concentrarme profundamente, pero luego me daba cuenta -para mi consternación- que no tenía nada que decir. Me daba cuenta de que, aunque podía poner palabras en el papel y expresar cosas, no sabía nada, y realmente no tenía nada de valor para decir. De modo que me di cuenta que este intento era sin sentido. ¡Por qué no esperar a que tuviera algo que decir y entonces, tal vez, se me ocurriría qué escribir! Sufría de lo que yo llamo “Efecto Roy Jenkins”: una vez le preguntaron si tenía algo que lamentaba acerca de su carrera política. Respondió que solía decir que se habría sentido satisfecho si hubiese llegado a ser Primer Ministro –pero luego se dio cuenta que nunca realmente había querido ese trabajo; lo que hubiera querido, en realidad, era haber sido Primer Ministro. Yo hubiera querido ser conocido como un gran escritor solo por el prestigio y la identidad, como Roy Jenkins.

Con el paso de los años, descubrí que en la vida monástica hay largos períodos en los que uno no está expresando nada, de ninguna manera formal. En nuestra meditación sentados o caminando no hay expresión material, pero más importante que eso, la forma en que hablamos con la gente y nos movemos, esta es su propia expresión, y de una manera más tangible. En el curso de la vida en el monasterio, hay tiempo para que demos charlas sobre el Dhamma, o escribir los boletines informativos; esas son formas de arte. Hace unos años me pidieron que escribiera un libro, después de completar una larga caminata desde nuestro monasterio en Sussex hasta nuestro monasterio en Northumberland. La gente decía: “Por favor, lleve un registro, un diario”, de modo que empecé a escribir. Tenía unas 250 páginas cuando lo terminé. Luego lo diseñé, arreglé las fotografías e ilustraciones, y lo edité. Lo pasé estupendo. Desde entonces, aparecieron muchas oportunidades cuando algo necesitaba ser hecho y, en esos tiempos, encontré que se creaban por sí mismos. Para los cumpleaños de mi madre, mi padre y mis dos hermanas, les dibujo las tarjetas de felicitación. Si me siento a hacer un dibujo solo porque tengo tiempo libre, es terrible. Pero si hay una razón, una causa para hacerlo, entonces aparecen creaciones increíbles –exóticas y coloridas-. Lo que aparece es provocado por la ocasión, por la persona para la cual se destina, por el momento y el humor. Se hace

solo. Cuando el ego se aparta del camino, lo que tiene que aparecer parece manifestarse. Está en concordancia con el momento, el lugar y la situación, y entonces se produce solo.

Por ejemplo, a fines del año pasado [1990], la monja que se suponía tenía que editar la revista infantil Rainbows, bajó los brazos desesperada, llorando: “¡No puedo hacer esto, es demasiado!”. De modo que le ofrecí ayuda. No solo la ayudé a montarlo todo, sino que además creé las ilustraciones también, y eso llevó una semana entera. Sin embargo, cuando no hay nada para dibujar, escribir o crear, entonces no siento que debería estar creando algo para mostrar a la gente que soy artista, o esto o lo otro. La perfección, talento o satisfacción de nosotros mismos como seres humanos no tiene por qué ser manifestada. La mente libre es la más verdadera y pura afirmación de la Verdad, del mismo corazón de la vida. Si eso se manifiesta como algo material o como las acciones que llevamos a cabo, o si no se manifiesta, nos damos cuenta de que eso no es lo importante.

Si algo tiene que ser hecho, entonces ocurre; descubrimos que no tenemos que retenernos o ser crueles. Si la gente no necesita ayuda, entonces sabemos cómo contenernos, cómo retenernos. Pero si vemos algo que necesita hacerse, entonces vamos adelante y encontramos que aquello que es necesario, que corresponde, es lo que aparece. En cuanto una noción del “yo” se manifiesta en cualquier cosa que hagamos, entonces todo el asunto toma un tono mucho más torpe y discordante. Uno puede ver muy claramente cuando hay esa inseguridad, o auto-afirmación; se destaca. Cuando está ausente, hay una real fluidez en la persona, una libertad, una facilidad; todos los gestos son mágicos, hermosos.

## LA PRUEBA PERFECTA

De una charla ofrecida en el retiro de invierno, Chithurst, enero de 1991.

ALGO QUE APARECE REGULARMENTE cuando tratamos la cuestión de la práctica espiritual y la autoridad espiritual en las escrituras es: ¿Cómo sabemos que algo es verdadero? De modo que pensé hablar esta tarde acerca de la prueba, acerca del modo en que algo puede ser probado.

Recuerdo haber leído en algún lado que la definición de prueba es que es un altar frente al cual se inmolan los matemáticos. La búsqueda de la certidumbre, del saber absoluto, es algo que ha sido muy fuerte en nuestra cultura, particularmente en los últimos siglos. Mucho de nuestro pensamiento y de nuestro estilo de vida se ha basado en el racionalismo y la certeza que esto ha dado un cierto tono a nuestra sociedad. El sentimiento de querer ser capaz de probar todo es muy fuerte, y esta búsqueda de la certeza se basa en nuestro entendimiento de que, cuando hayamos comprobado todo, entonces todo estará bien...

Hasta el final del último siglo, el mundo científico sintió que íbamos atravesando los problemas poco a poco, y que pronto habríamos comprendido todo el mundo material y natural –había incluso la esperanza de que la psicología llegaría a convertirse en una ciencia matemática. En la Universidad de Harvard, en los años 1890 creo, cerraron el post-grado del departamento de física, pues creían que no quedaba nada más por descubrir. Quedaban solo dos efectos ligeramente extraños que necesitaban comprender: uno era la radioactividad y el otro por qué los cuerpos calientes emiten luz de la manera en que lo hacen. La creencia era que cuando llegaran a entender estas dos cositas, entonces todo el conocimiento acerca del mundo físico estaría completo. <sup>(9)</sup>

Entonces cerraron el departamento de post-grado. Desafortunadamente, Max Planck y Albert Einstein llegaron unos años más tarde e hicieron volar todo por los aires, con sus intuiciones y descubrimientos sobre la naturaleza de la materia, la energía y el mundo subatómico. Este tipo de arrogancia es muy fuerte entre nosotros –la mente racional siente que, de algún modo, puede unirlo todo, y que podemos establecer el conocimiento absoluto dentro del reino del pensamiento.



También cerca del final del siglo 20 en Inglaterra, un par de filósofos matemáticos –Bertrand Russell y Alfred North Whitehead- se lanzaron a tratar de probar, a partir de los primeros principios, todos los más importantes teoremas y aspectos de las matemáticas, empezando por lo más básico -sin hacer ninguna suposición-; por ejemplo, les tomó 345 páginas para definir el número “uno”. Pasaron quince años haciendo esto y publicaron –creo que en 1913- una masiva obra maestra, “Los Principios Matemáticos”. Tenían todo atado: “No hay nada más que hacer aquí, esto es todo, lo logramos, está todo arreglado, NOSOTROS SABEMOS”.

Pocos años más tarde, otra persona apareció con una visión que creo es extremadamente importante para la filosofía de nuestra época. Basándose también en el racionalismo y la lógica -que nuestra sociedad venera y admira como su gran ídolo- a este hombre se le ocurrió una revelación, con una prueba que puso todo cabeza abajo. Y, para la humanidad en este momento, un avance hacia la comprensión de que lo absoluto no puede ser establecido en los términos de lo relativo, es muy importante.

El hombre se llamaba Kurt Gödel. En 1931 –cuando era bastante joven- produjo una prueba por la cual mostró que cualquier sistema formal, cualquier forma lógica que sea, cualquier sistema matemático, tiene que ser incompleto o imperfecto. Una interpretación sería algo así como: “Todas las formulaciones axiomáticas de la teoría de los números incluyen proposiciones indefinidas”. De esta manera, aportó una prueba ingeniosa y bastante directa, que demuestra que no podemos establecer certeza absoluta en términos relativos. Es intrínsecamente imposible. No puede ser hecho. Es como una cámara –puede sacar fotos de todo en el mundo, excepto de sí misma; siempre hay algo que tiene que ser dejado fuera del cuadro. O bien tenemos que generalizar las cosas y dejarlas sin precisión, o algo queda afuera, hay una pieza que falta. Y probó que no importa cuánto nos esmeremos o trabajemos, cómo tratemos de esquivarlo, en cada proposición, en cada idea de prueba, intrínsecamente, hay esta cualidad de lo incompleto, la falta de certeza absoluta.

En cierto modo, esta es una intuición acerca de la Primera Noble Verdad, un reconocimiento de *dukkha* en un nivel sutil. Desplegaba, desde un punto de vista lógico, la misma visión que tuvo el Buda: que toda cosa -cualquiera sea- por su mero “ser-así-como-es”, por su mera existencia,

tiene imperfección o insubstancialidad; el cambio y la insatisfacción están intrínsecamente incorporados en ella. Tienen que estar ahí. No hay manera de evitarlos.

¡Ahora, este pobre y desanimado Bertrand Russell! ...aun cuando el joven Gödel no confió realmente en la fuerza de su intuición —la publicó como “Primera Parte”, pensando que le iban a disparar de todos lados- pero esto no ocurrió. No había nada erróneo en ella. No hubo “Segunda Parte”. La había capturado en una simple expresión, un acto claro de comprensión que todavía se mantiene hoy. Su veracidad es inquebrantable y está probando ser más y más un factor significativo en el entendimiento de nuestra propia naturaleza, como seres conscientes e interdependientes. Está teniendo cada vez más efecto en el clima filosófico. De manera interesante, Whitehead pareció haber recibido el mensaje, adaptó su línea de pensamiento en su trabajo posterior y su nombre está aún hoy asociado a lo más vívido y viable del pensamiento académico mundial. <sup>(10)</sup>

El Buda usó el término *sankhara-dhukka* para referirse a este mismo tipo de imperfección, lo que no quiere decir que haya algo mal en el mundo de las cosas y las ideas pero que, en la naturaleza misma de la aparente independencia o individualidad particular de las cosas, hay *dukkha* atado a ellas. No existe la visión del todo.

Una manera de mirar y comprender esto, es pensar en términos del surgimiento de las realidades mentales y materiales que experimentamos, desde el punto de vista científico. Desde el punto de vista budista, describimos *nama-rupa* -cuerpo y mente- como surgiendo en la conciencia, y originalmente surgiendo del *saccadhamma* la realidad última y el “océano de lo potencial”: ese vacío cuántico energético, que es la base de toda la realidad física y mental, y del cual todas las cosas emergen.

La mente y el cuerpo —átomos y moléculas, protones, neutrones, electrones y todo lo que forma el mundo material y la conciencia que surge también- todos emergen del mismo lugar. Todos surgen de la misma realidad básica y fundamental. Hay dos aspectos de la misma realidad fundamental que saltan hacia la existencia. Y podemos reflexionar que los átomos y moléculas, y las fuerzas que los rodean, existen de forma muy parecida a nosotros, en tanto que individuos, y las relaciones que existen entre nosotros.

La naturaleza de la materia en tanto que apareciendo como onda o partícula, se refleja en los aspectos materiales y mentales de nuestra propia vida: *nama-rupa* es como una versión expandida de la naturaleza semejante a la onda-partícula de la materia, *rupa* siendo el aspecto partícula, y *nama*, siendo un tanto ondulada.

Entonces, surgiendo de este océano de potencial, esta base del ser, están nuestro ser físico, nuestro mundo mental, nuestros pensamientos y sentimientos, y todo el universo. Estos brincan y luego retornan al mismo océano; como a Ajahn Sumedho le gusta decir: “Todas las condiciones emergen de lo Incondicionado y retornan a lo Incondicionado”, “Todas las condiciones se fusionan en lo Inmortal”.

Este es un modelo para toda nuestra experiencia de la existencia. Vemos que lo Incondicionado en sí mismo, puede ser ininteresante. Una analogía utilizada a menudo es que lo Incondicionado es como el espacio, el espacio de este cuarto. No llama la atención –los cuerpos, las pinturas, la luz, los colores del cuarto sí lo hacen. De modo que, en ese sentido, lo Incondicionado no es “interesante”. No tiene rasgos, no tiene características. Cuando la mente se abre a él, su naturaleza se hace más vívida y comprensible, más real. Pero a primera vista, parece que no hay nada ahí. El potencial que está ahí puede tal vez solo conocerse a sí mismo a través de las fluctuaciones o excitaciones que ocurren en su interior.

Nuestros pensamientos surgen de lo Incondicionado. Nacen y se tornan interesantes, luego la atención se fija sobre ellos y entonces comienzan a parecer muy reales, pero adquieren esa realidad, esa sustancia al costo de la separación del fundamento o base del ser, de lo Incondicionado. Es ahí donde surge la experiencia de *dukkha* o alienación, la imperfección, y tratar de conocer o comprender lo Incondicionado en los términos de lo condicionado siempre nos traerá una sensación de carencia, de algo incompleto.

En términos budistas, es de esto que hablamos como el surgir de *sankhara* –ese dar lugar a todo un mundo material/mental con su acompañante *dukkha* que surge con él. Pero cuando esto es visto con conocimiento y visión, cuando la mente está despierta, entonces este es el fin de *dukkha*,

el fin de la separación ilusoria; entendemos claramente el origen y la naturaleza de las cosas.

En cierto modo, esto es también lo que es representado en la Caída, en el sentido bíblico, esa separación que es eventualmente el origen del conocimiento, adquirido al precio de dejar atrás la fusión total e integridad de lo Incondicionado, la vida en el Edén. Nuestro viaje a través de la vida y nuestra evolución como seres humanos es una evolución a través del sentido de separación, hacia la cualidad del conocimiento clarificado, donde realizamos la verdadera naturaleza de las cosas. Encontramos nuestro camino de regreso al Edén, el retorno a la paz de la Mente Original que estuvo siempre ahí, pero que sentimos que habíamos perdido solo porque nuestros ojos estaban cerrados, nuestra visión estaba ausente y no la vimos. Es como estar tan encantados con todos los objetos de este cuarto, o tan preocupados por toda la gente, gustando de este, pero no de aquel, quedando tan atrapado en la red de relaciones, que sentimos que no hay espacio en este lugar. “Necesito más espacio, hay solo cosas y gente, y actividad y...” El lugar está lleno de espacio, no hay nada más que espacio, pero no logramos verlo.

Lo Incondicionado, la dicha de la naturaleza propia de la mente, está aquí justo en nuestros propios corazones, está siempre exactamente aquí, detrás de cada pensamiento, detrás de cada sonido, dentro de cada color, cada sentimiento, cada estado de ánimo; si penetramos en su corazón esa misma pureza, resplandor, paz está justo ahí, aquí mismo, si solo nos tomamos la molestia de buscarlo.

Esto apunta al hecho de que, a fin de hacerle frente a la Caída, al sufrimiento y a la falta de habilidad que tenemos para establecer la certeza y la plenitud a un nivel sensorial —o en términos de lo que pensamos, lo que hacemos y lo que tenemos— podemos resolver esto simplemente estando despiertos. Resolvemos el acertijo a través del entendimiento verdadero y la penetración del mundo sensorial, a través de la renuncia completa a cualquier ilusión respecto a que la totalidad puede surgir de cualquier pensamiento, de palabras, de logros o de posesiones. Solo por medio del Despertar verdadero en nuestros propios corazones, a la verdadera naturaleza de las cosas —que no es solo una idea clara, sino una

transmutación real de nuestra visión de la vida aquí mismo, dentro de nosotros- una ruptura del hábito de auto-identificación que divide la realidad en sujeto y objeto, yo y otro – es solo a través de esto que reconocemos la totalidad absoluta, logramos reconocer la certeza, llegamos a la prueba perfecta, a la plenitud. <sup>(11)</sup>



En las charlas espirituales en términos de Dhamma, a menudo hablamos de no-dualidad, y esto se debe a que hay algo en nosotros que sabe que la plenitud es verdadera, es decir que cualquier clase de aparente separación o fragmentación es de alguna manera una equivocación, hay algo a nivel instintivo que nos dice: “Esto sencillamente no es correcto”; hay un ansia de plenitud, y esto toma la forma del deseo. El deseo es una sensación de que algo falta, de modo que buscamos un objeto del deseo para llenar ese hueco: ansia de hogar –como Ulises deseando volver a su Ítaca, ese sentimiento dirigiéndolo sin parar a través de todos los terrores y desafíos de un viaje de 10 años– siendo atraído hacia el hogar.

Con cualquier clase de deseo que experimentamos, sentimos que hay algo que falta y que, si solo pudiéramos tener esa cosa: “Si tan solo pudiera lograr esto o adquirir aquello, o llegar a este lugar, entonces todo estaría bien”. Queremos ser completos, no queremos ser dos, queremos ser uno. Entonces *tanha*, *upadana*, *bhava* –ansia, apego, devenir- estos, en un sentido, vienen del mismo impulso que nos lleva hacia la realización de la totalidad, lo Incondicionado. En ese momento de llegar a ser o convertirse, esa excitación de: “Por fin, lo conseguí, lo tengo, es esto”; esa emoción es como un eco del estremecimiento por la totalidad, la satisfacción de saber que no hay dos, sino uno.

Experimentamos *dukkha*, el sufrimiento, porque esa excitación no dura ni puede durar, de modo que el camino espiritual siempre apunta al lugar donde realmente podemos encontrar la plenitud, donde no nos decepcionaremos, donde esa sensación de integridad y satisfacción no será condicional, temporal y frágil. El Buda enseñó Las Cuatro Nobles Verdades basado en “soltar” o “dejar ir” el deseo, llegando a la no-dualidad. Dijo: en primer lugar, dejen de buscar la plenitud en términos de objetos

de los sentidos. Es ahí donde nos causamos problemas a nosotros mismos. También dijo: “La ignorancia es la causa del sufrimiento”, pero esto es tal vez un poco demasiado sutil para que la mayoría de las mentes lo aprehendan. El deseo es el lugar donde podemos ver el problema más fácilmente, más prontamente. Podemos ver el error mientras ocurre. Por eso nos enseñó a ver el deseo, a notarlo a través de la mente, pero sin seguirlo. Déjenlo disolverse nuevamente en el silencio, en lo Incondicionado. Dejen que los deseos se extingan, renuncien, abandónenlos.

El Buda usa una hermosa secuencia de términos: *viveka*, *viraga*, *nirodha*, *vossagga*. *Viveka* significa separación o aislamiento; *viraga* es el desapego; *nirodha*, la cesación y *vossagga* el abandono o la renuncia –esto es dejar solo al deseo. Es como soltar de la mano algo que está quemando, hacerlo a un lado, alejarse de él, no mirar para atrás –dejamos ir al deseo de esta manera.

El problema es que no reconocemos que el deseo, es deseo. A menudo puede parecer ser muy razonable: poner nuestra mente en una tarea y dedicarnos a ella. En la práctica espiritual, se hace mucho énfasis en esforzarse y usar la energía, pero a menudo es difícil ser claros al respecto. Muy fácilmente se desliza al deseo de “transformarse”: ese esfuerzo, hacer lo correcto, muy fácilmente se sobrepasa y se transforma en anhelo, añoranza, un correr hacia adelante, un intento ciego. Particularmente, si estamos comprometidos con la práctica espiritual, lo que queremos ser es algo que tiene todas las credenciales correctas. Queremos convertirnos en buenas personas, queremos ser sabios, compasivos, afectuosos, generosos, y así seguidamente. Los objetos del deseo son todos muy sanos y elogiados, pero ese mismo intento puede ser lo que bloquea la mente.

Tuve una experiencia reveladora hace más o menos un año, cuando estaba en retiro en el bosque, aquí en Chithurst. Estaba en mi segunda semana de retiro, y mi mente estaba muy energizada y concentrada. Entré en la casa para pasar toda una noche sentado en el día de luna llena. Estaba muy despierto y no encontré ningún problema en sentarme toda la noche. Y estaba allí sentado, lleno de energía, con una mente clara y concentrada, pero todo el tiempo había una sensación de ir ajustando y empujando: “Solo un poquito más de esto y un poquito menos de aquello y, oh sí, casi

estoy ahí, bueno, estamos haciéndolo bien aquí, sí esto es, esto es lo que me gusta, sí, oh no, no, se fue, se deslizó...OK, qué estoy haciendo, sí, vuelvo a lo que estaba haciendo hace cinco minutos, bien, OK, un poco más de esto, ah, bien, sí, sí, llegando ahí, casi, eso es, estable, estable, correcto..." y toda la noche continuó así. Había un quejumbroso sentimiento, una inquietud por "llegar a ser", que operaba todo el tiempo. Cuando la noche terminó y yo estaba volviendo a mi cabaña en el bosque, sentí una sensación profunda de irritación, decepción y tristeza, pensando que de alguna manera, estaba entendiendo todo mal. Llegar a la paz perfecta había parecido tan cerca...y sin embargo tan velado a todo lo largo de la noche, como empujar una cortina muy fina, e increíblemente ser incapaz de pasar.

Volví a mi cabaña justo después del amanecer. Me acosté con este mismo estado de ánimo, me dormí durante una media hora, y después desperté. Estaba muy energizado, mi cuerpo aún cargado por la noche de meditación, y entonces pensé: "Oh, no. No puedo siquiera dormir. ¡Esto es verdaderamente injusto!" Empujé la ropa de cama a un rincón, amontonándola, y decidí olvidarme de todo el asunto. "No voy a meditar. Simplemente me acostaré en este arrugado montón", entonces me dejé caer y simplemente dejé ir todo —el resultado fue que mi mente, instantáneamente, entró en un estado de absoluta claridad, paz y equilibrio. Era como si pudiera oír la voz de la Sabiduría diciendo: "¡Por fin! Me preguntaba cuándo ibas a parar con esas tonterías. La cosa allí se estaba poniendo agotadora".

Mientras estaba medio sentado, medio acostado ahí, experimenté una maravillosa y trascendente paz y claridad. La mente parecía ligera, vacía y libre de auto-referencias. Era una experiencia tremendamente maravillosa y liberadora. Estaba claro que, durante todo el tiempo, el "intento" fue lo que oscureció la Verdad; ese intento forzado y sin sentido en la mente, tratando de conseguir algo y transformarse en algo. Aunque lo que quería ser era muy razonable, era "Yo" el que estaba haciéndolo, y era eso lo que estaba creando todos los problemas.

La tarde siguiente, solo como una manera de reiterar el dilema, me encontraba sentado en el vano de la puerta de mi cabaña, como solía hacer. La puerta estaba abierta, pero había un insecto —una abeja— golpeándose contra el vidrio, tratando de salir. Una y otra vez volaba hacia el vidrio y

se golpeaba tratando de escapar, aun cuando la puerta estaba abierta. Empecé a mirar a la pobre criatura, pensando: “Déjame ayudarte a salir”. Tomé una pequeña tarjeta y traté de ponerla detrás de la abeja para recogerla y llevarla alrededor del marco, y liberarla: “Mira, amiga, todo lo que tienes que hacer es pasar alrededor, por aquí, está aquí mismo. Déjame ayudarte”.

Pero cuanto más trataba de ayudarla, más agitada y frustrada se ponía, batía más sus alas y más se golpeaba contra el vidrio. Seguí diciendo: “No, no, está bien, no te preocupes, solo quédate tranquila y te ayudaré a salir”. Entonces empecé a notar una clara semejanza entre mis estados mentales de la noche anterior y este insecto golpeándose contra el vidrio. De modo que pensé que era mejor dejarlo solo; y exactamente de la misma manera, cuando paré el tratar de ayudarlo al poco tiempo el insecto se calmó, eventualmente llegó al borde del marco de la ventana y entonces, solo esperando el momento correcto, con un movimiento rápido y un golpecito con un trozo de tarjeta, el insecto salió. Pensé: “¡qué maravilloso! Esto era exactamente lo que estaba pasando la noche anterior: ahí estaba, golpeándome contra el vidrio, anhelando la Luz –podía verla y volaba hacia ella, pero continuaba colisionando con el tiempo y el “Yo” -resultando en frustración. Todo lo que había necesitado era un simple momento de calma inesperada, cuando la furia y el frenesí hubieran disminuido; paciencia, observación para cuando llegara el momento oportuno y entonces ¡BOP! Liberación al fin –la puerta abierta.

El estado de libertad, de plenitud, y de paz despreocupada es nuestra naturaleza original, y solo parecemos alejarnos de ella y sentimos la necesidad de algo que la reemplace, a causa de *avijja* –la ignorancia, en su más profundo significado. Espacio, luz, ausencia de yo: estas son todas palabras apuntando a ese corazón de inexpressable pureza que es el centro de todo. Es de esa plenitud, del “ ser como es” , que surge la noción del yo y del otro –el surgir de *sankhara* es la división entre el ser y otro, sujeto y objeto, la noción de “Yo” y “el mundo”. Este sentimiento del ego es la ilusión más básica y por eso, inclusive si le estamos rompiendo la cadena del Origen Dependiente al “deseo”, aún persiste la creación inconsciente del sentido del “Yo” y “el mundo”, o aún, “Yo” viendo “Verdad”.



En una de sus enseñanzas (Paccattaya Sutta, M102), el Buda señala cómo si una persona está meditando y desarrolló mucha visión y paz, la mente podría llegar a un estado de felicidad donde hay claridad y conocimiento; entonces surge el pensamiento: “Estoy en paz, no me estoy aferrando, alcancé Nibbāna”. Entonces ese mismo pensamiento proclama el apego que está aún ahí. Aun si solo hay una sensación del “Yo viendo la Verdad” entonces hay aún una sutil sensación de división, hay aún *sankhara* ahí, sutilmente siendo creado y produciendo el sentimiento de separación y, en consecuencia, imperfección.

Nuestra meta es pasar inclusive a través de eso, para ser capaces de permanecer en la raíz, de regresar directamente hacia atrás, al Origen o la Fuente y romper incluso con la sensación de que hay un observador ahí. Solo dejar la mente disolverse en la base de su propio ser, de modo que no haya noción del “yo” viendo la “Verdad”, un observador y un observado; hay solo paz, claridad y esa sensación de plenitud. El mundo de las “cosas” no está formulado y, en consecuencia, cualquier idea de que pudiera haber una certeza o que estuviera sujeta a decisión, no tiene fundamento –no hay cosa ahí que haya que decidir o no – esto es la verdadera plenitud, prueba de lo Real. Conociendo esa plenitud, ninguna sombra de imperfección de ningún tipo puede permanecer.

## EL CORAZÓN CONTEMPLATIVO

De una charla dada en el Retiro de Pascua, Amaravati, 1992

UN TEMA QUE APARECE MUY FRECUENTEMENTE acerca de la práctica formal, es la idea de la “buena” y la “mala” meditación. Hay algunas cualidades de brillo o concentración que apreciamos y que son elogiadas, y llamamos a esto “buena” meditación; y luego la otra –una mente ocupada, confusa o hiperactiva- que tendemos a llamar “mala” meditación. No obstante, es una buena idea mirar por qué usamos esos términos y hacemos esos juicios de valor. ¿Merecen realmente la pena? Las cosas pueden ser muy engañosas. Aun cuando uno reconoce que tener una mente brillante y clara, que es sabia, compasiva, generosa y todo lo demás, es algo valioso; y en cambio, tener una mente que está llena de egoísmo, codicia, confusión, agitación, duda, insinceridad, uno puede considerar que no es algo bueno –pero a menudo podemos engañarnos con las apariencias de las cosas, y hacer juicios muy superficiales.

Es posible desarrollar una mente concentrada aplicando solo fuerza de voluntad. La mente puede transformarse en un espacio bastante quieto y claro, siendo disciplinados y practicando meditación con diligencia y energía. Pero lo que uno puede también encontrar es que, aun cuando la mente esté bastante alerta, y los pensamientos no tengan permitida la entrada, lo que tenemos en realidad es un estado policial. Inconscientemente, estamos operando una autocracia, donde cualquier tipo de intruso es inmediatamente aniquilado es una especie de fascismo espiritual. El resultado es un país muy lindo, limpio, bien ordenado –todo es como debiera ser- pero desafortunadamente hay un montón de cadáveres que tienen que ser retirados rápidamente y mucho karma pesado que ha sido creado. Pero tenemos nuestro espacio claro, ¡y eso es lo que hace que todo valga la pena...!

Cuando investigamos, nos damos cuenta que este es un estado de sufrimiento –hay control perfecto, pero no hay alegría. De modo que uno tiene que evitar algo así, o al menos notar el efecto esterilizante y entorpecedor de toda la aniquilación y supresión que estamos llevando a cabo a fin de crear ese estado mental particular.

Otro tema discutido frecuentemente es el de tener una especie de buena experiencia durante la meditación, cuando la mente se vuelve muy pura y dichosa. Esto puede no haber sido inducido por supresión o algo parecido, sino que es la experiencia directa de una mente en un estado puro, brillante, natural y pacífico. Por supuesto, esto es extremadamente maravilloso –muy agradable- pero no estamos muy seguros de cómo surgió ese estado. Tal vez, durante un retiro entero nos arreglamos para caer en este estado –desde el tercer día surcamos ahí por el resto del retiro. Y entonces pensamos: “Oh, este asunto de la meditación es realmente bueno, me gusta. Voy a volver más seguido”. Y entonces, por supuesto, lo que ocurre -aun si ha sido solamente por la duración de una sentada- es que nos atormentamos por los próximos diez años, haciendo todo lo que podemos, tratando de repetir ese estado maravilloso.

No sé si se trata de una historia verdadera, pero me dijeron que a León Tolstoi -un escritor y aristócrata ruso- le gustaba trabajar en el campo, en la granja, junto a sus operarios. Un día, mientras estaba guadañando el maíz con ellos, cayó en un estado de absorción; estaba completamente inmerso en el guadañar. Trabajó todo el día seguido, sin parar –solo su cuerpo moviéndose suavemente y cortando el maíz. Era algo completamente fácil y natural; cortó una gran cantidad de maíz, y durante todo el tiempo su mente estuvo en un estado de dicha, concentrada en un punto. Entonces, por supuesto, al finalizar la jornada pensó que fue algo extraordinario. De todos modos, después de esto, me dijeron que pasó muchos, muchos años cortando acres y acres de maíz desesperadamente tratando de volver a tener esa experiencia, pero nunca pudo alcanzarla de nuevo.

Sea verdad o no, es una buena ilustración acerca del hambre por repetir la experiencia extraordinaria. Pensamos: “Bueno, ¡un momento!: era la sentada de la mañana, entonces tal vez es por eso que por la tarde no funciona tan bien. Tal vez el sol de la mañana tenga algo que ver con esto”, o “Era en otoño, quizá la estación tiene algo que ver con esto”, o “Era un monje el que enseñaba entonces, ahora nos tocó una monja, tal vez las energías femeninas hacen algo que interrumpe”, o “Bueno, entonces tenía una banqueta, y ahora tengo solamente este almohadón, y tal vez si mi espalda estuviera un poco...”-un sinfín de maniobras y ajustes, tratando de resolverlo.

Podemos entrar en agonía tratando de repetir las condiciones precisas en que experimentamos ese maravilloso sentimiento. Entonces lo que fue originalmente una experiencia muy pura, buena y beneficiosa, se transforma en la causa de una miseria increíble –atormentándonos con un sentimiento de nostalgia.

Podemos también hacer de esto un problema aun si nos encontramos en este tipo de calma y claridad. Alguien con quien hablé hoy me contaba que nunca había experimentado ningún tipo de estado mental de dicha o calma antes y entonces, por primera vez, en este retiro de pronto ahí estaba – pero entonces pensó: “Oh, ¿y ahora qué hago?”

Por muchos años hemos tenido que luchar con pensamientos y sentimientos, agitación e inquietud, de modo que eso es lo que conocemos de la meditación. Y de pronto –¡pop! - nada con qué luchar. El sentimiento de inquietud está aun ahí ; el sentimiento de: “Debería estar haciendo algo. Debería estar trabajando con algo aquí”, de modo que nos encontramos perdidos acerca de cómo manejarlo. Aun cuando hay un estado mental lúcido puede haber un trasfondo de inquietud, incertidumbre y desorientación. De modo que, aunque la mente esté concentrada y clara, somos incapaces realmente de permanecer con ella. Sentimos que tenemos que jugar con un poco, poner algo en ella, o protegerla para que no se vaya.

Lo que todo esto nos muestra es que lo que pensamos que es una “buena” meditación, puede fácilmente no ser así, en absoluto.

Lo mismo se aplica a lo que pensamos que sea una “mala” meditación. A menudo tenemos una cantidad de cosas en la mente –emociones reprimidas y sentimientos del pasado, memorias, experiencias, ansiedades acerca de nosotros o de otras personas, acerca del futuro, y una cantidad de condicionantes y apegos no percibidos, no reconocidos, que están ahí. La meditación es una muy buena manera de liberar todo eso.

Es como fregar una cacerola. Es solo después de mucho fregar que se llega a lo negro, a la cosa quemada que está en el fondo, y solo se empieza a saltar después de un tiempo. La meditación es como limpiar una olla; vamos a fondo con la mugre acumulada, que ha estado ahí por años. Entonces, sentarse por un período en meditación y solo experimentar

todo un torbellino de sentimientos y pensamientos, puede ser en realidad el resultado de un trabajo que está siendo bien hecho. Esta es la porquería que se está desprendiendo del fondo; es parte del proceso de limpieza, de des-condicionamiento, de liberación.

Entonces si pensamos: “Oh, todo esto está yendo muy mal. Mi meditación es inútil”, tal vez estemos juzgando la experiencia de la forma equivocada; puede fácilmente ser una cosa muy buena. Quizás estemos finalmente soltando nuestro apego a todas esas cosas, y permitiendo que se hagan conscientes. En esta instancia, tenemos simplemente que abrir la mente y permitir que salga a la superficie lo que esté ahí, de modo que podamos reconocerlo, entenderlo y “dejarlo ir”.

Este es un aspecto tan importante de la meditación, que es en realidad algo muy útil para hacer deliberadamente. Hay muchas maneras de cultivar esto, pero una de las más accesibles es utilizar el pensamiento deliberado para hacernos conscientes de deseos, miedos, dudas y de las actitudes mentales que tenemos. Para hacerlos conscientes, los traemos a la mente y pensamos en todas las peores posibilidades, todas las cosas que más nos causan pavor. O pensamos detenidamente acerca de las memorias más dolorosas, o de los apegos más fuertes –solo para aclararlos.

Necesitamos primero establecer una base de tranquilidad en la mente, y luego simplemente tomamos una idea o pensamiento en particular. A menudo nos enfocamos en áreas de tensión emocional o de dificultad, ya que es en el mundo emocional donde experimentamos más sufrimiento. Como sociedad y como cultura, tendemos a ser bastante inconscientes de nuestro mundo emocional, o por lo menos no sabemos bien cómo manejarlo. Entonces, podemos simplemente introducir un pensamiento o una idea; o evocar el rostro de una persona en particular –nuestro padre o madre; nuestro esposo o esposa; nuestro hijo o nuestro amante; o bien sacar a colación una duda en particular para expresarla a nosotros mismos- lo que fuese que nos afecte con más fuerza. Luego, mientras traemos esa idea a la mente, llevamos la atención al área del corazón.

El corazón es el centro de nuestros sentimientos, pero en esta práctica no estamos tratando de analizarlos. Si pensamos: “¿Mi esposo me ama de verdad?”, o “¿Realmente amo a mi esposo?”. Cualquiera sea su

sabor favorito: “¿Debo convertirme en una monja budista?”, “¿Debo dejar los hábitos?”. Cualquiera que usemos, no estamos tratando de analizarlo, ni aun de entender la pregunta conceptualmente. Solo formulamos la pregunta y luego llevamos la atención ahí donde sentimos la respuesta emocional a esa pregunta. Entonces podemos ser testigos del flujo de emoción que ocurre alrededor de esas preguntas, alrededor de esas áreas de nuestra vida que no podemos ver claramente cuando estamos activamente envueltos, por ejemplo, si estamos alrededor de una persona en particular donde hay una relación, o donde hay un recuerdo pesado o penoso.

Cuando estamos sentados en meditación, estamos en una situación benigna, no estamos encarando a esa persona en particular, no tenemos que actuar en respuesta a ellas —en vez, podemos sencillamente observar las reacciones habituales que están allí. Si recuerdas una escena de violencia en tu niñez, o recuerdas a alguien que te ha herido gravemente, o si piensas en alguien a quien amas apasionadamente —puedes observar el juego de esas emociones mientras ocurren en tu corazón, de modo que puedas habituarte a ellas. Podemos tomar conocimiento en un contexto seguro, no necesitamos actuar en relación a ellas. De ese modo, podemos entenderlas, conocerlas mejor.

Así por ejemplo, podemos lamentar mucho sobre el pasado; la mente considera cómo las cosas podrían haber ocurrido...” Si solo no hubiera hecho eso, entonces todo estaría bien”. Uno puede provocar ese pensamiento: “Si solo no me hubiera casado con Fulano; si solo me hubiera casado con Ciciano, todo sería tan diferente...” Luego toma conocimiento del sentimiento que está ahí, ¿qué viene con eso? De modo que no estamos tratando de justificarlo o juzgarlo o criticarlo, ni hacer nada con eso, sino solo llegar a conocer el poder que tiene sobre nuestra mente. Y cuando empezamos a entender cómo funciona, no nos dejamos seducir tan fácilmente por él. Este es un proceso al que estamos muy dedicados tanto yo, como la gente de esta comunidad monástica. Mucho de nuestro entrenamiento está basado en el uso de este tipo de práctica. Pero también es algo muy básico para la naturaleza humana —si hacemos las cosas conscientes, si las “nombramos”, entonces de alguna manera tenemos poder sobre ellas y podemos vivir más armoniosamente.



Es importante equiparse en la vida para las cosas que vamos a encarar –todos los amores y odios, éxitos y fracasos- es importante volvernos lo más conscientes posible y usar el pensamiento para evocar, mirar e interrogar todas esas diferentes áreas de nuestra vida. También podemos usar el pensamiento para trabajar con la noción del “yo”. No se trata de entender intelectualmente: “¿Qué soy yo?”, o qué es el yo, sino usar simplemente un pensamiento o una pregunta para iluminar el sentimiento de “yo”. Establecemos compostura en la mente, y esperamos a que se aquiete, esté calma y tranquila, y entonces soltamos dentro una pregunta como: “¿Qué soy yo?”, o “¿Qué es un ser humano?”. Si hay una calidad real en la pregunta encontraremos que, por un momento, las suposiciones habituales acerca de lo que somos son interrumpidas. Hay un momento de vacilación. La pregunta abre una puerta a nuestra intuición, como si fuese una llave. De modo que cuando digo: “¿Qué es Bhikkhu Amaro?”, antes de que el intelecto pueda aparecer con algunas respuestas pobres, pero relativamente ciertas, el mero hecho de que hicimos la pregunta toca nuestra intuición acerca de lo que somos realmente –que no podemos expresar, pero podemos darnos cuenta, podemos saber. Usamos esta forma de pregunta para crear una especie de hueco, para abrir la puerta un poco, de modo que en ese momento podamos romper con nuestra manera habitual de ver lo que somos –una personalidad, una mujer o un hombre- y Despertar a lo que es el aspecto trascendente de la realidad.

Uno puede utilizar diferentes tipos de aproximación al tema. Podemos usar una pregunta o también declarar simplemente lo que normalmente pensamos que somos: “Soy un hombre”, “Soy un ser humano”. Y también podemos pensar: “Desde luego que soy un ser humano. ¿¿Qué otra cosa sería –una cabra?!”. De hecho, cuando usamos reflexivamente este tipo de declaración en un espacio meditativo, entonces lo que se nota es que la declaración se refiere únicamente a una pequeña parte del cuadro; es solo una de las maneras de describir ciertos aspectos de lo que está aquí, pero algo en nuestros corazones sabe que la verdad es mucho más vasta. La declaración no puede ser toda la historia.

Solo decir nuestro nombre puede tener un asombroso efecto. Eso que es lo más familiar del mundo para nosotros, de pronto comienza a sonar extremadamente raro. Porque hemos asociado tanto el sonido de nuestro nombre con ser lo que somos: “Por supuesto ese es quien soy yo”

, luego nos damos cuenta: “pero es solo una etiqueta, ¿no es cierto?”. Es solo lo que está escrito en nuestro pasaporte. Pero, ¿a qué se refiere realmente esa etiqueta...? En ese momento, la mente conceptual es interrumpida, como si una puerta se hubiese abierto de par en par, y entonces la luz de lo que realmente somos puede penetrar. En ese momento de vacilación la mente está en un estado de apertura. Hay atención, hay no-apego, y no-discriminación. En la mente, en ese momento, hay un sentido de misterio, de desconcierto.

Es casi como si creáramos una puerta entre el “yo personal” y el “yo trascendente”, de modo que nos cambiamos de: “Yo soy Harry Jones de 22, Avenida Acacia” a, “Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida”. Ese es el cambio. (Tal vez sea esta una manera de hablar un poco dramática... Bueno, es Pascua y tengo una cierta tendencia al melodrama –de modo que no importa).

Pero sostengo el principio –eso es básicamente la realidad. Cuestionando nuestras suposiciones sobre las cosas a un nivel inmediato, podemos entonces ser capaces de penetrar la realidad más grande detrás de ellas. Como si, al hacernos conscientes de nuestras dudas, miedos y esperanzas penetráramos de la idea superficial sobre ellos a la conciencia directa de ellos, entonces de la misma manera, podemos usar este proceso para iluminar la calidad misma del “yo”.



Ahora bien, las emociones son un área de la vida particularmente tortuosa. Generalmente son complicadas, y puede ser difícil ver qué emociones están en juego. Este proceso de cuestionamiento y traer las cosas a la mente consciente ayuda a desanudar el mundo emocional y sus cascadas de reacciones. A menudo, lo que creemos que es una emoción fuerte en nosotros, no es el problema real. Podemos tener una emoción y luego una reacción a esa emoción; por ejemplo, si sentimos celos, podemos desarrollar odio hacia nosotros por ser celosos. Cuando los celos surgen, sentimos: “No debería ser celoso. Esto es terrible. Se supone que soy una persona espiritual y solo me siento mezquino, egoísta y celoso todo el tiempo”.



De modo que, encima de una simple reacción, agregamos una reacción a la reacción. Y esto puede continuar hasta generar reacciones en cadena. Estoy seguro que todos están familiarizados con el proceso: nos enojamos, luego nos sentimos culpables por enojarnos, y más tarde nos sentimos impotentes porque nos sentimos culpables por estar enojados. Estas cadenas de reacción continúan. Es útil traer a la atención esta reacción en cadena emocional, pues de otro modo nunca nos liberamos del enredo.

Algunos años atrás, me enamoré locamente de alguien; y esto era más bien inconveniente puesto que entonces ya era un monje... Los canales normales para tratar la situación no estaban abiertos, ¡como suele suceder! Me encontraba completa y obsesivamente enamorado de esta persona, y ella estaba a mi alrededor muy seguido, de modo que no era capaz de ignorarlo. Fue muy difícil trabajar el tema –intenté todo lo que podía hacer, todo lo que dice el libro que hay que tratar, para manejar esto de una manera positiva, pero seguía y seguía... por dos años. Fue un momento oscuro y de bastante agonía, porque yo quería seguir siendo monje. Mi corazón estaba en la vida monástica, pero esta pasión era como tener un rinoceronte en el santuario conmigo; una presencia intensa que estaba siempre ahí, que uno no podía ignorar y que demandaba ser alimentada constantemente. Era difícil.

Durante un retiro, mientras estaba haciendo una limpieza, esta mujer cruzó caminando el pasillo donde yo estaba trabajando. Era tiempo de retiro, de modo que mi mente estaba bastante alerta acerca de lo que pasaba, y noté que, al verla, antes de sentir deseo hubo el sentimiento del miedo. Pensé: “Esto es interesante”, Y luego una voz pequeña en mí dijo: “TOMA NOTA DE ESTO”. ¿Por qué debería ser esto tan significativo? Es interesante... Lo consideré, y me di cuenta de que el problema era en realidad que tenía miedo del deseo sexual. “La atracción natural hacia esta persona probablemente no es tan grande, pero está atizada día a día por tu miedo de que esté ahí, y no saber qué hacer con eso”. Y yo supe: “¡SÍ lo conseguiste!”

De algún modo, era bastante ridículo, pero al final algo encajó, de modo que, en vez de tratar de hacerle frente al sentimiento del deseo y la atracción por esta mujer, empecé a notar y prestar atención al sentimiento de miedo al deseo sexual, o la aversión hacia él, o a quererme librar de él. Y en dos semanas la obsesión se fue completamente. Era increíble. Si lo

pusieras en una película, nadie lo creería. Era sorprendente –dos años de padecimientos y luego fue solamente: “¡Pop!” Se fue. Era impresionante para mí y me llevó a inclinarme, de ahí en más, no solo a vigilar las emociones o problemas prominentes, sino también a mirar las reacciones a ellos –cómo la mente está manejando la situación.



Podemos observar la forma en que tratamos el dolor físico de la misma manera. Podemos involucrarnos tanto en manejar el dolor en sí mismo, de modo que no notamos la actitud que adoptamos frente a él. Pensamos: “Tengo que ser paciente con él; tengo que ser capaz de aceptar y amar este dolor”. OK. Pero en realidad lo que sentimos es: “Te voy a amar a condición de que te vayas de aquí. Te amaré solo si te vas”. Y empezamos a negociar con el dolor. “Te doy cinco minutos de afecto y luego ¡te vas!” Negociamos y peleamos, y esto solo hace que todo sea peor.

Durante el retiro monástico de invierno aquí, bastante a menudo tenemos sentadas largas, de tres o cuatro horas por la tarde. Las reglas para las sentadas largas era que nadie estaba autorizado a abandonar la habitación. Era: “Estás dentro. A la una se cierran las puertas, estás autorizado a cambiar la postura. Puedes aun ponerte de pie si lo necesitas, pero ninguno está autorizado a dejar la habitación”. Y la idea es que permanezcas en esa práctica sentado por toda la duración establecida. En la locura de mi juventud yo decidí: “Bueno, si estos grandes guerreros espirituales de nuestro tiempo, gente como Ajahn Chah, pueden sentarse sin moverse por toda una noche, yo puedo al menos sentarme por cuatro horas sin moverme”. Tan pronto como ese pensamiento se formó, mi mente entró en pánico. Pero me mantuve en mi compromiso, y aun llegué al lugar diez minutos antes. Normalmente, puedo sentarme bastante confortablemente por una hora, sin moverme, pero en esta ocasión estaba tan ansioso acerca de lo que se avecinaba, que luego de diez minutos me sentía dolorido e inquieto. Mi mente estaba acelerada, negociando, y buscando desesperadamente una vía de escape –esto siguió toda la primera hora.

Cuando nos establecimos en la segunda hora, mis piernas se habían transformado en un caleidoscopio de dolores ardientes y mi ánimo no era tanto de pánico sino más bien un gemido internalizado y continuo. Al final

de la segunda hora, de pronto me recordé dónde estaba y abrí los ojos por un tiempo. Me impactó el hecho de que, durante las dos horas previas, no había pensado ni un segundo en ninguna de las otras cincuenta personas en el cuarto. ¿Era yo el único que sufría? Me golpeó profundamente cuán obsesionada consigo misma estuvo la mente frente a la anticipación del dolor y cómo, claramente, había creado un infierno para sí misma. Entonces... ¿qué hacer?

Comencé a sentirme bastante aburrido, de todos modos, con el eterno monólogo de: “¡Pobre de mí! O me miserum”, de modo que decidí que, si tenía que pasar las próximas dos horas atrapado en la misma posición, al menos podía hacer algo útil. De modo que empecé a practicar metta para todos los que estaban en el cuarto –todos los otros monjes, monjas y laicos en el retiro.

Después de una hora de esto, mi humor era considerablemente más radiante, y el dolor en mis piernas disminuyó bastante. Otros tres cuartos de hora pasaron, y yo estaba “volando” –no literalmente- estaba pasándola muy bien. El dolor en las piernas había desaparecido, y estaba irradiando metta por cada poro del cuerpo –sabía que mejor no perdía la concentración, de miedo a que los dolores regresaran -pero después de un rato ni siquiera me importó si volvían. “Pase lo que pase, estoy feliz”. Cuando la campana sonó, estaba decepcionado...” Qué lástima, ya terminó...”

Fue una lección poderosa: solamente a través de una sincera e incondicional aceptación encontramos la liberación, y el efecto de prestarle atención a nuestra actitud -en vez de la gran molestia del momento- es lo que eventualmente resuelve el problema.

## EL VACÍO Y LA PURA CONCIENCIA

(O la experiencia de Scarlett O'Hara acerca de la Ausencia de Yo.)

De una charla dada en el retiro de invierno, Chithurst, febrero de 1991.

EL BUDA GAUTAMA DIJO, cuando era ya mayor: "Este cuerpo es como un carro viejo, que se mantiene unido con correas; este cuerpo sigue funcionando solo por medio de reparaciones improvisadas. La única manera en que me puedo sentir cómodo es absorbiendo mi mente en la concentración en un punto".<sup>(12)</sup>

Todos nosotros—y el Buda incluido- nos enfrentamos inevitablemente a la presencia de la insatisfacción y la molestia física. Puesto que hemos nacido, el peligro del dolor y la enfermedad es omnipresente. Dado que hay nacimiento físico, tiene que haber declinación física, los dos van juntos, son una sola cosa. Entonces nuestro único refugio verdadero es lo Inmortal—lo No Perecedero- que no está sujeto a enfermedad, no sujeto a la corrupción, no sujeto al tiempo o a la limitación, lo que es no-dependiente. De este modo, volviendo a nuestra fuente, lo Inmortal es nuestra única manera de curar la enfermedad y la única vía para ir más allá.

Este retorno al Origen -alcanzar lo Inmortal- es el de lograr conocer la fuente de nuestra vida, porque es la materia misma de nuestra vida, la base de nuestra existencia, es algo que estuvo ejerciendo un poder de atracción sobre nosotros a través de toda nuestra vida, la atracción hacia la Verdad, hacia lo Real, hacia lo completamente satisfactorio y seguro.

Cuando somos niños, operamos a nivel instintivo, y esa atracción espiritual se concentra o sublima en la comida y el calor, la comodidad y los juegos. Luego, más adelante, esta satisfacción se encuentra en la gente, con actividades, relaciones, máquinas, ambiciones, los hechos de la existencia mundana. Sin embargo, todo el tiempo, esa atracción ha sido fundamentalmente una motivación espiritual.

Solo desvía su curso con la búsqueda de riqueza, de seguridad material, de relaciones permanentes y felices. Pero uno puede ver por qué estas

cosas no alcanzan para completar el cuadro: no son realmente sustentables para darnos soporte, porque son transitorias, y también porque nuestro corazón sabe que no hizo todo el recorrido necesario, que hemos tomado un camino secundario. Si están haciendo un viaje a un lugar distante, y toman un desvío, se quedan atrapados con cosas interesantes a lo largo del camino. Pero solamente cuando llegan a destino, tienen esa sensación de: “Ah, ahora estamos en casa, seguros, ahora todo está bien”.

Aun cuando se desvían, hay una sensación que persiste en el corazón: “Bueno, queda todavía un trecho para llegar”, o “Todo esto es muy interesante, pero... algo está faltando aquí, algo que no está bien del todo, no totalmente cierto o definitivo aquí”.

La atracción hacia la Verdad es fundamental. Es la atracción hacia la realidad, hacia la materia esencial de todo lo existente. Esta es la principal ley natural; es la ley de la vida que rige el universo. La gravitación que atrae todas las cosas hacia la Verdad, atrae todo hacia el centro, es la ley básica de la vida. De modo que una vez que estamos en sintonía con esta atracción o llamada, y nos damos cuenta de su naturaleza espiritual, y hemos adoptado la idea de que la vida es -fundamental y completamente- una actividad espiritual, una vez que tenemos esto claro en nuestra mente, la tarea es mucho más fácil, y la realización de la Meta se vuelve inevitable. La tendencia a desviarse disminuye, el conocimiento de la verdadera naturaleza de la Meta nos llama, nos estimula e inspira a seguir.



Cuando hablamos de lo Inmortal, de lo Absoluto o de la Meta, o de la Otra Orilla, la mente se pone un poco en blanco tratando de comprenderlo. Aun cuando hablamos acerca de “Nibbāna” –“frescura”, “tranquilidad”- no usamos términos dramáticos o emotivos, es un poco anodino, no-descriptivo. Hablamos de “vacío”: la realización de la Verdad Absoluta, de nuestra verdadera naturaleza; la realización de la mente pura no-conceptual, que describimos como “el vacío fundamental”.

Usamos ese tipo de terminología no porque no haya nada ahí, sino porque cuando la mente conceptual trata de apresar la realidad última, dado que esta no puede ser expresada en la forma de un modelo o patrón,

encuentra que no hay algo ahí. Es como tomar un libro en chino: Si no sabes leer chino estás tomando un libro escrito en un idioma extranjero. Aquí hay un libro que quizás esté lleno de enseñanzas profundas y maravillosas, de verdades puras, pero no se puede leer lo que está escrito, de modo que carece de sentido. Es lo que ocurre con la mente conceptual cuando trata de comprender la Verdad Última, la naturaleza de la Divinidad. La mente pensante dice: “Bueno, ¿qué es?”, “¿Cómo lo describes” “¿Dónde está?” “¿Soy yo eso?” “¿No soy yo?”. Manotea buscando una especie de manija. De la misma manera, la mente pensante falla completamente, como ocurriría al tratar de leer el libro en chino o cualquier otra lengua, cuando uno sabe solo español.

Entonces, dado que para la mente conceptual la experiencia de la Verdad Última no tiene forma, puede describírsele como “el vacío”. Pero para la mente de la sabiduría no-conceptual, la realización de la Verdad es la experiencia de la Verdad viéndose a sí misma. La Mente Pura, consciente de su propia naturaleza. Cuando la mente está completamente desapegada, cuando no hay identificación, ni sentido del yo en absoluto, la mente descansa pura y tranquila, simplemente consciente de su propia naturaleza.

El Dhamma consciente de su propia naturaleza. Existe la comprensión de que todo es Dhamma, pero esta comprensión es no-verbal, no-conceptual, de modo que la mente conceptual la clasifica como vacía. Pero para sí misma, su naturaleza real es evidente, se comprende, está clara.



Este es el origen de nuestra vida, la base de nuestra realidad. Nuestro mundo de gente y cosas, de hacer esto y aquello, es lo que llamamos el mundo de las manifestaciones, el mundo de los sentidos o de lo condicionado. El Buda enseñó en términos de la relación entre estos dos, lo Incondicionado y lo Condicionado; lo último o definitivo, y lo relativo; el *samutti sacca* y el *paramattha sacca*, la verdad convencional y la definitiva. Mucho de la práctica budista es el aprender a comprender la relación entre estos dos aspectos de lo que es.

Cuando vemos claramente, cuando tenemos una comprensión de lo Incondicionado, lo que inevitablemente le sigue como consecuencia es

armonioso, hermoso; y lo que es hermoso y armonioso ayuda a guiar la mente nuevamente hacia lo “No-Creado”. Todos los actos religiosos, las enseñanzas, las obras de arte, han sido diseñados para ser formas armoniosas y puras, que atraen la mente a reconocer el silencio, la quietud, esa pureza que yace detrás de las cosas. Como el canto que hacemos: aun cuando el sonido en sí mismo es muy hermoso, su verdadera importancia está en guiar la mente a aprehender el silencio de la Verdad Definitiva, que yace detrás del sonido, e impregna el sonido. Es por ello que algunas piezas de música u obras de arte paran la mente, o llenan el corazón de calor, luz y el sentimiento de bendición y belleza. Es una experiencia religiosa. Todo arte verdadero es una experiencia religiosa. Para eso está.

Uno es testigo de lo mismo con las relaciones: si intentamos encontrar la felicidad simplemente en el nivel de la personalidad, o intentamos encontrar una relación completamente satisfactoria y perfecta en un nivel exterior, entonces todo lo que conseguimos es una efusión del ego. Tenemos nuestras proyecciones de cómo debería comportarse la otra persona, o de cómo debería ser para hacerme feliz.

Esto es algo que uno ve, no solo en relaciones románticas, pero también en la vida monástica, particularmente en las relaciones de alguien con su maestro. Descubrimos que si tenemos ideas muy fijas sobre el maestro —cómo debería ser, qué debería decir o no decir, qué debería hacer y qué no- es algo muy dividido entre “yo y ellos”. Entonces uno termina sintiéndose extremadamente contento y entusiasta por estar conectado con esta persona cuando dice todas las cosas que nos gustan y cuando nos palmean la cabeza y nos halagan. Y también nos sentimos llenos de terrible irritación y desencanto, sentimientos heridos y enojo, cuando no hace las cosas que nos gustan, perturba la imagen que tenemos de él o no encaja en las proyecciones que tenemos sobre él.

En la mitología griega, Afrodita y Ares eran amantes, aun cuando fueran la diosa del amor y el dios de la guerra, respectivamente. Esto es muy indicativo de la condición humana, en cuanto a que la pasión se dirige fácilmente tanto hacia la atracción o la aversión. Cuando hay ahí ceguera, puede ir fácilmente en cualquiera de esas direcciones. Se dice que el 90% de todos los asesinatos tienen algún tipo de aspecto sexual, lo cual es una

estadística bastante sorprendente. Pero uno puede entender por qué. Se puede ver por qué, cuando tenemos expectativas o sentimientos bien definidos recíprocamente con otra persona, y estamos bloqueados a nivel personal, entonces tenemos que terminar con algún tipo de insatisfacción. Es necesario que sea así, ya que la verdadera satisfacción puede solamente ocurrir cuando podemos ver aquello que está más allá de la personalidad, más allá de “yo” y “tú”.

La devoción a un maestro, a un gurú, o el estar enamorados, son todas –en un sentido- experiencias religiosas. Las prácticas de devoción que hacemos generan un sentimiento de amor, porque en ese sentimiento de amor perdemos la identidad, perdemos el sentido del “yo”. En el amor romántico, nos olvidamos de nosotros mismos, porque estamos completamente absortos en el Otro. El Otro resulta supremamente importante, y el sentido del “yo” desaparece. El maravilloso sentimiento de estar enamorados es casi religioso: no hay noción del “yo”, hay felicidad perfecta.

Esa felicidad es condicionada, porque depende de la presencia del otro, de su afecto, de su interés o lo que sea. Pero en el momento de contacto puramente romántico, el sentido del “yo” desaparece, y hay dicha. En *Lo que el Viento se Llevó*, el momento en que Scarlett O’Hara y Ashley Wilkes se besan por primera vez es muy interesante, describe cómo todo lo que ella supo es que todo desapareció: el mundo desapareció, él y ella desaparecieron; cómo “...por un tiempo sin tiempo...” hubo dicha continua y “...un sonido curioso y tremendo en sus oídos como cuando sostenemos una concha marina contra nuestra oreja” (13). ¡Es una descripción muy común de la experiencia mística! De modo que vemos que, a nivel de la relación personal, cuando hay un completo abandono de la noción del “yo”, nos lleva –aunque sea momentáneamente- a ese lugar de unificación, de plenitud.

El camino religioso es una manera de tomar esta posibilidad de alcanzar la perfecta felicidad, la totalidad del ser, y hacer de eso una realidad siempre-presente e independiente, que no depende de la presencia del maestro o del amante, o de una palabra amable, de la buena salud, o de nada. Está completamente basada en el desarrollo de la plena conciencia, la sabiduría y la pureza del corazón; no es solamente una experiencia



extática basada en las drogas o en la unión romántica, ni tampoco es como la experiencia de una magnífica pieza de música u obra de arte. Solo ocurre cuando la experiencia está basada en cualidades espirituales, y es independiente del mundo de los sentidos, y es ahí donde experimentamos inmovilidad, solidez. De lo contrario, aun cuando la experiencia esté ahí, y por un momento haya completa transportación, hay siempre una sombra tenue de: “Esto no va a durar. Esto es maravilloso ahora, pero tengo que ir a casa luego del concierto; me tengo que ir, tengo que separarme, tengo que ir a trabajar, tengo que pagar...”

Es por esto que es un camino difícil. Establecer la felicidad inconvencional, significa que tenemos que estar dispuestos a dejar toda la felicidad secundaria de lado. Tenemos que crecer rompiendo viejas pieles, como un reptil, o un insecto que crece fuera de su viejo exoesqueleto y lo deja atrás. En nuestra vida, tenemos que seguir sosteniendo este sentido de estar preparados para dejar atrás lo viejo. Sin quedarnos pegados a nuestras viejas pieles, nuestras viejas identidades, nuestros viejos logros y apegos. Para un insecto o un reptil, cuando dejan esa piel detrás, son por un momento muy frágiles, vulnerables; su nueva piel es suave, muy delicada. Toma tiempo para que se endurezca y se fortalezca. Lo mismo sucede con nuestro propio desarrollo espiritual, cuando dejamos atrás algo, cuando soltamos algo, hay una sensación de alivio: “Estoy contento de haber salido de esa”. Pero entonces hay una sensación de vulnerabilidad, estando abierto a la manera en que la vida realmente es, dejando caer la protección de nuestro “yo”.

Nos hacemos abiertos, sensibles a toda la vasta naturaleza de nuestra vida, el universo o lo que sea que pueda ser experimentado por nosotros. De modo que podemos sentir miedo o duda, “Creo que voy a trepar nuevamente a mi vieja piel —no me cabe y se está cayendo a pedazos, pero al menos puedo intentar meterme de nuevo en ella; estaré un poco cubierto, un poco protegido”. Pero nos damos cuenta en el corazón que no podemos hacer esto, no podemos volver a las ropas que usamos cuando teníamos cinco años, de ninguna manera. Puede que haya una o dos cosas, como un echarpe o un pequeño brazalete o algo que tuvimos, pero nos damos cuenta que es imposible seguir cargando todas nuestras viejas identidades, nuestros amores y nuestros apegos y problemas, nuestros desafíos y dolores, nuestros malos tratos.

Nos resulta difícil dejar atrás las cosas que nos gustan, pero a veces es aun más difícil separarnos de las cosas que nos hacen sufrir. Un maestro sabio dijo una vez: “Puedes sacarle a la gente cualquier cosa, excepto el sufrimiento; se aferrarán a él hasta la muerte”. Nos damos cuenta de que, sin importar cuán razonable sea echar algo en falta, o lamentar algo, sentir dolor por algo, debemos dejarlo todo atrás. No podemos volver. Cuando crecemos, aprendemos que lo mejor, la única manera real de proceder es enfrentar esa sensación de vulnerabilidad, permaneciendo abiertos frente a lo desconocido.

Lo desconocido nos asusta: cuando no sabemos, cuando la mente pensante no puede aprehender una experiencia, cuando no la puede describir, o nombrar, o percibir lo que está ocurriendo, entonces experimentamos miedo —a causa de la noción del “yo”. Cuando enfrentamos lo desconocido y abandonamos el “yo”, entonces lo desconocido cambia: de ser aterrador, a ser misterioso, lleno de asombro. La mente queda en un estado de asombro, en lugar de terror. Esta es la transmutación que libera —es nuestro camino.

## EL MENOR, EL MAYOR, EL DIAMANTE Y EL CAMINO

De una disertación dada en un retiro en la Ciudad de los Diez Mil Budas,  
Ukiah, California, julio de 1991.

HISTÓRICAMENTE, HA HABIDO DIFERENCIAS de opinión sobre los méritos relativos del budismo Theravada y Mahayana y, si leen mucho de la literatura, pueden parecer bastante divergentes en sus aproximaciones a la práctica budista –de todos modos, también parecen haber grandes afinidades.

Cuando llegué al Monasterio Internacional del Bosque en Tailandia, jamás había leído un libro budista y no tenía realmente la intención de ser un monje budista. Era un nómada, un buscador espiritual independiente, y ocurrió simplemente que llegué a este monasterio de la foresta que Ajahn Sumedho había establecido un par de años antes, básicamente como un lugar para tener una comida gratis y un techo sobre mi cabeza por unas noches. Poco imaginaba que, unos doce o trece años después, estaría haciendo lo que ahora hago. Pero cuando fui ahí y les pregunté a los monjes sobre budismo, para que me explicaran un poco de modo que pudiera tener una idea de cómo eran sus vidas, lo primero que uno de ellos hizo fue darme una copia de un libro de charlas de un Maestro Zen, y dijo: “No te molestes en leer la literatura Theravada; es terriblemente aburrida, muy seca. Lee esto, es muy parecido a lo que hacemos, y te va a dar una idea acerca de qué se trata nuestra práctica”. Y pensé: “Bueno, obviamente esta gente no está muy obsesionada con su tradición”. El libro era *Mente Zen, Mente de Principiante*.

De modo que pude ver desde el principio que, aun cuando hay un sostén a la forma particular de budismo en un país, uno no está necesariamente restringido o limitado por eso. Estuve allí durante meses antes de oír algo sobre “Theravada” y “Mahayana”, sin hablar de las diferencias de opinión entre ellos. Parecía que cuando realmente llevabas tu vida ahí no había de verdad una gran disparidad, pero si lo pensabas mucho, y eras el tipo de persona que escribía historias y libros y te habías metido en el lado político de la vida religiosa, ahí era donde ocurrían las divergencias.

He oído a Ajahn Sumedho relatar algunas veces a lo largo de los años que, durante el primer año de su vida monástica, había estado practicando usando las instrucciones de un retiro de meditación Ch'an, dado por el Venerable Maestro Hsü Yün, y que había usado las charlas sobre Dhamma de ese retiro hecho en China como instrucción básica de meditación. Cuando fue a Wat Pah Pong, y Ajahn Chah le preguntó qué tipo de meditación había estado haciendo, al principio pensó: "Ah no, me va a pedir que abandone lo que hago y que siga su método". Pero, cuando Ajahn Sumedho describió lo que había estado haciendo y mencionó que había tenido excelentes resultados, Ajahn Chah le dijo: "Muy bien, siga entonces haciendo eso".

Podemos ver, entonces, que hay una muy fuerte unidad de propósito, y aunque pueda haber diferencias históricas entre las dos tradiciones, están muy de acuerdo entre sí. Y podemos empezar a ver de qué están hablando las diferentes tradiciones budistas. Se las divide habitualmente entre Hinayana, Mahayana y Vajrayana, como diferentes tipos de prácticas budistas, pero son fundamentalmente solo distintas denominaciones que hablan de actitudes mentales y, cuando las tradiciones se usan sabiamente, entonces se referirán a todos los aspectos de la mente, desde los más egoístas y mundanos, hasta los más exaltados. Abordan todos los diferentes niveles de nuestra vida, y es solo cuando no son comprendidos que la gente las toma como posiciones fijas, como si hubiera algún tipo de conflicto entre ellas.

Al budismo Theravada, por ejemplo, se lo toma a menudo como representando la posición Hinayana, la preocupación individual de: "Rápido, déjenme salir de aquí, ya tuve bastante de este desastre; quiero que esto termine lo antes posible". Podemos ver que esto representa una etapa definida en la práctica del desarrollo espiritual de uno mismo. Por ejemplo, comenzamos solamente con una actitud mundana; básicamente no estamos interesados en el desarrollo espiritual en absoluto. Solo queremos la felicidad, como sea y donde sea que podamos encontrarla. Tenemos una mirada mundana y ninguna verdadera dirección espiritual en absoluto. Entonces, nuestro primer Despertar a la vida espiritual ocurre cuando empezamos a reconocer el sufrimiento. Reconocemos la necesidad de socorrernos a nosotros mismos, de ayudarnos.

El Hinayana se refiere a este paso inicial en el camino espiritual, viendo que hay algo que tiene que ser hecho para solucionar nuestra propia vida. Es una preocupación personal natural; uno no comienza tratando de ayudar a los demás o estando muy preocupados por el bienestar de los otros si uno se está ahogando. Para empezar, tenemos primero que llegar a tierra firme, luego, basar la práctica espiritual alrededor de la preocupación personal, y simplemente tratar de hacer más pacífica y feliz la propia vida, es obviamente de valor limitado. Podemos ver que, si nos quedamos estancados en ese nivel, hay cierta aridez y esterilidad que se establecerán.

Tuve recientemente una experiencia interesante al respecto. Mi personalidad –normalmente- es de un tipo amigable, generoso, sociable, y siempre tuve aprecio por las enseñanzas del budismo Mahayana. Sin embargo, hacia fines del año pasado, noté que un cierto nihilismo estaba avanzando en mí. La tendencia mental que se asentaba era una de: “Ya tuve bastante de esto; quiero salir”. Era bastante inusual para mí y empezó a aparecer muy fuertemente. La idea de entrar en la vejez teniendo que aguantar la existencia humana, las trivialidades de la vida y el tedio de las rutinas monásticas aburridas, no resultaba divertida. Todo empezaba a parecer demasiado poco atractivo. Era como estar atascado en el medio de una salina, con ningún horizonte visible. Era una negatividad fuerte y demoledora. No me sentía amigable hacia nadie; no sentía inspiración por la vida monástica. Todo era un lío tedioso.

Cada dos semanas tenemos un recitado de nuestras normas monásticas y eso lleva unos 45 minutos para cantarlas. Esta es la forma regular de refrescar el espíritu de la comunidad monástica –renovando nuestra aspiración y dedicación a nuestra disciplina y estilo de vida. Y estaba ahí sentado, recitando estas reglas y mi mente diciendo: “Qué farsa total, qué manera de perder el tiempo” – y tratando de recordar las palabras que se supone debo estar cantando, al mismo tiempo. Además, esto sucedía al comienzo del retiro monástico de invierno en el que se suponía que debía ayudar a enseñar; y pensé: “Esto será realmente difícil”. Se suponía que debía inspirar estos jóvenes monjas y monjes, y mi mente estaba atravesando este estado tan negativo. Observaba esto, pero parecía haber un montón de justificaciones para pensar de esta manera negativa. Pensé: “Bueno, tal vez me equivoqué todos estos años, tal vez estaba siendo un tonto demasiado optimista, y

tal vez el camino correcto desde el principio hubiera sido ser un cínico aburrido”.

Entonces una noche, tuve un sueño vívido, a todo color. En este sueño me comía las manos, dedo tras dedo. Quité primero el pulgar y luego cada dedo y los comí. Era tan real que les sentía el gusto, incluso tenía un sabor bastante insípido. Me comí todos los de la mano izquierda y después empecé con los de la derecha; me comí los primeros tres dedos hasta que solo quedaron el índice y el pulgar. Entonces algo en mí dijo: “¡Despiértate!” Me desperté, y tenía una memoria muy clara de este sueño. Instantáneamente me di cuenta de lo que había estado haciendo. Por descuido, estaba destruyendo esas mismas facultades que eran mis más útiles amigos y asistentes. Las actitudes negativas y autodestructivas estaban cubriendo y consumiendo todas las buenas cualidades. Las cualidades espirituales que estaban ahí, estaban siendo destruidas. Era realmente un shock para el sistema, y me di cuenta que había estado tomando el camino equivocado. Luego algo más ocurrió espontáneamente. No había estado pensando en realidad sobre el budismo Mahayana o el ideal del Bodhisattva, pero comencé a decirme a mi mismo: “No me importa si no siento siquiera un momento de felicidad para mi mismo en esta vida; no me importa si tengo que renacer diez mil millones de veces más. Si puedo hacer un único acto amable para otra criatura por una vez en diez mil millones de vidas, entonces todo ese tiempo no habrá sido perdido”. Pensamientos como este comenzaron a aparecer espontáneamente en mi mente, y sentí de pronto una increíble alegría y felicidad, y un sentimiento de alivio; lo cual es raro si se piensa racionalmente: diez mil millones de vidas de actividad ineficaz, y dolor y aburrimiento completos. Pero el resultado fue una alegría vibrante y deleite. Era el liberarse de la prisión del interés personal.

Cuando la mente entra en esa especie de mentalidad de deseo de muerte, solo esperando que todo termine, todo lo que le preocupa a uno es uno mismo. Nos volvemos ciegos e inmunes a las otras personas. Y aunque no lo queramos, nos descubrimos construyendo todo tipo de paredes a nuestro alrededor. Y pude ver que esa fue en buena medida la causa del espíritu y enseñanzas de la tradición Mahayana: Despertar ese desinterés y disposición -aunque sea una tarea insensata e inútilmente vasta para tomar a cargo. Entonces libera el altruismo natural y las afinidades que tenemos con otros seres. Reconocemos nuestra interconexión con

todos los otros seres, todas las otras vidas, y por respeto a eso, sentimos alegría de poder dar, ayudar y servir.

Es interesante que, casi al mismo tiempo, alguien me dio un libro que me mostró que este principio se encontraba no solo en la tradición budista. El autor hablaba de este principio y dio ejemplos tanto la tradición hindú como de la judía. Contaba la historia de Sri Ramakrishna y cómo, antes de que él y Swami Vivekananda nacieran, había localizado a Vivekananda (que era su principal discípulo) en uno de los altos cielos de Brahma—absorto en meditación, totalmente desinteresado del mundo, “cerca de la montaña de lo Absoluto”. ¡Qué gran frase! En fin, Vivekananda estaba sentado ahí, totalmente deleitado en dicha. Entonces Ramakrishna adoptó la forma de un niño pequeño; tejió el cuerpo de un niño de oro a partir de la atmósfera de este alto reino y comenzó a cantar y jugar frente a este sabio.

Eventualmente, después de cierto tiempo, captó la atención del sabio que abrió sus ojos y vio esta increíble y adorable pequeña criatura, jugando y dando saltos frente a él. Y finalmente, con sus ojos completamente abiertos, miró al niño, quien le dijo: “Me voy abajo, ven conmigo”. De modo que Vivekananda bajó y se unió a él.

El otro ejemplo fue el de un anciano judío llamado Rabbi Leib. Le estaba diciendo a algunos de sus discípulos, “Antes de esta vida no quería nacer; no quería venir aquí. Este mundo humano está tan lleno de tontería y locura, gente idiota”. Había tenido ya bastante de todo esto, y ya no podía incomodarme con todo esto. Y un día esta persona aparece, parecía un campesino, con una pala sobre el hombro y me dice: “No tienes nada mejor que hacer que estar recostado ahí todo el día, solo disfrutando la dicha de la eternidad. Yo trabajo sin parar para intentar traer un poco más de felicidad, un poco más de alegría a las vidas de otra gente, y ¿qué estás haciendo tú? ¡Solo holgazaneando!” Dijo que quedó tan tocado por esta persona que aceptó ir con él. Esta persona con la pala era el Baal Shem Tov, uno de los fundadores del jasidismo. Se dice que recorre los reinos altos del cosmos buscando a caracteres parecidos a los que puede mandar abajo a la tierra para cuidar a gente como nosotros. Es interesante ver que este mismo principio existe en la experiencia humana de diferentes tradiciones.



El interés personal nos lleva a una experiencia desértica –aun cuando notemos que las más groseras corrupciones hayan disminuido o se hayan gastado- cuando no somos poseídos por demasiada ansiedad o lujuria, codicia, aversión, celos o lo que fuere, y la mente está bastante tranquila. Como tal vez ya habrán notado (ahora que hace una semana están trabajando en el retiro de meditación), pueden estar sentados aquí con la mente bastante concentrada, bastante tranquila y, en lugar de sentir éxtasis o tener una sensación de plenitud, el sentimiento es uno de: “¿Y qué? ¿Es esto realmente alrededor de lo cual el Buda construyó sus enseñanzas, este estado mental en blanco, sin que ocurra mucha cosa?” Sin muchos pensamientos y sentimientos, sin grandes pasiones contra las que luchar, es como estar en un pequeño cuarto gris. No es perturbador en ningún sentido, pero parece una experiencia bastante aburrida sobre la cual construir una religión mundial.

Ustedes pensarán: “¡Esto es una estafa! He estado luchando por cinco o seis años con el miedo, la lujuria y todo lo demás, y ahora llego al espacio libre –estamos aquí al descubierto– y es un desierto. ¡Esto no está bien!” Pero entonces, lo que se dan cuenta es que esto no es lo que el Buda apuntaba como la meta de la vida santa ya que, aunque uno no pueda ver ningún objeto sobresaliente causando obstrucción o corrupción, lo que hay allí es tú, o en este caso, yo. Hay la noción del “yo” –alguien aquí viviendo la experiencia –hay una persona. Este sentido de la identidad, aunque no sea sobresaliente, saltando afuera para hacerse vívido, es una presencia constante. El ego es una estructura psicológica que está allí como una pared alrededor del corazón, como una prisión. Y como estamos tan enfrascados con la vida en la prisión, no nos damos cuenta de que estamos ahí. Solo cuando todo se ha tranquilizado y uno tiene la oportunidad de mirar alrededor y tomar en cuenta lo que nos rodea, uno puede sentir la sensación de limitación, de esterilidad; hay un aburrimiento, ¡es solo aaarrgggh!

Aun en el budismo Mahayana -que es sociable, volcado al altruismo, generosidad, compasión, desarrollando una vida espiritual para el beneficio de todos los seres- si nuestra práctica se detiene en el estado de “yo dando mi vida para ayudar a todos los demás”, aun si esto está altamente desarrollado, al final hay todavía yo y tú –“yo” que estoy ayudando a “todos los seres sensibles”. Aún en este respecto, cuando puede haber un montón



de alegría, encontramos todavía esa barrera, una sensación de aislamiento y falta de sentido. Hay una separación ahí. De modo que es importante usar la práctica de meditación no solo para absorberse en pensamientos y sentimientos altruistas, porque si lo notan, mucho de las enseñanzas de Buda gira alrededor del desinterés, la ausencia de yo, el vacío, como la enseñanza de *anatta*. Si no hay “yo”, ¿entonces quién está enviando *metta*, y a quién se lo está enviando?

Uno ve luego que hay un nivel de comprensión, de ser, que está más allá de aquello que está atado con el yo y el otro. No importa cuán alta, refinada y pura nuestra aspiración pueda ser, a menos que vayamos más allá de esa noción de identidad personal y división en ese respecto, entonces habrá siempre ese sentimiento de algo incompleto, la experiencia del desierto se deslizará dentro.

Entonces, si pasamos a través de esa actitud valiente de la mente, entonces comprendemos aquello que pertenece a la sabiduría de la comprensión definitiva, o Realidad Definitiva, lo que se llama las enseñanzas *Vajra*. *Vajra* significa diamante o rayo, indestructible, supremamente poderoso, la Verdad adamantina. Esta es la comprensión de la ausencia del yo. Cuando la atención es enfocada en la sensación de “Yo”, uno usa la práctica para iluminar la suposición que hacemos respecto de nuestra identidad. Tenemos que dar vuelta la mente respecto de los objetos externos, para iluminar nuevamente la suposición que hacemos acerca del “sujeto”. Cuando la mente está calma y establecida, es muy útil comenzar a preguntar: “¿Quién es la persona que está en el centro de todo esto?” “¿Quién está meditando?” “¿Quién es que está conociendo esto?” “¿Quién es el que sabe?” “¿Qué conoce el pensamiento y el sentimiento?” Es cuando miramos y desafiamos la suposición acerca de que haya una entidad discreta aquí, entonces repentinamente los muros de la prisión colapsan.

Yo tuve la experiencia de esto seis o siete años atrás—cuándo recién empecé a utilizar este tipo de meditación en un retiro largo, preguntando, “¿Quién soy yo?” o “¿Qué soy yo?” y usando eso para provocar una duda en la mente, para poner el sentido del yo en perspectiva; sentí como si saliera de una prisión gris al sol, y un prado de flores. Fue un tremendo sentimiento de solaz y alivio, como encontrar un oasis en el desierto.

El Buda dijo que la mayor felicidad de todas es liberarse del sentido de “Yo soy”. Ahora, para alguna gente, esto puede parecer un poco absurdo o sin sentido, ya que nuestro ego o “yo” parece ser la cosa más real en todo el universo. “Si hay algo que es real, ese soy Yo”. Pero es solo porque nunca realmente miramos, o investigamos el sentimiento de Yo, o mi o mío. Es solo porque nunca hemos estudiado esto de verdad, ni hemos visto claramente que se mantiene esa ilusión. Una vez que lo miramos de cerca, entonces la ilusión se derrumba. No podemos ser engañados por ella nuevamente.

De modo que usamos la investigación para desafiar las suposiciones que estamos haciendo y los muros que creamos dentro de la mente. Ese desafío de esas suposiciones es lo que disuelve la ilusión. El instinto del ego, sin embargo, es el de empezar a crear cosas inmediatamente, lo cual genera actividad en algún otro lugar para que nuestra atención se distraiga, para que dejemos de hacer esto. El ego es como cualquier criatura que teme morir, y tan pronto comenzamos a desafiar su supremacía y centralidad, se desencadena una reacción de pánico. Van a descubrir que la mente puede arrojar todo tipo de pensamientos interesantes y convincentes para persuadirlos de ocuparse en otra cosa, rápido. Así que, uno necesita mucha resolución solo para decir “¡NO!” y traer la mente nuevamente a la pregunta: “¿Quién es este? “¿Qué conoce este pánico?” “¿Qué está conociendo este sentimiento?”.



En el Vajra Prajna Paramita Sutra encontramos afirmaciones como: “No-signos del yo, no-signos del otro, no-signos de seres vivos, no-signos de una vida”, o “Todos los fenómenos condicionados son sueños, ilusiones, burbujas, sombras, como las gotas del rocío y el relumbrar de un relámpago, contéplalos entonces así”, o “Todo está fabricado solamente por la mente”. Y en el Sutra del Corazón también, que se recita aquí en la Ciudad de los Diez Mil Budas, todos los días, hay secciones que dicen: “No hay forma, no hay sentimientos, percepciones, formaciones mentales, conciencia, ignorancia, nacimiento, envejecimiento, muerte, sufrimiento, no hay meta, no hay Camino”. Lo que esto hace es salir de todo el reino de lo condicionado, poniendo todo el reino de lo condicionado en perspectiva —no busques la

liberación, la certeza, la seguridad en aquello que es inherentemente inseguro, inherentemente ligado y atado al tiempo, al yo, al nacimiento, y a la muerte. Mientras busquemos la felicidad en el mundo condicionado de los sentidos, entonces estamos forzosamente atados a sufrir la decepción. No es posible encontrar la felicidad ahí. Y cosas como el nacimiento, la muerte, el yo, el otro, el sufrimiento —estas son verdades relativas, pero en última instancia no existe el sufrimiento, nunca nadie nace, nunca nadie muere jamás. Todo lo que hay es “así-como-es”, conocida de otro modo como “Lo Maravilloso” o “La Mente Universal” o cualquiera de los distintos términos que se usan.

La cosa interesante es que no encontramos esto solo en los textos Mahayana o Vajrayana. Está explicado en detalle por el Buda también en las escrituras Theravada, aunque puede que no se enfatice suficientemente. Hay también maestros que dicen que *anatta* no debería enseñarse, que es una enseñanza peligrosa. Luego de una charla que diera Ajahn Sumedho una vez, un maestro budista muy conocido estuvo ahí y se sintió increíblemente molesto y perturbado porque Ajahn Sumedho estaba enseñando *anatta* a laicos. Pensaba que era muy irresponsable (¡A pesar de que él mismo era laico!). También me dijeron que un monje eminente en Tailandia que piensa del mismo modo; cree que *anatta* es una enseñanza muy poderosa para pasarla a la gente como ustedes en general, aunque yo no pienso lo mismo [risas]. Esta es la enseñanza supremamente liberadora, y sin embargo descubrimos que mucho de ella se ve solo por encima en el Theravada, a pesar de que empuja continuamente a la mente al punto de la Sabiduría Definitiva.

Por ejemplo, hay una pregunta que se le hizo a un monje llamado Anuradha<sup>(14)</sup>, en la que es cuestionado por sabios Brahmanes sobre: “¿Cuál es la naturaleza de un ser despierto después de la muerte?”, “¿Qué le ocurre a un Tathagata, un iluminado, luego de la muerte del cuerpo?” “¿Sigue existiendo?”

El moje responde, “De esto no habla el Iluminado”.

Y le preguntan, “Bueno, ¿no existe?”

“De esto no habla el Iluminado”.

“Bueno, entonces ambas, ¿existe y no existe?”

“De esto tampoco habla el Iluminado”, responde.

“Entonces, ¿tampoco existe ni no existe”

“Esto tampoco” dice, “es hablado por el Iluminado”.

Entonces le dicen: “Tú debes ser un tonto o uno que recientemente se ordenó como monje. Obviamente, no comprendes la enseñanza del Buda o serías capaz de darnos una respuesta decente”.

El monje va al Buda, y le cuenta la conversación que tuvo con esta gente, y le pregunta: “¿Les contesté de forma correcta? Y el Buda dijo: “Sí Anuradha, respondiste bien”.

“¿Ves al Tathagata como siendo los cinco *khandas*?”

“No, Señor”.

“¿Ves al Tathagata como teniendo los cinco *khandas*?”

Y respondió; “No, Señor”.

“¿Ves al Tathagata como no teniendo los cinco *khandas*?”

Y dijo, “No, eso tampoco es verdad”.

“¿Ves al Tathagata como estando dentro de los cinco *khandas*?”

“No, Señor”.

“¿Ves entonces al Tathagata como separado de, fuera de, los cinco *khandas*?”

Y dice, “No, tampoco”

“¡Correcto!” dice el Buda, “Del mismo modo –lo que enseño, ahora y antes, es el sufrimiento, y el fin del sufrimiento”.

El Buda aconseja que no tratemos de definir al despierto o iluminado en términos conceptuales porque cualquier definición conceptual puede solo ser incompleta, una verdad relativa. En las enseñanzas Theravada, el Buda dice claramente tanto como en las escrituras de la Escuela del Norte, que la perspectiva última sobre las cosas es la perspectiva sin posición fija, de verdadera realización de la Verdad, ateniéndose a esa posición de Conciencia o Atención, en vez de tomar cualquier tipo de posición conceptual o idealista. Este es nuestro Refugio. Tomar Refugio en el Buda es ser esa Conciencia. De modo que vemos que todo lo que tenga que ver con nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestra personalidad, nuestra edad, nuestra nacionalidad, nuestros problemas, nuestros talentos, todos estos son simplemente atributos del mundo condicionado que aparecen y desaparecen, y queda la conciencia de ellos. Todo el sentido de la práctica está en atenerse constantemente a ser esa cualidad de Atención o Plena Conciencia.

La vida será frustrante y dolorosa si buscamos la certeza y la definición en términos de ser una persona, ser un lugar —un ser en el tiempo. Es solo cuando abandonamos el sentido del Yo, mi y mío, el sentido de que hay una persona aquí que tiene algún lugar donde ir, o a algún lugar donde no ir, que hay un permanecer claro en la Conciencia.

La tendencia de la mente es a menudo el conceptualizar esto. Decimos: “OK, solamente voy a estar consciente”, y tomamos esto como un ideal y tratamos de llenar la mente con ese pensamiento. Lo que ocurrirá entonces es que el pensamiento se torna en objeto, de modo que en lugar de permanecer siendo el conocimiento, tratamos de ver qué es lo que está conociendo. Como Ajahn Chah diría a veces: “Estás cabalgando tu caballo y buscándolo”. Nos preguntamos: “¿Quién es que conoce al que conoce?” “¿Quién es que conoce la cosa que está conociendo el conocimiento?”

Uno puede tener la impresión de que hay algún tipo de regresión infinita ocurriendo aquí, y que es como caer de un acantilado de espaldas. Pero no lo es —ya que lo que ocurre es que cuando abandonamos nuestro sentido de identidad, entonces solo queda el claro conocimiento. La mente descansa en un estado fuera del tiempo, de claridad, ausente de yo, conociendo. Y entonces, la idea aparece: “Ah, hay conocimiento”. Entonces en vez de solo reposar en ese puro conocimiento, nos apegamos al pensamiento que hay algo que está conociendo. Estamos solo fijándonos en ese pensamiento, y de ese modo saliendo al mundo condicionado. Cuando nos apegamos a cualquier pensamiento, nos estamos alejando de esa sensación de conocimiento puro. Si solo existe el conocimiento puro, es como estar parados contra la pared trasera. En cuanto nos aferremos a cualquier pensamiento, nos alejamos de la pared. Salimos hacia la experiencia, salimos hacia el apego a alguna condición.

Si solamente permitimos a la mente relajarse y descansar en esa sensación del conocimiento, en esa pureza del ser, entonces hay liberación, hay libertad precisamente en ese punto. En ese punto, la mente está consciente de la unidad, de “así como es”; hay la visión unificadora que en términos del cristianismo se llama beatitud. La visión beatífica es la visión de la totalidad, de la plenitud, el desvanecerse de toda separación. En esta realización no hay ego —no se trata de ustedes estando con la

Verdad Última- solo hay esto, la mente en su puro estado despierto, el Dhamma consciente de su propia naturaleza.



Con la presencia temprana del budismo en América, en los años 50 y principios de los años 60, hubo una gran cantidad de uso de este tipo de comprensión; la gente decía: “Cada uno es un Buda”, “Todos somos Budas”, “Cada uno es perfecto”. Y en vez que esto diera lugar a que la gente se conduzca más como Budas –es decir con modestia, amabilidad, contención– esto fue tomado a veces como una justificación para tener autorización. Cualquier cosa que hagas, es perfecta –sobrio es perfecto, embriagado es perfecto, hacer lo que te parezca hacer, lo que estés inspirado para hacer –todo es vacío, todo es “así-como-es”. La gente tomó ese alto principio como una idea fija o identidad a la cual aferrarse...Ustedes pueden ver que solamente la idea de eso no fue suficiente, y provocó que algunas de las mejores luces del budismo de la generación “beat” muriera de alcoholismo. Había una gran sensación de libertad de espíritu que lo estaba inspirando, pero la idea de que todos en el mundo somos Budas, y que todo está perfecto, no es exactamente lo mismo que la realización directa de eso. Cuando la mente verdaderamente descansa en ese entendimiento con esa realización, lo que fluye de ahí es una pureza de conducta, una pureza de palabra y de acción, una amabilidad, carácter inofensivo y simplicidad. La respuesta de Buda a su Despertar, estando totalmente libre y más allá de cualquier sufrimiento, no fue la de perseguir los placeres físicos o la intoxicación. Su respuesta fue vivir con increíble cuidado y modestia, usando las cosas de la tierra con frugalidad. Podía haber hecho aparecer cualquier cosa que quisiese, pero eligió vivir como un renunciante descalzo, un ser pacífico e inofensivo.

Uno puede ver que algunas tradiciones budistas, a través de los siglos, quedaron atrapadas en este problema, cuando se apegan al principio y toman una identidad: “Yo soy un budista Mahayana”, o “Soy un budista Theravada”, o “Soy un budista Vajrayana”. Es como llevar puesto una insignia que le da a uno una cierta credencial, en lugar de ver que los términos a los que se refiere son actitudes del ser. Por ejemplo, en Inglaterra, en la Escuela de Verano de la Sociedad Budista, cada año un grupo tiene sus

reuniones nocturnas en la taberna (el “pub”), ostensiblemente porque están “más allá de las formas”. De modo que tienen su discusión vespertina sobre el Dhamma en la taberna, lo cual está bien; son libres de hacer lo que quieran. Los Theravadas solo se sientan alrededor, hablan y toman té. Pero se puede ver que la actitud era: “Bien, nosotros somos del Supremo Vehículo. No necesitamos molestarnos por pequeñas preocupaciones acerca de *sīla*, nosotros respetamos la naturaleza búdica definitiva de todos los seres”. Y uno puede ver que mucho de su inspiración y noble energía se desviaba para justificar la simple cualidad de preferencia: que disfrutaban tomar uno o dos tragos, bromear y pasar un tiempo libre de restricciones. Nuevamente, son libres de hacer lo que elijan, pero es un error triste de rotularlo como si fuese una práctica de las Enseñanzas de Buda.

El resultado de esto –tratar de comprender el vacío con una vida desenvuelta- significa que luego tenemos el desafío de comprender el vacío de la desesperación y depresión que resulta de seguir esos deseos. ¡La gente es libre de tomar el desafío! Pero es algo relacionado; no podemos absorbernos en el placer sin tener también el otro lado de él. Es como si nos aferramos a la rueda mientras sube del lado del placer, pero seguimos aferrados mientras baja del otro lado. No estoy diciendo estas cosas de un modo despectivo, pero, habiendo hecho bastante de esto yo mismo, me doy cuenta que simplemente no tenemos la presencia mental de soltar en lo alto. Es la manera en que nos gustaría que fueran las cosas, pero no funciona de ese modo.

Al comienzo del retiro todos tomaron los Refugios y los Preceptos. Este acto simbólico es para renovar nuestra aspiración de ser budistas, de ser el Buda. No es una ceremonia que uno hace para devenir budista, como un bautismo. Es mucho más algo que depende de nosotros, el renovar nuestra aspiración en nuestro interior. Externamente, podemos adherirnos a una forma, a una tradición, a un patrón, pero si finalmente no interiorizamos eso, si no lo traemos a nuestro interior y hacemos el ser Buda, “El-Que-Sabe”, la meta, entonces cualquier cantidad de dedicación exterior a una forma particular o tradición no nos valdrá de mucho a largo plazo.



Un punto final que tendemos a no comprender es que, si no hay yo, si uno está apuntando a venir desde esta posición de sabiduría absoluta o definitiva, entonces ¿para qué nos preocupamos con cosas como la difusión de *metta*? Si no hay nadie aquí ni nadie allá, entonces ¿para qué pasar por todo el trabajo de enviar metta a través del universo? O compartir el mérito: sabemos que no hay nadie aquí ni nadie allí, entonces ¿para qué sirve? ¿No sería mejor guardar nuestra energía y hacer otra cosa? Es importante entender esto –cómo los diferentes niveles en nuestra vida se vinculan entre sí- porque aunque en algún momento podamos estar viendo la vida desde el nivel de la pura sabiduría, desde ese lugar de conciencia no-personal, atemporal, no-espacial, el resto del mundo no necesariamente está viendo las cosas desde ese punto de vista. Lo que tienen dentro de la práctica budista es una manera de atar juntos todos los diferentes niveles de nuestro ser.

El Buda usó formas convencionales, usó pronombres personales. Cuando la gente le preguntaba cosas como: “Si no hay yo, ¿porque te refieres a ti mismo como individuo? ¿Por qué dices “ella” y “ellos”, por qué nombras a la gente?”. Y el Buda respondía: “Estos son meramente nombres, expresiones, modos de hablar, designaciones que son de uso común en el mundo, que el Tathagata usa sin malentenderlas”.<sup>(15)</sup> Entonces, cuando estamos pensando en cosas como difundir *metta*, crear buen *karma*, compartir las bendiciones que nuestra vida, uno extiende el esfuerzo por hacer eso. Pones el corazón en difundir amor bondadoso. Lo haces.

Nosotros creamos monasterios, ponemos esfuerzo en crear oportunidades y entornos para que la gente aprenda. Enseñamos, ofrecemos guía, apoyo e instrucción. Pero, habiendo traído todas esas formas a la existencia, luego uno disuelve cualquier apego hacia ellas. Suscitamos principios benéficos y energías en la vida de la gente, pero no les damos un sentido de sustancialidad definitiva. Vemos que son meramente formas, patrones de la conciencia. Los sonidos que digo, son para la conciencia auditiva, sonidos de los que todos ustedes están conscientes. Existe la expresión que el Buda fue el supremo tejedor de sueños a fin de Despertar los durmientes. Sus enseñanzas, sus palabras y acciones, son un sistema de sueños. Materia de sueños. Pero la maestría del Buda es que él creó sueños que permitieron que los soñadores se Despertaran, para guiarnos fuera del mundo de los sueños a la vida real, al verdadero mundo.<sup>(16)</sup>



Como un ejemplo: durante muchos años no tuve ningún sentimiento para la práctica devocional. “*Anatta* (no-yo), ¡de eso se trata todo!” Cada mañana y tarde, cuando hacíamos nuestros cantos tradicionales yo seguía la corriente, tratando de estar entonado y lo demás, pero básicamente sentía que todo era inútil. Entonces, empecé a darme cuenta de que estaba perdiendo el espíritu de toda la cosa —si tenemos entendimiento correcto, entonces podemos transformar esas energías en palabras, suscitar amabilidad y benevolencia, dar lugar a cosas que son útiles al mundo— pero entonces no apropiarse de ellas, dejarlas como están, ese es el gran arte y también la mayor bendición. Pueden ver por qué el Buda enseñó en la manera en que lo hizo. No era para él. Era para proveer cosas para aquellos que vendríamos después: formas, patrones, tradiciones, modos de vida que ayudan a estimularnos; modos de alentarnos, de inspirarnos a Despertar, de romper las ilusiones que nos sujetan, de modo que todos puedan disfrutar la verdadera alegría de la liberación.

## EL VERDADERO YO

De una charla ofrecida en el retiro de invierno en Chithurst, febrero 1991.

ESTA TARDE, EN VISPERAS DE QUE LA GENTE comience un gran conflicto en Medio Oriente, pensé que hablaría sobre las causas fundamentales de la guerra. Aun cuando estemos en retiro, y de alguna manera apartados de los acontecimientos en el mundo exterior, de todos modos, mantenemos nuestros ojos y oídos abiertos y tenemos un sentimiento de empatía y compasión por todos los seres atrapados en este conflicto. En la vida espiritual, nuestros esfuerzos están orientados a no evadir las realidades del mundo –solo porque estos acontecimientos ocurran fuera de los muros del monasterio, no quiere decir que estemos exentos o no nos interesen, o no seamos parte de ellos. ¿Cuántas veces hemos estado en conflicto nosotros, aún en esta vida, atrapados en conflictos con otros? Probablemente, en cientos de miles de vidas pasadas hemos levantado armas contra otros, hemos derramado sangre y hemos muerto en conflicto.

Considerando esto, y mirando el funcionamiento de la mente, vemos que el problema fundamental surge de la habilidad que tengamos para discriminar y tomar partido. Cuando la mente está oscurecida y atrapada, “esto” y “aquello” parecen completamente diferentes entre sí, parecen estar separados y apartados de forma inherente. El negro parece separado y diferente del blanco; “tú” separado de “yo”. Cuanto más enturbiada y bloqueada por la ignorancia está la mente, más absoluta parece ser la separación, y el terreno en común que existe entre nosotros se hace invisible; lo perdemos. En un choque personal, nos olvidamos de que somos en realidad seres humanos –gente que disfruta del placer, que siente el dolor, que ama la vida y teme la muerte- y el punto en particular por el que litigamos toma tanta posesión de nuestra mente, que se transforma en la cosa más importante. Aun si se trata de algo absolutamente minúsculo, la mente puede tomar cualquier cosa, hacer de ello una causa y encegucerse por completo de la existencia del terreno en común, de los lazos en común que nos unen a todos. Así es como las guerras comienzan.



Recuerdo, antes de convertirme en monje, que yo me daba cuenta de que vivía en casi cinco mundos diferentes; había cinco círculos distintos de gente alrededor de los cuales me movía, y algunos de ellos eran ideológicamente muy opuestos entre sí. Cuando era niño, hice mucha equitación; crecí alrededor de gente relacionada con los caballos y pasé mucho tiempo yendo a exhibiciones de caballos, a la caza del zorro y saliendo con la gente que compartía esta actividad, créaselo o no. Este es un grupo compuesto por gente de campo muy conservadora, que le gusta montar e ir de caza, compartir un buen día de deporte. (Tengo que agregar que concurrían en realidad a un ritual pagano de “ensangrentarse” –cuando estás en tu primera cacería, tu cara termina manchada con la sangre del zorro- junto de los aspectos deliciosos de la amable sociedad del campo!)

Las otras esferas en las que me movía, eran: mi familia, mis viejos amigos del colegio, mi vida académica en la universidad y por último los locos y hippies –gente del bajo fondo de Londres que vivía en sitios ocupados y junto con colectivos antisistema. Frecuentemente pensaba, mientras estaba recostado en una pila de almohadones en algún garito de Bayswater, “Me pregunto que dirían si alguien supiera que hace tres días estaba subiendo al estribo con el Maestro de Caza de Zorros en el encuentro local”. O una vez, cuando fui a una conferencia de prensa en Whitehall para cubrir el Torneo Real como periodista de Dog World (Mundo Canino), con un estado mental aún alterado por una fiesta que duró toda la noche..., “si solo supieran”.

Solía molestarme a veces cómo me movía tan fácilmente entre estos diferentes reinos. Noté que cada grupo parecía tener la impresión de que era la única cosa que existía en el mundo –tal vez no totalmente, pero seguramente en gran medida.

En la familia, era el más pequeño, el único varón, de modo que en la familia esa era mi identidad. Me llamaban “Jim”, y había toda una red de relaciones únicas de familia y actividades y eventos familiares. Cuando estaba con mis amigos del colegio –que bebían en cantidad, eran materialistas y pendencieros a la manera de los chicos de escuela privada- yo me involucraba totalmente en eso. Cuando estaba con los de la equitación, me involucraba también totalmente en eso; y con la gente de la Universidad, me volvía un

estudioso académico, intentando ser un intelectual brillante. Finalmente, cuando estaba con los del bajo fondo -radicales hippies y parecidos- también me implicaba totalmente con ellos.

Solía pensar, “Debe haber un verdadero “yo”, en algún lugar. ¿Cuál es el verdadero, y cuáles son solo una apariencia?” Veía que había un montón de rivalidad y negatividad entre los diferentes aspectos de los mundos en los que me movía, pero de alguna manera me daba cuenta que todo estaba bien. No estaba siendo hipócrita o de doble faz; había muchos buenos aspectos en relación a toda esta gente, y realmente yo disfrutaba con ellos: los de la caza, los académicos, los del bar, todos. En lo que mi mente se concentraba era en lo bueno y atractivo de sus cualidades, las cualidades amistosas y nobles que existían dentro de todas esas esferas de actividad.

Podía ser testigo de los juicios de valor que un grupo hacía respecto de otros. La gente de campo conservadora hacía observaciones feroces sobre los hippies, condenándolos; los criticaban sobre la base de características superficiales o por los emblemas de esa tribu, que eran diferentes a la suya propia: barbas, aceite de pachulí, hachís y “Las Políticas del Éxtasis”, en lugar de las botas verdes para el barro, la ropa de tweed, y la revista “Caballo y Sabueso” (y desde luego, el gin-tonic). Uno podía fácilmente ver el cómo la gente se dividía y se mantenía aparte entre sí solo por no ver nuestra común humanidad, lo que realmente yace en el corazón de nuestra vida. Dentro de cada uno de esos grupos había buena gente haciendo lo que creían que era correcto, viviendo de una manera que parecía razonable, beneficiosa y humana.

Las causas del conflicto surgen de las identificaciones, las adhesiones ciegas a un rol, una posición, atributos de nuestra personalidad o algunos aspectos de la vida. Hay una cantidad inmensa y variada de cosas con las que podemos identificarnos. Podemos identificarnos con nuestra familia y nuestro nombre: “Estos son mis padres, esta es mi relación con ellos. Me llevo bien con mi padre, tengo algún problema con mi madre, y una relación un poco difícil con mi hermano”. El vínculo familiar que se establece puede parecer muy real; podemos implicarnos profundamente en los tirones emocionales y peleas de la vida familiar. Las reminiscencias de la

historia familiar pueden también estar implicadas en sostener quién pensamos que somos. Noto que cada vez que visito mi familia, hay un enorme impulso a dar a cada uno una identidad particular; historias acerca de cosas vergonzosas que hicimos cuando éramos pequeños que se repiten siempre. Oí muchas veces el cuento de cómo mis padres volvieron de una cena y encontraron a la niñera mirando la televisión y a mi en la mesa de la cocina con el frasco de dulce abierto, y cubierto -yo y todo lo demás- en una cosa negra y pegajosa. Los cuentos son variados y numerosos. La familia es un grupo particular de seres humanos y nuestras relaciones, nuestro pasado, los acontecimientos de nuestra niñez, nuestra educación y todos esos triunfos y desastres son el cemento que nos ayuda a formar juntos un grupo distintivo, de modo que muy fácilmente puede convertirse en una fuerte identidad.

El cuerpo físico es probablemente la fuente más poderosa de identificación: nuestra estructura física, la apariencia de ser mujer u hombre, de ser joven, viejo, atractivo o no –todo esto puede significar una gran diferencia para nosotros. “Soy joven. Soy viejo. ¿Cuántos años tienes?” Decimos, “Tengo treinta y cuatro años”. Nuestra mente no tiene edad, en verdad, solo nuestro cuerpo envejece. Cuanto más uno se preocupa por la apariencia, más se infla la importancia del cuerpo. Cuando somos jóvenes, y en particular adolescentes, puede haber un terror abrumador sobre la posibilidad de que un grano aparezca en la cara, justo cuando tenemos una fiesta el fin de semana. Un fantástico grano está tratando de asomar en nuestra barbilla, o en algún lugar demasiado visible, y nos sentimos destrozados – Dios nos traicionó. El cuerpo se transforma en una enorme y poderosa influencia acerca de cómo nos sentimos.

Yo tengo rasgos bastante inusuales, de modo que crecí con una desconcertante variedad de apodos. Tenía pelo largo, rizado, que se volvía rubio bajo el sol del verano, con una corona de rizos y un cuerpo muy musculoso, de modo que un grupo de mujeres amigas me llamaban Adonis –a mi me gustaba bastante eso. Luego había otro grupo de amigos, de esos odiosos varones que, por mi larga nariz y orejas prominentes, me llamaban Dumbo –eso no me gustaba mucho. (Creo que en una vida pasada debí ser un elefante).

La identificación con el cuerpo es algo que tiene un poderoso efecto sobre nosotros cuando envejecemos, viendo las arrugas llegar, la carne empezando a colgar y el brillo desapareciendo de nuestra piel, la salud y la vitalidad debilitándose, nuestro pelo que se encanece y desaparece... Los hombres tratarán de convencerse a sí mismos de que siempre tuvieron una frente alta, en vez de reconocer el hecho de que el cabello está retrocediendo: “¡Es un signo de inteligencia, una frente alta!”

Podemos también desarrollar una gran identificación alrededor de la salud—temiendo la enfermedad, temiendo el dolor, queriendo ser saludables y vigorosos. Podemos gastar una buena cantidad de tiempo y energía tratando de ser saludables, tratando de vencer la enfermedad, o sintiéndonos injustamente tratados si tenemos un cuerpo enfermo—sentimos que hemos sido engañados, o que hemos hecho algo, o que ocurrió algo terrible, ya que nuestro cuerpo está tan enfermo.

Nos identificamos con la personalidad: “Ella es una persona tan agradable, tan sociable, tan inteligente. Yo soy tan torpe, del tipo inepto socialmente”. O al revés: “Soy tan maravilloso, tan brillante. Ese otro de ahí es tonto y estúpido, un caso perdido”. Uno puede juzgarse muy fácilmente a sí mismo por comparación con otros, en relación a las características de la personalidad. ¿Somos callados o charlatanes? ¿Somos brillantes u oscuros? ¿Somos temperamentales o entusiastas? Es muy fácil juzgar, “Este es bueno, aquél otro es malo. Este está en lo cierto, aquel está equivocado. Megusta este, no me gusta aquel”. Podemos crear infinitos juicios y comparaciones. La sociedad materialista pasa un tiempo increíble juzgando a la gente en competencias, viendo quién es más atlético, con más talento o más atractivo. Se invierten miles de millones en incontables concursos para engalanar, encender nuestro entusiasmo de hacer este tipo de discriminaciones.

Otra área son nuestros logros: el tipo de cosas que hemos hecho en nuestras vidas, nuestros éxitos y fracasos. Catalogamos nuestras ambiciones, lo que deseamos que ocurra en el futuro, y también todas las cosas terribles que hemos hecho, los crímenes que hemos cometido. Podemos identificarnos con estas cosas y llevarlas con nosotros perpetuamente. “Tuve un aborto cuando tenía diecisiete”, “Soy el líder del grupo” o “Me atraparon robando comics en la tienda local cuando tenía nueve años”, un momento abrumador,

atrapado con las manos en la masa. En todos los éxitos y fracasos, cosas buenas y malas, de nuestra vida, nos podemos concentrar y hacer algo importante de ellas. Podemos vernos como una persona importante, o no; una persona débil o fuerte, solo por los hechos que ocurrieron –si fuimos víctimas o tuvimos éxito, un ganador o un fracasado. O cómo nos va en la profesión que ejercemos, o nuestras habilidades en el mundo social –“Soy un maestro”, “Soy desempleado”, “Soy solamente una ama de casa”, “Soy un Diputado del Parlamento”, “Soy un maestro de meditación”, “Soy un budista fracasado”; podemos ponernos todas estas máscaras y creer en ellas ilimitadamente.

Hay también innumerables cosas en el reino social a las que podemos atar nuestro nombre para decir quiénes y qué somos –“Soy un conservador”, “Soy un liberal”, “Soy un anarquista”, “Soy un realista”, “Estoy a favor de la guerra”, “Estoy en contra de la guerra”, “Creo que es correcto”, “Creo que es equivocado” –estas son opiniones políticas con una increíble variedad de sombras y fuerzas con las que podemos identificarnos. Luego están las cosas como equipos de fútbol a los que podemos atarnos –“Soy un fanático del Everton”, o “Los San Francisco 49 son los mejores”; solo para tener un héroe y apoyarlo.

Hay una cantidad increíble de cosas con las cuales podemos alinearnos a nivel social y tomarlas como siendo parte de nuestro grupo: “Este es mi equipo, y esto es real e importante para mí”. De modo que cuando el grupo gana, estamos felices y celebramos. Cuando pierden, morimos, estamos tristes y deprimidos, y al alinearnos con un grupo estamos automáticamente en conflicto contra los otros. Si nuestra mente se absorbe con la política y somos afines con los Conservadores, inevitablemente nos sentimos irritados contra los otros grupos políticos, y cuanto más nos adherimos a eso, mas fuerte es el desacuerdo con los otros. La identificación causa esa división absoluta.

Podemos identificarnos con nuestra identidad astrológica: “Claro, por supuesto, él es Escorpio, no puedo hablar con él, ya sabes como son los Escorpio –¡espantosos!” Podemos ir muy lejos con la astrología, la lectura de las palmas, el psicoanálisis, el eneagrama y todo el resto de la gran variedad de formas de cartografiar nuestras características, dándoles etiquetas, categorías y relaciones. Todas estas tienen una cierta validez, pero cuanto más nos implicamos, más vemos cómo ocurre este patrón de

la división. Aun si aquello a lo que uno se adhiere es benéfico y bueno, y ayuda en algún aspecto, uno, no obstante, puede aún ver que lo tomamos más para ser “Yo” y “Yo mismo” y “Quien verdaderamente soy” –“Un Virgo con ascendiente en Sagitario, la Luna en conjunción con Urano en Leo, el Sol y Júpiter en conjunción en el medio del cielo...” Cuando más creemos que “Esto es lo que soy, esta es la revelación de mi verdadera naturaleza”, más nos alejamos de poder comprenderlo. Nunca puede ser la historia completa, solo puede ser parcial.

Podemos recorrer la lista entera de cosas para identificarnos en nuestra situación presente, y, por si eso no fuera suficiente, ¡tenemos vidas pasadas para jugar con ellas también! “Claro, desde luego, esta vida es bastante mediocre. No soy realmente nadie especial, pero debería haberme visto cuando era la Reina Nefertiti o Josefina, Emperadora de Francia, eso era un acontecimiento –¡debería haberme visto entonces!” Podemos hacer una gran cosa de la idea de nuestras vidas pasadas; quienes fuimos puede convertirse en algo mucho más significativo que quienes somos ahora mismo. “Bueno, solía ser un sacerdote en un templo en Lemuria, luego aparecí en Egipto, me apedrearon a muerte por robar una sandía en Alejandría cerca del 200 antes de Cristo. Luego, por supuesto, fui una monja con los Cátaros y tengo algo de karma con la Iglesia Católica, cuando me emparedaron...” ¡Podemos realmente dar vueltas con estas cosas!



Uno puede ver que en el medio de todo esto hay la búsqueda del “Yo” verdadero. ¿Cuál es el yo verdadero? Es como tratar de establecer a cuál de los grupos sociales que estaba describiendo pertenecía realmente. Dentro de los diferentes estratos de nuestra existencia podemos estar tratando de cazar al “yo” verdadero, y la mente, con su hambre de seguridad y de pertenencia se sujetará a algún aspecto y lo reivindicará, lo poseerá, lo asimilará, diciendo, “Esto es lo que yo soy, este es mi yo verdadero”.

Cualquier cosa con la que nos identifiquemos de esta manera, siempre nos va a llevar a un sentido de separación, esterilidad, soledad, un sentido de ser incompletos y de conflicto, temerosos de lo que otros piensan, queriendo tener plenitud, queriendo aprobación, miedo de ser atacado y de la fricción. Tan pronto como me aísló y me separo del resto, hay



sufrimiento, *dukkha* aparece, es inevitable. Lo que pretendemos con el camino espiritual es penetrar la cuestión de qué somos. Me encontré con una afirmación magnífica que fue hecha por Sri Ramana Maharishi, “¿Por qué están tan preocupados acerca de obtener cosas y hacer cosas cuando no saben quién es el que va a obtenerlas o hacerlas? ¿Por qué están tan preocupados en conocer quiénes eran en el pasado, cuando ni siquiera saben quiénes son ahora?” Podemos estar tan interesados en hacer, obtener, devenir, tan interesados en quiénes fuimos en el pasado que olvidamos, “¿Es que realmente sé quién soy? ¿Lo sé realmente? ¿Qué es un ser humano? ¿Qué es cualquiera? ¿Qué es esto?” El sendero espiritual es el sendero de la investigación de las raíces verdaderas de nuestra naturaleza. “¿Qué somos...?”

En la meditación podemos llevar a cabo esta investigación de una manera muy definida, usando las habilidades del pensamiento reflexivo de la mente para mirar dentro de “quién soy”. Cuando la mente está razonablemente tranquila y en calma, y planteamos la pregunta, “¿Quién soy yo?”, comenzamos a desafiar todas esas identidades: la identificación con el cuerpo, con nuestra familia, con nuestro género, con nuestro grupo social, nuestras memorias, nuestros éxitos y fracasos, nuestra ocupación y todo el conjunto de las diferentes cosas. Cuando contemplamos, “¿Quién es el que conoce la masculinidad?, ¿Quién es el que se acuerda?, ¿Quién es el que siente dolor?, ¿Quién es el que está enfermo?—cuando planteamos la cuestión de esa manera, clara y conscientemente trayéndola a la mente, hay un momento en el que la mente tartamudea: solo por un momento, hay un constatar, un reconocimiento—hay algo que está conociendo, y luego hay algo que es la sensación del dolor, o la idea, o lo que fuere. Ponemos nuestra atención más y más en esa apertura, ese momento donde la mente se para, porque rápidamente después dirá: “Bueno, por supuesto, soy Amaro Bhikkhu, tengo 34 años, soy un monje budista, este es mi padre, esta es mi madre, vivo en el Monasterio de Chithurst y hoy es sábado. Esta es tu realidad, ¡quédate satisfecho con ella!”

La mente pensante se levantará y llenará el vacío con estos atributos convencionalmente verdaderos, pero hubo un momento, en el que se produjo un espacio claro y se vio que el conocer era una cosa, y lo conocido otra. Y, más importante, en nuestros corazones nos damos cuenta que el conocer es mucho, mucho más verdaderamente “yo”, “lo que soy”, o lo

que realmente es más que cualquier pensamiento, sensación, sentimiento, o cualquier designación de joven, viejo, feliz, infeliz, deprimido, exaltado. Estos son vistos cada vez más claramente como simples formas o patrones de la conciencia, patrones en el juego de la naturaleza de las cuales tenemos conciencia. Con la mente contemplativa, reflexiva, podemos dedicarnos a este tipo de investigación, aprender a continuar desafiando una y otra vez la suposición que hacemos, y simplemente ceñirnos al final de la pregunta.

Mientras la mente se calma y comenzamos a usar esta práctica de una forma sistemática, descubrimos que ocurre un extraño proceso –preguntamos:

“¿Quién soy Yo?”

Después de un tiempo, la palabra “Quién” empieza a sonar ridícula  
Por lo que cambia a,

“¿Qué soy yo?”

Entonces el “Yo” empieza a sonar muy extraño, por lo que nos pre-  
guntamos,

“¿Qué es eso?”

Que luego cambia a

“¿Qué es?”

lo que se reduce a

“¿Qué?”

y luego solamente a

“?”

luego solo un

luego el punto desaparece,  
y queda la pura Conciencia-  
nos quedamos con el sin-sentido.

Este es un proceso que podemos ver claramente cuando se sigue cuidadosa y sistemáticamente; a la mente se le permite más y más descansar

firmemente en la cualidad del “sin-sentido”. De alguna manera, es una buena palabra, ser sin-sentido, porque quiere decir que no le hacemos a la mente tener un sentido, un lugar permanente<sup>(17)</sup> –la dejamos descansar, simplemente consciente de su propia naturaleza, consciente de tanto su vacío como de su “así como es”, y el surgir y pasar de todas las cosas. No estamos definiendo la realidad, dándole una limitación o ubicación.



Alguien le preguntó a Krishnamurti una vez, “¿Qué diría usted que es el sentido de la vida?” Y dijo: “¡¿SENTIDO?! –¿cómo puede pensar que nuestros débiles y pequeños pensamientos pueden moldear la naturaleza de la vida en algún tipo de palabras que puedan expresar lo que verdaderamente ES? La vida ES, ¡no significa nada! ¡Que significa el aire o la luz de la luna!?” Esto es muy cierto, muy, muy cierto. Creer que podemos expresar el sentido de la vida es suponer que podemos expresar en palabras, en alguna fórmula, la naturaleza entera del cosmos –el universo y la mente en toda su infinita e inconcebible estratificación y su increíble complejidad e interdependencia –el tratar de poner eso en la expresión de unos ruidos de la boca humana es absurdo.

Cuando a la mente se le permite descansar en este sentido de completa claridad y ausencia de elección, encontramos que está más allá del dualismo –ya no marca preferencias, ni es dirigida hacia esto o aquello. Está reposando en el punto de equilibrio, donde esto y aquello, blanco y negro, tú y yo, nos encontramos todos; el lugar donde todas las dualidades surgen y dónde todas se disuelven.

Con la mente descansando de ese modo, todos los conflictos se curan. Esta es la forma en que la guerra termina; la aflicción y el conflicto son llevados a una conclusión porque la misma raíz del engaño de la separación se disolvió. Sería como nuestra mano izquierda yendo a la guerra contra la mano derecha –no ocurrirá, aun para los más locos, ya que las cosas que tenemos en común son mucho más obvias que nuestras diferencias.

## EL SIGNIFICADO EN EL MITO

De una charla pública dada en Amaravati, septiembre 1993.

EL TÍTULO DE ESTA CHARLA es “El significado en el mito” —porque a partir del trabajo de gente como Freud, James Joyce y Joseph Campbell, este es un tema bastante popular en los tiempos que corren. En el siglo XX, ha habido todo un resurgir de la comprensión del mito, cuál es su utilidad, cuál es su lugar en nuestra cultura y en nuestro modo de pensar.

A menudo, dentro de nuestras expresiones comunes de la lengua, tomamos la palabra “mito” como significando algo que es falso o no verdadero, o una fabulosa mentira; es muy común decir, “¡Oh, eso es un mito!”, o en libros como “El Mito de la Enfermedad Mental” o “El Mito de la Libertad”, la palabra es usada para indicar que esto no es real; que esta idea de la libertad o de la enfermedad mental, no es verdadera. Si miramos un poco más en profundidad a lo que nos referimos como mito, podemos ver que su propósito original no es solamente el de apuntar a algo que es fantasioso o no verdadero, sino que es, más bien, una forma simbólica de evocar una realidad mayor. Un cuento mítico no apunta necesariamente a ser un hecho o algo histórico, es simplemente un arquetipo que representa algo que es parte de una experiencia común de la humanidad; alguna experiencia común de nuestra mente. En ese sentido, no intenta o necesita ser históricamente preciso a fin de convertirse en algo que sea útil, significativo y eficaz para nosotros.

Mirando a cualquier Sagrada Escritura o a las leyendas y cuentos mitológicos, podemos ver que hay básicamente tres diferentes componentes incluidos: primero, está el aspecto del arquetipo, hay una imagen que representa una experiencia humana en común; segundo, hay un aspecto histórico, por ejemplo, hechos que han realmente ocurrido —si alguien como Ulises realmente existió, o qué eventos realmente tuvieron lugar en la vida de Jesucristo o del Buda; tercero, está el aspecto psicológico; cómo esos mismos patrones o pautas se representan en nuestras mentes —cómo los eventos de la vida del Buda y de una historia en particular coinciden con nuestra propia experiencia; qué dicen respecto de nuestra propia psique.

A través de cualquier tipo de cuento, cualquier tipo de escrito religioso o forma parecida, hay estos tres componentes envueltos.

En los tiempos modernos, con la llegada de los estudios analíticos de los historiadores, teólogos, arqueólogos, antropólogos, etc.; y, en la búsqueda de lo verdadero en términos de lo que puede ser verificado histórica y científicamente, se asumió que si no podemos precisar un acontecimiento en una fecha definida y ciertos caracteres no puedan ser corroborados históricamente, entonces no es verdadero y tiene que ser descartado.

Desde mi propia perspectiva personal limitada, creo que esto es tomar las cosas demasiado literalmente, porque aun si uno puede probar que era imposible que el Buda haya despertado en ese lugar en particular o que Jesús definitivamente no nació en un 25 de diciembre o que nunca existió, de todos modos puede haber cierta utilidad en la historia. Esto es porque puede relacionarse con experiencias comunes a todos los seres humanos. Historias como estas nos acompañan a través del tiempo, las recordamos porque tienen significado para nosotros en cuanto son simbólicas de aspectos de nuestra propia naturaleza. La razón por la que recordamos los mitos es porque nos permiten una entrada, un acceso, o tienen un punto de contacto dentro de nuestro corazón. Apuntan a experiencias generales de la vida, y al hacerlas conscientes -a través de presentar gráficamente esos acontecimientos; esos triunfos y esas crisis, esas comedias o tragedias de héroes y villanos en la historia- podemos ver los eventos ocurriendo en nuestra propia mente. Es al hacerlos conscientes, trayéndolos a nuestra mente, que podemos comenzar a objetivarlos, comprenderlos y luego aprender a armonizar con ellos.

Cierto tiempo atrás, encontré que en la Grecia antigua, los teatros que tenían fuertes connotaciones religiosas, y los hospitales, se construían siempre muy cerca entre sí. La salud física y la espiritual se relacionaban muy cercanamente al uso del teatro; no era simplemente entretenimiento, sino más bien que las comedias y tragedias que se representaban en el drama griego eran como un tipo de tratamiento psiquiátrico, una manera de entender y equilibrar la vida mental. Así es como uno debería entender el uso de los mitos y cuentos legendarios: pueden emplearse como una manera de comprender nuestra propia vida en una forma directa y completa.



Como vivimos en una sociedad multicultural, estamos en contacto con una gran variedad de influencias; estamos rodeados por diferentes historias y tenemos acceso a algunas que no solo vienen de nuestros antecesores europeos o asiáticos, pues vivimos en el medio de una total confluencia de diferentes pautas culturales. Podemos ver que hay preguntas fundamentales en lo humano, problemas o cualidades que aparecen en todo el mundo. Diferentes tradiciones, diferentes grupos han evolucionado con historias e ideas que ayudan a simbolizarlas y traerlas efectivamente a la conciencia.

Adonde sea que la humanidad haya aparecido, una de las cuestiones que surgieron es: “¿Cómo llegamos aquí?” “¿Cómo apareció la humanidad?” “¿Qué hizo que el cosmos ocurriera?” Por todas partes en el mundo, cada cultura tiene su mito de la creación, de cómo el universo se creó. Entonces, aun si tenemos algún tipo de idea de cómo y cuándo llegamos aquí, la próxima cuestión es, “¿Qué se supone que haga ahora? ¿Qué ocurrirá ahora? ¿Qué debo hacer con mi vida?”

En la tradición judeocristiana, está la historia de la creación, el Génesis, la historia de Dios creando el mundo. (Alguien me mandó una postal hace un par de días atrás desde Israel diciendo, “Hace Cinco mil setecientos y cincuenta y cuatro años Dios dijo, “que la luz sea”. ¡Feliz Año Nuevo! ¡Pensé que era una manera especial de poner eso!)

Científicos e historiadores pueden decir, “Esto es completamente ridículo; no hay manera de que el universo pudiera haber sido creado hace 5,754 años; ¡podemos probar fácilmente que no fue así como ocurrió!” y uno puede descartar esa historia como absurda, como podría hacerlo con cualquier otro aspecto de las escrituras. Podemos disecarla, separarla en pedazos, decir que todo fue juntado como un remiendo a partir de una variedad de fuentes, de modo que no tiene ni valor ni importancia. No obstante, en vez de verlo de esa manera, la utilidad de un mito es la de aplicarlo en forma reflexiva a fin de que opere a un nivel intuitivo.

Si comparamos esta historia con la de la tradición budista, encontramos que el Buda evadió estas proclamaciones; no hizo prominentes ese tipo de historias. Es uno de los pocos maestros religiosos que no hizo demasiado en cuanto al mito creacionista. De hecho, hizo énfasis diciendo que el

definitivo principio de las cosas es fundamentalmente inconcebible —es uno de los imponderables. Lo que no quiere decir que no conociera la Verdad, pero más bien que es algo que no puede ponerse en pensamientos o palabras, la mente pensante no puede concebir la realidad de esa situación.

La manera en que vemos el universo, en términos de la percepción antropocéntrica del tiempo y del espacio, es restrictiva respecto de la calidad de la verdadera visión, de ahí que el Buda dijo que no deberíamos preocuparnos por entender cómo todo empezó. Dijo algo al respecto, como que si tratamos nos volveríamos locos, o nuestra cabeza podría explotar en pedazos. Evitó hablar acerca del comienzo absoluto de las cosas <sup>(18)</sup>, pero también dijo: “Si quieren saber como nace el universo al comienzo de una era, cómo aparece, es así...”<sup>(19)</sup>; y describe como en primer lugar, los seres aparecen en los altos reinos celestiales y luego, al pasar el tiempo, aparecen en los reinos más bajos, luego a continuación el mundo físico surge y eventualmente llega a un punto de degeneración al expandirse el universo a su máxima extensión. Entonces comienza a colapsarse nuevamente —estos se llaman períodos de expansión y contracción universal- y estos ciclos ocurrieron innumerables veces. Es bastante interesante que este patrón coincide bastante bien con el modelo científico del Big Bang y luego del Big Crunch. Encuentro maravilloso, no obstante que el Buda describió esto, pero indicó que solo es la forma en que un universo ocurre y que ese tipo de conocimiento no es realmente importante.

Lo que el Buda estaba tratando de señalar es que no se trata de cómo empezó todo en primer lugar, o cómo desarrollamos una imagen universal de eso, sino reconocer cómo nuestra experiencia del mundo se origina; y este enfoque trae más al interior. En la aproximación budista, se habla acerca de la génesis de los problemas; cómo nuestra experiencia de separación y nuestras dificultades en la vida aparecen. Entonces, en vez de tener un mito estándar de la creación, el Buda enseñó lo que se llama el Origen Dependiente, que describe cómo ocurre que experimentamos insatisfacción o infelicidad en el momento. ¿Cómo aparecen nuestro sentido de alienación y los problemas? Y, ¿cómo cesan nuestros problemas? Esa es la cosa significativa, ¿no es así? La cuestión no es “¿Cómo hace un árbol sus cosas? ¿Cómo es que una estrella es lo que es? ¿Por qué los electrones son como son? ¡Nadie lo sabe, básicamente!



Si miramos al mito bíblico de la creación en siete días y al Origen Dependiente, podemos encontrar muchas correspondencias. El Buda describió cómo la ignorancia -no comprender la verdad de las cosas- es la causa de la alienación y de la insatisfacción. De la ignorancia proviene la aparente separación del cuerpo y de la mente, y del yo y del otro. El apego a los sentidos se solidifica, lo que lleva a profundizar el contacto de los sentidos, y los sentimientos concomitantes de placer y dolor, en los que nos absorbemos y a los que nos apegamos, de modo que escapamos del dolor o bien perseguimos el placer. De ese modo, la mente queda apresada con el deseo basado en el “yo” –de una u otra forma- y el apego a ese deseo provoca que invirtamos aún más en tratar de poseer lo hermoso y escapar lo doloroso. Cuando lo hermoso se cuele por entre nuestros dedos, o lo doloroso nos alcanza, es lo que llamamos insatisfacción o *dukkha*.

Me hizo impacto unos años atrás cuán precisamente este modelo encaja en la historia de los primeros tres capítulos del Génesis: desde el punto de vista budista, ignorancia y deseo son presentados como la causa del sufrimiento y alienación, y en el mito judaico, es casi lo mismo.

Siempre me pareció que era un error mayor pensar que el Génesis se refiere a hechos históricos en vez de ser un mito significativo que simboliza una verdad profunda acerca de nosotros. En vez de mirarlo como si describiera los orígenes de la raza humana, el pueblo judío y así seguidamente, los primeros tres capítulos del Génesis parecen estar hablando de este mismo proceso de Origen Dependiente: en el cual saliendo de Dios, o de la Realidad Última, no solo la raza humana aparece, con todas sus criaturas, plantas y animales en el mundo, sino también lo hacen la alienación, el sufrimiento, la miseria y el dolor.

Es cierto que las expresiones familiares del Origen Dependiente comienzan todos con *avijja*, ignorancia; no obstante, como lo señaló el Ven. Ajahn Mun, “La Ignorancia tiene que tener una madre y un padre, así como los tenemos nosotros, y leemos en las escrituras que thitibhutam es su madre y padre. Thitibhutam se refiere a la Mente Original”.<sup>(20)</sup>



En el origen, todo lo que hay es Dios –la Realidad Última. Luego, “En el comienzo, Dios creó los cielos y la tierra”. Entiendo que la versión en Hebreo del Génesis, en vez de “Dios creó” –como un ser que obra sobre su voluntad- el significado es más bien “De Dios, surgieron los cielos y la tierra”, que se corresponde más con el patrón que he estado describiendo. Cielo y Tierra, aquí y allí, representan la división básica y separación de los *sankhara*; los cielos y la tierra son establecidos en forma separada el uno del otro. El espíritu de Dios moviéndose sobre las aguas es como el aparecer de la conciencia en ese mundo. La tierra es luego separada del mar, y todas las criaturas nacen en el mundo. Aquí nuevamente hay esa especie de ramificación, la elaboración complejizada de un patrón al punto que hay primero criaturas y luego Adán y Eva viviendo en el jardín.

Esto nos lleva a través de los niveles, desde *viññana, nama-rupa, salayatana, phassa y vedana* –la mente y el cuerpo, los seis sentidos, el contacto con los sentidos, hasta el nivel de las sensaciones. De modo que, simbólicamente, vivir en el Jardín de Edén es como vivir a nivel de pura sensación, respondiendo al mundo en un estado de inocencia y de placer invulnerable, donde no somos empujados por el deseo o el miedo sino solamente siendo sensibles a la vida.

Si la mente es realmente aguda y atenta, podemos realmente vivir a ese nivel de pura sensibilidad, donde no nos arrastran los deseos, el miedo o la agresión. Ajahn Buddhadasa regularmente nos animaba a esto –tratar de cortar el ciclo entre sensación y deseo, antes que la sensación se torne en deseo. Si podemos simplemente vivir a ese nivel de la sensación, estaremos respondiendo conscientemente al placer y el dolor, la atracción y el rechazo, no actuando sobre el deseo, entonces estamos en Edén antes de La Caída, somos capaces de vivir de una manera satisfactoria, feliz, desnudos y en armonía.

Entonces la serpiente llega a la escena...el fruto del árbol de la sabiduría es publicitado, y Eva es persuadida: este es el aparecer del deseo. Siguiendo ese deseo, el apego a él nos lleva a la elección de comer el fruto, *upadana* o el aferrar. El acto de comerlo es *bhava*, el momento del conocer llega –el impacto de obtener lo que buscaba. *Bhava* conduciendo al nacimiento es cuando escuchamos la voz del Hombre Viejo:

“Adán, ¿dónde estás?”

“¡Oh, Dios!”

El punto de no retorno fue pasado; emergen en el conocimiento crudo, lo que luego lleva a que los dos sean echados del Jardín. Alienación, separación, “Todos los días de sus vidas trabajarán con sudor y darán a luz con dolor...”<sup>(21)</sup>, y así seguidamente.

Entonces uno ve el mismo patrón representado en esta forma mitológica. Debe ser el mito primario que existe en nuestra sociedad a causa de su habilidad para identificar ese mismo patrón. Es un intento de tratar en forma conjunta las relaciones entre la Verdad Absoluta y trascendente, el deseo egoísta, la alienación y el sufrimiento.

Ustedes podrán pensar que todo esto es un completo sinsentido; de todos modos, uno puede ver que estas son simplemente diferentes maneras que podemos usar para describir y comprender el emerger del sufrimiento.

Las otras dos preguntas —“¿A dónde vamos de aquí?” o “¿Qué hacemos?” Ese es el punto crucial en la vida de Cristo y el símbolo principal de la religión; la cruz es siempre usada en el cristianismo como la imagen central. Los científicos, teólogos e historiadores tuvieron un gran momento en desentrañar la historia de la crucifixión y la resurrección. Puede que sea completamente imposible probarla con hechos, pero es mucho más significativa si pensamos en términos de lo que puede estar simbolizando y encarnando. Este acontecimiento es el paralelo del Despertar de Buda, la experiencia debajo del árbol bodhi; ambas tratan de la conquista de la muerte. La crucifixión y la resurrección de Jesús muestra cómo, a través de la experiencia del sufrimiento, persecución y humillación, el sentido del “Yo” es paralizado, sujetado, y necesita ser trascendido completamente para que la resurrección, la salvación, ocurra.

El “yo” o el ego deben morir completamente para que se realice o consume la naturaleza inmortal de Cristo.

En las escrituras budistas y sus comentarios, el informe hecho del Despertar bajo el árbol bodhi describe el asalto por parte de las hordas de Mara; su nombre quiere decir “Muerte” y él también es el “Señor de la Ilusión”. El “Buda-por-ser” es atacado por las fuerzas del miedo, las fuerzas

del deseo y luego las fuerzas del deber. Primero, un ejército de demonios viene hacia él, luego las hijas de Mara, tratando de seducirlo, y finalmente las visiones de su familia –su anciano padre tratando de llamarlo para que regrese a Kapilavatsu para tomar en sus manos el trono. Justo como ocurre con la crucifixión y resurrección, estas apuntan a las experiencias dentro de nuestras vidas: el Buda simboliza la mente en todos nosotros que está despierta, que es pura y atenta; esa mente es constantemente afectada, asaltada por las hordas de Mara tal vez en una forma más sutil o no tan gráfica, pero ciertamente somos asaltados por sentimientos de miedo, sentimientos de deseo y sentimientos de responsabilidad. Exactamente como el Buda, la única manera que podemos responder hábilmente a eso es sentándonos inmóviles bajo el árbol bodhi de la atención, y decir “Te conozco, ¡Mara!” Lo que impide que Mara lastime al Buda es simplemente ese sentido de reconocimiento y atención; la muerte es impotente frente a eso. Similarmente con Jesús en la cruz, cuando se rinde por completo, levanta su cabeza y dice, “Todo está terminado”. Evam –su trabajo fue completado y la ilusión de la muerte destruida. Como Ajahn Buddhadasa lo puso: “La Cruz Cristiana puede verse como la palabra “Yo” (“I” en inglés) borrada”. [ N del T: se puede interpretar esto viendo la sección transversal de la cruz, como un trazo de eliminación de la sección vertical]



Uno puede tomar un mito, una historia, de muchas diferentes maneras y es siempre un tema individual el ver cómo esas imágenes nos afectan. En cierto modo, no obstante -puesto que hablamos acerca de aspectos complejos y profundos de nuestro propio ser- los patrones pueden ayudar y guiarnos, aunque si, conceptualmente, no logremos percibirlos o entenderlos completamente. Las historias nos señalan direcciones y nos dicen qué esperar de muchas maneras diferentes.

Otro de los más famosos y poderosos mitos de nuestro tiempo es la historia del viaje de Ulises de retorno al hogar, desde las guerras de Troya. Esta historia y su valor arquetípico es algo que James Joyce tomó en su gran novela “Ulises”. Lo presentó como un viaje a través de una noche salvaje en Dublín en 1904 pero, de la misma manera, trataba de tomar lo que es un símbolo universal y ponerlo en el contexto de la vida

cotidiana para hacer nuestra vida más comprensible. Esta clase de representación habla acerca de tú y yo y los hechos de nuestro mundo, de nuestras mentes. Similarmente en *Pigmalión*, la obra de George Bernard Shaw, originalmente un mito griego acerca del escultor que se enamora de la forma de una de sus esculturas, a la que Afrodita eventualmente trae a la vida como Galatea. El profesor Higgins se enamora de su creación, una chica del este de Londres y de clase obrera a quien, por una apuesta, educa para que se comporte y hable como una duquesa.

La historia de Ulises contiene un simbolismo religioso poderoso: de muchas maneras, nuestra vida espiritual se construye alrededor de la sensación de anhelo por llegar al hogar –nos sentimos un poco como Adán y Eva, fuera del Jardín del Edén, nos echaron, nos sentimos separados de la otra gente e inciertos acerca de nosotros mismos, nos sentimos inseguros y tenemos una sensación de añoranza. Añoramos la seguridad y el confort, y anhelamos esa sensación de “Ah, estamos en CASA” –como después de la vuelta a casa luego de un largo viaje o justo ese sentimiento de volver a casa después del trabajo. Es esa misma calidad sincera, sentida, que se expresa en esta historia –“Ah...estamos a salvo, por fin en casa, esto es bueno”. Este es un símbolo religioso en cuanto un retorno espiritual al hogar es la realización de la verdadera naturaleza de lo que somos. La experiencia de sentir la atracción hacia la vuelta al hogar, el añorarlo, es en cierto modo la añoranza espiritual que tenemos por la Realidad, por ser completos, realizados.

Es interesante que en la historia de Ulises, él tarde 10 años para regresar –si lo miramos en un mapa, es un viaje que le hubiera supuesto unas pocas semanas. Pero es atraído por todo tipo de eventos a la vez dolorosos, hermosos y desastrosos –siendo atacado o aprisionado, distraído, seducido o en un naufragio, etc. Cuando miramos los desafíos de su viaje y los comparamos con nuestra propia vida espiritual, podemos decir, “¡Sí! ¡Es así como es!”; a veces nos golpea un dios iracundo, naufragamos y quedamos flotando en el océano. Es también interesante, no obstante, que Ulises tenía a Atenea, la Diosa de la Sabiduría, como su protectora, su guía; ella siempre estaba siguiéndolo y asegurándose de que, aunque todo se cayera a pedazos, él de algún modo se las arreglaría para sobrevivir.

Si miramos los diferentes acontecimientos del viaje, aún cuando tardó cerca de diez años, siete de esos años fueron pasados en una isla, en la compañía de ninfas. Calypso se enamoró locamente de Ulises y él vivió con ella y sus compañeras durante siete años. Fue una experiencia de felicidad pura: una isla hermosa del Mediterráneo, rodeado de gente hermosa, una existencia idílica, parecida a un sueño, pero después de siete años de esto, siente en su corazón: “Quiero ir a casa. Esto es muy hermoso, pero no es mi hogar, quiero ir a casa; tengo que volver a Ítaca”.

No voy a entrar en todos los otros aspectos de la historia, pero cosas tales como ser atrapado por Polifemo, el Cíclope, y luego quedar entre Scylla y Carybdis, el monstruo marino y el gran remolino respectivamente, todos estos representan los desafíos y las dificultades de nuestro desarrollo espiritual, cuando todo sale mal y nos sentimos atacados y oprimidos. Ajahn Sucitto comparó una vez la meditación con el viaje de Ulises y sus marineros atravesando el sitio de las Sirenas. Las Sirenas representan la mente que desea. Ulises sabía que la única forma de que él y su tripulación pudieran vencer y pasar el sitio de las Sirenas era que uno de ellos pudiera oír el canto de las Sirenas sin entrar en trance. Los marinos que pasaban, escuchaban el canto hermoso y tóxico de las Sirenas, que prometían éxtasis y conocimiento, y desembarcaban a orillas de su isla. Estas hermosas ninfas marinas se tornaban entonces en monstruos aterradores que, sumariamente, devorarían a los marinos.

Ajahn Sucitto comentaba un día cómo los poderes y facultades espirituales eran muy parecidos a la tripulación de Ulises –que llenaban sus oídos con cera de modo que no oyeran el canto, y se ataban firmemente al mástil. Entonces pasaban remando la isla de las Sirenas, quienes desde luego comenzaban a llamarlos, cantando su melodía embrujada. Ulises se debate con sus sogas, tratando de liberarse, pero la tripulación sigue adelante remando. Grita desesperadamente a su tripulación, diciendo: “¡Vamos, está todo bien, amigos! ¡Cambio de plan, estoy seguro que todo va a estar bien. ¡Desátente!” Pero la tripulación continuaba adelante. Las cuerdas son los Cinco Preceptos y la tripulación son los Cinco Indriya: fe, energía, atención, concentración y sabiduría: estos son nuestros poderes espirituales, son las cosas que nos dan poder aun cuando los deseos puedan ser irresistibles. La mente débil está atada al mástil y gritando –esto es lo que siente a veces en un retiro de meditación, atado al mástil y gritando para que nos

dejen salir; pero solo siendo pacientes y dejando que nuestros poderes espirituales nos guíen, es la manera en la que podemos sortear a las Sirenas. Esto representa cómo tenemos la habilidad -si tenemos buenos amigos, un compromiso moral y los poderes espirituales correctos a nuestra disposición- de poder sortear los tirones más tóxicos, deslumbrantes e hipnóticos que se ejerzan sobre nuestro corazón.

Un aspecto interesante de la historia de Ulises es también que, cuando por último llega de regreso a Ítaca, está completamente dormido; es llevado ahí por unos isleños, vecinos amistosos. En este punto, estaba totalmente exhausto y, según cuenta la historia, navegaron el último tramo, luego lo recogieron y lo depositaron en las playas de Ítaca. Cuando se despierta allí, Atenea puso una bruma delante de sus ojos para que no reconociera dónde estaba. Aunque a lo largo de la historia se refieren a él como “noble, resistente e ingenioso”, ella se da cuenta de que si se despierta en la playa y encuentra que está por fin en su hogar, finalmente perdería el control, estaría tan feliz que se descuidaría y podrían matarlo. Por entonces, había estado ausente ya 20 años, y las cosas habían cambiado en la isla. Así pues, le pone la bruma delante de sus ojos, intenta que descubra lentamente dónde está y que las islas habían sido tomadas durante su ausencia. Toda una banda de pretendientes había estado tratando de ganar la mano de su Reina Penélope.

Eventualmente, se encuentra con su hijo Telémaco y otros amigos; pero primeramente es su perro el que lo reconoce, que lo estuvo esperando y permaneció vivo hasta la vuelta al hogar de Ulises y por fin, lleno de alegría cuando lo ve, se acuesta y fallece.

Su vieja niñera también lo reconoce, por una cicatriz en su pierna, pero muchos de sus viejos sirvientes y amigos se habían vuelto contra él y ayudaban ahora a los pretendientes, tratando de quedarse con todo lo que pudieran de sus tierras. Otros, como Eumaeus, el cuidador de los cerdos, le eran aun fieles: después de tantos años, él continúa cuidando los cerdos. Con su disfraz de hombre viejo, Ulises va a ver a Eumaeus; se sientan y hablan hasta tarde, pero lo que realmente impacta a Ulises, teniendo en cuenta que era de noche y hacía frío, es que Eumaeus le dice, “Tengo que ir a cuidar los cerdos, no puedo quedarme aquí charlando”. Simbólicamente, lo que todo esto significa es que son solo esas cualidades de ser fiel, humilde y simple, las que permiten reconocer a Ulises, el Rey.

No voy a entrar en detalles, pero, eventualmente, todos los pretendientes murieron en un final sangriento y Ulises retoma finalmente su trono. Pensando en todo esto algunos años atrás, cuando estaba leyendo La Odisea, me llamó la atención la similitud con las etapas del Despertar: Ulises que abandona Troya y su vuelta al hogar indica la entrada al sendero espiritual y, a partir de ahí, toda la historia se desenvuelve como una analogía espiritual. Cuando vuelve a Ítaca, está en casa, pero todavía hay peligro, aún no ha terminado la tarea. Es como el tercer nivel de la iluminación, llamado *anagami*, el no-retorno —está en casa, pero aún hay trabajo por hacer. El principal oponente, el principal obstáculo para retomar el trono es lo que se llama *asmimana* o “la vanidad de la identidad”. Esta es la batalla final: aunque hayamos desarrollado enorme virtud, claridad de la mente y pureza del corazón, y estemos de regreso en casa, en Ítaca, si no nos ocupamos del sentido del “yo” -la vanidad de la identidad- de una manera muy inteligente, y somos imprudentes, entonces terminaremos ensartados con el sentido del “yo” y nunca retornaremos al trono. La perfección está aquí simbolizada por el rey legítimo nuevamente en el trono, con el país en paz y en armonía

Me impresionó que esta era en realidad la batalla final de la vida espiritual. Los últimos tres de los llamados “diez grilletas” —la vanidad de la identidad, la ignorancia y la inquietud- son las tareas finales que se presentan ante quien está en el sendero espiritual; de estas, el sentido del “Yo”, de la identidad, es tal vez el más antagónico al que uno se encara. Confrontarlo puede ser una tarea sangrienta, pero con sabiduría —simbolizada por Atenea- a nuestro lado, y con humildad, simplicidad y fe, el héroe de la leyenda debe triunfar.

Pueden pensar que tengo una afición por la mitología. En realidad, es el único tipo de lectura que leía cuando era un niño —nunca me interesaron las historias de aventuras o las que gustan normalmente a los chicos- estaba sepultado en cuentos de hadas y mitos desde que tenía cuatro años en adelante, de modo que han sido un punto de referencia en mi vida. Estas historias funcionan a un nivel intuitivo; están ahí, son absorbidas y nos dan modelos con los que trabajar.



Es también interesante ver cómo los mitos surgen en nuestra propia vida de manera inesperada y se presentan para darnos una dirección. Recuerdo unos años atrás, Ajahn Kittisaro me hablaba de una experiencia inusual que había tenido. Un amigo suyo que es artista, lo llevó a visitar una exhibición de escultura en Londres. Este hombre le dijo, “Hay una increíble escultura, ¡tienes que ir y verla!” Se refería a la de “Jacob y el Ángel”, de Jacob Epstein, y estaba en exhibición por un tiempo en Londres.

Ajahn Kittisaro le dijo, “¡Es una broma! Estamos en Devon. No podemos hacer ese viaje a Londres para mirar una escultura, es ridículo”, pero su amigo respondió, “Tienes que verla, es increíble, sorprendente”; y eventualmente se pusieron de acuerdo para ir. Este monje en particular, había sido un luchador, y cuando vio la escultura, quedó pasmado. Más tarde me describió el efecto que tuvo en él, y obviamente había ahí un mensaje muy fuerte de orden espiritual para él. Las dos figuras, que son físicamente idénticas -excepto que una tiene alas- están bloqueadas y se sostienen. Pudo ver que Jacob trató de tomar al Ángel de una cierta manera (como una “toma” en una lucha). En esta maniobra, tratamos de tomar a la otra persona debajo de las axilas y le damos vuelta por encima nuestro –si lo pueden hacer, es muy dramático y derrotamos al oponente con un glorioso golpe. Pero uno tiene que mantener el equilibrio en el punto justo –de otro modo, uno puede poner su posición en gran riesgo.

En esta estatua, Jacob trató su toma, tratando de dar vuelta al Ángel por encima de él, pero algo falló. Las manos de Jacob se encuentran por sobre los brazos del Ángel. La toma fue justo rota y sus manos se dejaron caer, perdió la ventaja. Mientras tanto, el Ángel lo tomo en un abrazo de oso. Pero en un abrazo de oso hay que bloquear las manos juntas para apretar el torso de la otra persona; pero notó que el Ángel no lo estaba oprimiendo –lo estaba abrazando- y el Ángel está mirando a Jacob de una manera penetrante. Y Jacob, mientras tanto, mira a los cielos, de modo que el momento de la derrota se transformó en un momento de abrazo y júbilo –Jacob pensó que había perdido, pero ¡no se trata de la lucha que él pensaba!

Cuando me contaba esta historia, me acordé de un sueño que tuve hace muy poco. Por años tuve un sueño recurrente, una especie de pesadilla,



en la cual estoy en conflicto con una gente o una persona. ¡Estoy siempre pegándoles, o tratando de acuchillarlos o disparándoles, apedreándolos o algo parecido! Y la otra persona siempre está parada o sentada, sin molestarse para nada por lo que estoy haciendo, solo sonriéndose en forma benigna o con una mirada de: “¿Cuándo va a dejar él de hacer el tonto?” Siempre hay un sentido de ansiedad, de miedo en mí, de modo que tengo que mantener a distancia este oponente: “Mi vida está en peligro, ¡tengo que mantenerlos alejados de mí!”

El lenguaje de los mitos es igual al lenguaje de los sueños, y pude ver que estos sueños me indicaban algo a mí, pero en aquel momento no podía darme cuenta de qué era: “¿Qué es toda esa violencia? ¿Qué es lo que está pasando? ¿No soy una persona violenta, o sí?” De todos modos, el sueño se repetía sin cesar, volvía a las pocas semanas de una forma u otra, lo que me perturbaba. No podía comprender de qué se trataba. Pensaba: “¿Quién es este oponente? ¿Quiénes son estas personas a las que les pego, por qué no se molestan de ninguna manera con lo que les estoy haciendo?” Nunca me devolvían la agresión, nunca me pegaban o herían en ninguna forma, pero yo parecía siempre pensar que eran un terrible peligro para mí.

Una noche el sueño volvió, pero era en color y muy, muy vívido. Estaba luchando contra otra persona, y entonces pensé, “¡Es otra vez ese sueño!” Estaba tan claro, me desperté dentro del sueño y me pregunté, “¿Quién es este con quien estoy luchando, de todos modos?” Entonces la otra persona levantó la cabeza, me miró fijamente a los ojos y sonrió, y adivinen quién era...era yo. Oh bien. “Bueno, si estoy yo ahí, ¿quién está aquí?” Muy interesante...

Cerca de un año después, tuve otro sueño en el que me encontraba en la posición opuesta. No entraré en los detalles, pero yo era el que estaba siendo inútilmente atacado por una persona en cólera. Era alguien bien conocido para mí, que era increíblemente arrogante y vanidoso. Tenía muy buenas cualidades en otros aspectos, pero poseía un ego monumental. Estaba en un estado de furia, y comenzó a atacarme; durante un tiempo, dejé que me golpeará, pero no tenía ningún efecto en absoluto, aun cuando me estaba pegando furiosamente, intentando herirme. Pensé, “esto no

tiene sentido, más vale que me vaya”. Me fui pacíficamente, dejando la escena intacta, sin sentir miedo ni negatividad hacia él, para nada.

Cuando Aahn Kittisaro me contó lo de la estatua de Jacob peleando con el Ángel, fui a leer la historia en la Biblia. Es bastante sorprendente que tuve este sueño sin siquiera haber visto jamás la estatua, ni haber pensado conscientemente en esta historia. Lo que parecía simbolizar era la lucha del ego contra la verdadera naturaleza de las cosas, el sentido de pelear uno mismo contra el Dhamma. Desde luego que no sorprende lo mucho que el ego pegara tratando de protegerse, el Dhamma, lo que es verdadero y real, el orden natural de las cosas, no era ni agresivo hacia el ego ni tampoco necesitaba retirarse; estaba profundamente tranquilo con respecto de lo que ego estaba haciendo, solo un poco, y afectuosamente, entretenido. Siendo testigo de esto en el sueño, me permitió contemplarlo y preguntar “¿Quién es el verdadero yo?”

La cara que había visto en el sueño de la lucha era totalmente pacífica, feliz y contenta, y muy diferente del estado agonizante, ansioso y desesperado en que mi “yo” estaba. Uno podía ver que esto simbolizaba la interacción entre identificarse con la mente ególatra e identificarse con el Dhamma o la mente del Buda –la mente que está completamente sintonizada con la Naturaleza, el saber trascendente de la mente. Todo esto parecía mostrar que, a veces, estas historias están en el aire, en nuestra sangre, en las memorias de nuestra raza; solamente surgen de este modo y se despliegan en el mundo a nuestro alrededor cuando las necesitamos.



Como cultura, podemos hacer buen uso de este proceso –no es bueno subestimar cuánta guía podemos obtener en nuestras vidas, de manera útil, trayendo a nuestra atención estas diferentes historias. Me impresionó mucho, recientemente, leer un informe de la Real Compañía de Shakespeare que representaba sus obras –a menudo las tragedias- en instituciones psiquiátricas. Había un informe sobre la representación del “Rey Lear” en Broadmoor, un hospital para enfermos criminales, lo que pudiera ser algo peligroso de hacer. No obstante, así como el teatro griego estaba tan relacionado con la salud mental, lo que estaban haciendo era

representar las mismas cosas que esta gente hizo, las mismas cosas que llenaban su mente, frente a sus ojos, y en esa representación se produce una curación. Aparentemente, los actores sintieron una relación con el público, un compromiso con la profundidad de su interpretación y una comprensión del material mucho mayor de lo que jamás habían experimentado antes en ninguna clase de producción teatral importante. El público entendió lo que eran el horror y la tragedia porque habían estado allí. Después de la representación, hubo grupos de discusión, y talleres en los que los actores, los internos y el personal hablaron todos entre sí. Uno de ellos dijo que tres personas diferentes, todas las cuáles habían matado a sus padres, vinieron a verlo, por separado, después de la de la representación, y dijeron cuánto habrían deseado, como Cordelia, que al final se reconcilia con su padre el Rey Lear, el poder ir a ver a sus padres y reconciliarse de la misma manera. Solamente siendo testigos de toda la situación, fueron capaces de comprender sus propias vidas.

Se dijo que uno o dos no pudieron aguantar y se retiraron para llorar, pero aún así, el solo ser capaces de dejar correr las lágrimas con un sentido de arrepentimiento, dejando que todo suba a la superficie, resulta un ejercicio espiritual tremendamente poderoso. En la práctica budista, a nivel interno, esto se relaciona mucho con lo que se llama “reflexión sabia” (*yoniso manasikara* es el término en Pali), cuando conscientemente traemos a la mente las cosas de nuestra vida que son importantes o difíciles para nosotros –cosas que son duras de comprender, o dolorosas, cosas que son poderosas en nuestras mentes. Usamos nuestras habilidades reflexivas para mirar en ellas, para obtener una imagen y conocer el sentimiento sobre ellas, para ser testigo y reconocerlas, porque el solo acto de atención, de conocer, es en sí mismo el agente de curación.

Si estamos muy contrariados acerca de algo, o muy enojados o deprimidos, o si estamos excitados, solo ser capaz de traer a la mente el reconocimiento, “Aquí hay excitación. Esto es lo que se siente con la excitación”, o “Esto es una tragedia; todo salió mal, es un fracaso total, un desastre” – el traerlo a la mente y luego simplemente reconocer que “Esto es lo que se siente con un desastre: es así”. No pretendemos que no importe, pero haciéndolo consciente y trayéndolo a la mente de esa manera tan clara y precisa, somos capaces de liberar la mente de eso. Se transforma en un objeto; de ser “lo que soy” a ser parte de la naturaleza.

Al igual que la gente en Broadmoor, o al escuchar los diferentes mitos y leyendas, o leyendo las escrituras religiosas y otros cuentos, teniendo estas fuerzas internas representadas de un modo arquetípico y llevadas a la conciencia tan gráficamente nos permite digerirlas, nos permite decir: “Esto es parte de la Naturaleza”, o: “He hecho algo terriblemente malo con mi vida, cometí un terrible error”. O: “Soy un éxito grandioso; es absolutamente glorioso, mi vida es fantástica”. Al representarla enfrente nuestro, podemos ver, por ejemplo: “Aquí hay alguien más que tuvo una victoria fantástica, pero ¡mira lo que le pasó a ella!”

De modo que podemos objetivar acontecimientos de nuestra vida y comprenderlos dentro de un marco mayor, en vez de girar alrededor como si estuviéramos en un remolino, siendo llevados por los éxitos y fracasos, los placeres y dolores de lo que experimentamos. No somos una víctima de la vida, somos capaces de verlo de una manera más clara y objetiva, y de no sufrir a consecuencia de ello.

Este es un aspecto de la meditación budista que a menudo se descuida, pero es algo que Ajahn Sumedho frecuentemente enseña; personalmente he podido aprovechar mucho al desarrollar este enfoque. Produce una gran diferencia mirar nuestra vida de esta forma reflexiva, traer todo a la consciencia. El papel de este tipo de representaciones en historias, mitos, sueños, poemas, etc. es un medio muy poderoso para nosotros. Puede parecer de importancia secundaria, pero si no traemos estas mismas cosas a la luz, lo que encontramos es que estamos muy mal preparados para tratar con la vida. Si no hicimos eso, de alguna manera, entonces cuando nos encontramos con la tragedia, es MI tragedia, no es solo la Naturaleza; si nos encontramos con el éxito, entonces es MI éxito, es MI gloria, y esto nos arrastra.

Un psiquiatra llamado Bruno Bettelheim –que trabajó mucho con niños autistas- hizo una vez un estudio muy interesante. Esto fue en los años sesenta y, en ese tiempo, la gente estaba muy preocupada por ser políticamente correctos y modernos, civilizados e igualitarios. Entonces empezaron a enderezar los cuentos de hadas que les contaban a los niños en la unidad hospitalaria donde estaban trabajando. Reescribieron los cuentos de hadas – sacaron los ogros violentos y las brujas que se comían las cabezas de los niños, junto con todos los otros elementos horrorosos,

injustos, crueles y traumáticos. Los arreglaron y los vistieron adecuadamente, para hacerlos mas bonitos y amables.

Continuaron con este programa durante bastantes años, pero había otros centros en los que no usaron este enfoque. Alrededor de veinte años mas tarde, hicieron un perfil psicológico de estos diferentes grupos de niños, y encontraron que los que tuvieron la versión aséptica de los cuentos de hadas eran mucho más vulnerables en la vida real; podían soportar mucho menos. Los que tuvieron la dosis completa de dragones malvados, sangre y justicia severa, sabían cuando el jefe los encaraba con furia: “No entres en pánico. ¡Busca la pluma mágica! Hay una forma de salir de esto”. Esto me impresionó como una muy buena manera de entender el proceso.



La situación que tenemos en Occidente en estos tiempos es que estamos perdiendo nuestros mitos, y los que tenemos no se aplican muy bien. A causa de esto, como sociedad nos encontramos a la deriva, nos encontramos a nosotros mismos bastante perdidos acerca de cómo conducimos. Hay muchas áreas de nuestra vida en las que simplemente no sabemos qué hacer. En Asia, muchos de los viejos mitos son mantenidos en vida a través de la danza, la música clásica y el teatro. Ayer mismo estuve en un evento en Leicester, en el tempo hindú; era parte de una conferencia relativa a la fe religiosa y el medio ambiente. Presentaron una versión con títeres del Ramayana y la mujer que narraba era una narradora de cuentos de mucho talento. Llegó al punto de la historia en que Rama y Sita y su hermano Lakshman están viviendo en el bosque juntos. Los demonios malignos llegaron para tratar de engañarlos y llevarse a Sita. Uno de ellos aparece como un magnífico venado de oro en el bosque. Sita ve el venado de oro y dice, “¡Ohhhh! ¡Qué hermoososo, oh! ¡Debe ser mío...!” y la narradora onduló su voz con el inconfundible sonido de la mujer india, cuando pasa por delante de la tienda del joyero, mostrándole un collar a su marido. ¡Ohhhh, debo tenerlo!”. Todas las mujeres comenzaron a reír, y sus maridos también... ¡era tan familiar! ¡Uno podía fácilmente ver cómo algo en el cuento estaba representando un hecho cotidiano para ellos —y los peligrosos resultados de seguir deliberadamente al deseo!

Encuentro que es una pena que nuestra cultura haya perdido mucho de sus viejos mitos aún cuando, como estaba describiendo, todavía los producimos, nuestras mentes todavía los formulan naturalmente. En los medios de comunicación hay historias que capturan la imaginación que están presentando nuestra experiencia como seres humanos y como cultura. Ocasionalmente, pueden tener un gran efecto ayudando a curar o dirigir la sociedad; por ejemplo, la obra “La Muerte de un Viajante”, de Arthur Miller, que en los años cincuenta arrojó una luz completamente diferente sobre el “Sueño Americano”.

Quedé bastante impresionado el año pasado sobre cómo la gente se obsesionó con la película “El Silencio de los Corderos” –todo el mundo hablaba de ella. Cuando leí acerca de qué trataba la trama, y vi el tipo de fascinación, la obsesión u horror que la gente tenía con la película, lo que pensé es que eso era un retrato muy claro y gráfico de la vida de hoy en Occidente. La civilización occidental es encarnada por el médico elocuente, de buenos modales, uno que entiende el cuerpo y la mente y sin embargo está totalmente loco, y que devora la única cosa que tiene la obligación de atesorar y proteger. ¿No es este un retrato del estado actual de la civilización occidental? Somos como un ser brillante y perturbado que fríamente devora y despoja la misma vida que tenemos el deber de proteger.

Yo no sé cómo se hace para crear nuevos mitos útiles, pero me impactó que la cosa en particular de la que carecemos en Occidente, y de la cual no tenemos una mitología, son los héroes espirituales. Nuestros héroes parecen ser gente como Arnold Schwarzenegger, Madonna, Clint Eastwood y Kurt Cobain –estos son los héroes públicos de nuestra sociedad. A Mahatma Gandhi, la Madre Teresa, Luther King y quizás el Dalai Lama se les da cierta prominencia, pero carecemos mucho en lo que concierne a héroes populares para todos.

También nos falta ahora una mitología para la muerte. A la muerte se la mira como a una vida que falla. Una sociedad que rechaza la muerte no tiene manera de comprender y acomodarse al hecho de que ocurra.

Otra área grande de carencia que salta a mi mente es que miramos a los ancianos con desdén; se los mira como jóvenes que han fallado –si

somos viejos, somos una persona joven que falló. Somos mirados como un repuesto en la sociedad. Perdimos nuestra mitología para lo viejo como algo valioso y sabio; perdimos nuestro sentido de la generación mayor siendo nuestra fuente de sabiduría. Estaba hablando ayer con un representante de la comunidad Sikh en la conferencia que mencioné anteriormente; me decía cómo le gustaba salir con la gente mayor, los ancianos de la comunidad Sikh. Solo porque se impregna tanto con su sabiduría y bondad. Pensé, “¡Que raro!” Uno no encuentra en la cultura occidental mucho de esto; incluso la gente mayor está tan adoctrinada con esta actitud que también piensan: “No quiero ser una molestia, pónganme en una residencia, vuestra vida es más importante que la mía”. Uno entiende el aspecto práctico de esto, pero es una lástima que no miremos nuestros ancianos como nuestros guías y nuestra fuente de sabiduría.

Ayer vi un anuncio de una Caja de Ahorros, en el cual había una persona de pelo blanco con una chaqueta de cuero parada junto a una bonita motocicleta Harley-Davidson. El título era, “Envejecza sin gracia”. Parecía decirlo todo—no envejecas, peléalo, “furia, furia contra la muerte de la luz”; pelea contra la vejez, en vez de ver que esa vejez y el tipo de sabiduría y sagacidad, el resultado de haber vivido durante muchos años, es un tesoro hermoso y valioso. Ver la vejez como un tiempo en el cual podemos y debemos seguir jugando a la niñez es una gran pena. No sé cómo esto se puede cambiar, pero veo que hasta que no desarrollemos modos de generar respeto y valor en estas áreas, nuestra sociedad continuará a la deriva, degenerando y desviándose del curso. Así pues, dejo estos pensamientos para que los consideren esta tarde.

## LA VIDA SIN VIRTUD ES COMO UN AUTOMÓVIL SIN FRENOS

Disertación ofrecida en Diamond Heights, San Francisco, verano de 1992.

EL TEMA DE SILA, O LA CONDUCTA VIRTUOSA, HERMOSA, es un área engañosa que la gente a menudo malinterpreta. Es un área en la cual podemos beneficiarnos teniendo una guía o instrucción –un entendimiento acerca de cómo conducirnos mejor en el modo en que nos relacionamos, tanto con nuestra propia vida, como con los demás.

A menudo, somos atraídos a las enseñanzas del Buda porque penetra a fondo en el corazón mismo de nuestra experiencia. A mi me atrajo ciertamente su naturaleza fundamental e incisiva –en particular, las enseñanzas sobre el vacío. Este parecía ser uno de los más importantes aspectos de las enseñanzas, es decir, las que se refieren a la realidad trascendente, la realidad última.

En la cultura occidental, tendemos a no querer conformarnos con el segundo lugar. Queremos apuntar a la cima y podemos tender hacia el mismo tipo de actitud en nuestro enfoque de la vida religiosa. ¿Para qué molestarnos con las enseñanzas provisionales, esas cosas de jardín de infancia, cuando podemos aspirar a la Iluminación, solamente con el uso de esas poderosas visiones intuitivas de la ausencia de yo y el vacío, o en la esencial naturaleza del Buda de todos los seres? Nos encontramos con esto en tradiciones budistas diferentes, particularmente en el Budismo Zen y el Budismo Tibetano. Este aspecto de las enseñanzas, que todos los seres son Budas y que todo es perfecto tal como está, fue enfatizado en el budismo de los primeros años en occidente: “Solo tenemos que Despertar a la perfección que comprende a todo lo que tenemos a nuestro alrededor. Y una vez que tenemos esa realización podemos actuar de cualquier manera que nos plazca. Si somos todos Budas, entonces actuamos como Budas y todo lo que un Buda hace o dice es perfecto”. De modo que las enseñanzas fueron interpretadas de cierta manera para justificar cualquier forma de actividad. Con el respaldo de la Última Verdad, todo está perfecto. Por lo que no importa lo que yo haga o como lo vean ustedes, o la policía, todo es perfecto.



En un nivel último, esto es verdad. Pero esta verdad es algo que causó una gran cantidad de confusión en el mundo budista. Aunque es un aspecto muy atractivo, poderoso y liberador de las enseñanzas budistas, puede ser muy mal interpretado. Recuerdo que años atrás me ofrecieron un libro llamado “Yo Soy Esto”, de Nisargadatta Maharaj. Leer este libro es como escuchar a Dios hablar: muy poderoso. En un párrafo alguien le pregunta a Nisargadatta acerca de su propia formación espiritual. Él muy raramente se refería a ningún tipo de formación sino solo al acto de estar despierto. Dijo que si uno se despierta a la realidad de lo que uno es, entonces está todo bien. Quien preguntaba insistió, y eventualmente él dijo: “El maestro me dijo: Tú eres la Realidad Última; no dudes de mis palabras”. El comentario de Nisargadatta fue entonces algo como: “De modo que yo solo actué en consecuencia”. ¡Fin de la cuestión! Recuerdo que pensé, “¿Es eso todo? ¿Es todo lo que hay acerca de eso? Puede que él, como un tipo especial de persona, era la Realidad Última, pero ¿qué hay del resto de todos nosotros?” Era tan crudo y directo, pero eventualmente, algo en mi corazón dijo: “Si, es verdad: para todos. Es todo lo que hay respecto de eso”.

Pero entonces tendemos a encontrar que lo que pudo haber sido una intuición válida, después de un tiempo se transforma en una memoria de algo que creemos haber logrado. Lo tomamos como un tipo de tarjeta de crédito con la que podemos seguir gastando y nunca pagar la factura, porque no hay nadie ahí a quién pagársela. Es como si reciben la factura de la tarjeta Visa y la devuelven diciendo: “No hay nadie aquí. Esta carta no le pertenece en verdad a nadie. Entonces se la devolvemos”. ¡Si hacen esto, pronto recibirán la visita de alguien en uniforme!

Esta interpretación ha sido un hecho corriente en occidente, causando mucha aflicción: alguna gente ha realizado una gran experiencia mística, o fue ratificada por una autoridad espiritual (como ser nombrado un “Hereditario del Dhamma”), o ha sido aprobada por algún maestro de gran reputación, como una indicación de su iluminación. Yo he escuchado a gente que decía: “No entienden lo que hago porque yo estoy iluminado y ustedes no. En consecuencia, no pueden entender la motivación de mis acciones. No debieran cuestionar lo que hago”. Cualquier cosa pude ser justificada con este argumento.

En la Historia Cristiana, algo muy parecido a esto fue conocido como la “Herejía de la Antinomia” (literalmente significa “exento de la ley”). Esto se refería a un grupo de cristianos de los primeros tiempos de esta religión, que creían que cualquier cosa hecha en el nombre de Cristo era un acto puro. Causaron un montón de problemas y fueron eventualmente aplastados por la Iglesia. Encuentro interesante ver que la misma dinámica, que ocurrió hace tanto tiempo (y ha sucedido nuevamente unas cuantas veces desde entonces), haya estado presente en el mundo cristiano. Individuos que creen que si tienen algún tipo de credencial o autoridad detrás de ellos -como Jesús o un gran gurú o Roshi- que les dice: “Bien, ya lo tienen. Bien hecho, tienen mi apoyo. Son los propietarios del linaje. No es la acción de ustedes, es solamente la naturaleza del Buda en ustedes”; entonces ellos lo dan por sentado, y no necesariamente reconocen sus acciones motivadas en el ego, deseos, opiniones o puntos de vista. O se justifican como si fuesen el “Buda Durmiente” o el “Buda Furioso” o el “Buda Lujurioso” y se alejan más y más del camino. Y si hacemos esto, generalmente encontramos que hemos arrastrado un número de gente con nosotros.

Estoy seguro de que muchos de ustedes están conscientes del malestar que se creó en años recientes en los círculos budistas, sobre este punto y este malentendido. Como dije, este punto de vista final es válido. Tiene su propia veracidad: las cualidades de bien y mal son solo verdades relativas. El Hamlet de Shakespeare dice: “Porque no hay nada que sea bueno o malo, sino que el pensamiento lo hace así”. Eso es ciertamente verdadero, desde el punto de vista último, pero desde la perspectiva relativa, hay definitivamente bien y mal, correcto y equivocado. Hay conductas hermosas y otras que son feas. De modo que no tenemos que tomar las cosas solamente desde la perspectiva última, sino también usar un poquito el sentido común; no solamente operar desde el idealismo sino también mirar a la vida en términos del realismo y del sentido práctico.

Se resalta una y otra vez en las enseñanzas del budismo clásico que una visión profunda, no niega la necesidad de comportarse con respeto y cuidado con los demás, con las cosas de la tierra y con las convenciones sociales. Uno de los discípulos de un maestro de meditación Ch’an me decía que, aunque su maestro tiene un alto nivel de realización espiritual, muy rara vez da charlas sobre el vacío. Y esto a pesar de ser eminentemente

capaz de hacerlo. En la mayoría de sus charlas enseña sobre hacer el bien y respetar los preceptos. Independientemente de su público, trata de acentuar la necesidad de un profundo sentido de integridad moral.

Este monje me contó también una historia interesante sobre sus primeros tiempos, en los años 60, cuando su monasterio estaba situado en una antigua fábrica de colchones en el “Distrito de Misión”, en San Francisco. En esos días, entre todas las otras luminarias de San Francisco, había un personaje llamado Sufi Sam. Era uno de los gurús psicodélicos del momento. Sufi Sam era un hombre bastante rico que mantenía abierta su casa y proveía material psicodélico y alcohol gratis a cualquiera que quisiera venir y sumarse a la fiesta; es decir, ser parte de su grupo y/o unirse a la “libre espiritualidad” general. Atrajo a un buen número de personas y, de hecho, ayudó a un buen número de ellas. Hasta donde pude entender era más bien un tipo de maestro de “ haz-lo-que-quieras-hacer” ; “sé-lo-que-sea-que-quieras-ser” Y enseñaba que somos todos Dios/Buda/ El Gran Lo-Que-Sea –o como quieran llamarlo. La historia continúa con que un día, Sufi Sam se cayó en las escaleras, y murió. Al día siguiente, cerca de 20 discípulos suyos –unos personajes coloridos, ligeramente emocionados y de cabellos largos- se presentaron en un monasterio de meditación chino muy estricto. Explicaron que, en la noche previa, a raíz de la muerte de Sufi Sam, ocho de ellos habían tenido el mismo sueño. En ese sueño, Sufi Sam aparecía diciendo: “Ustedes deben ir a ver al Maestro Hua y a refugiarse con él. No sigan en la vía que les he estado enseñando. Vayan con él y limpien su conducta”. Fue interesante que, viniendo de un enfoque muy liberal y muy abierto, Sufi Sam hubiese dicho (si bien es cierto que en circunstancias bastante exóticas, por otro lado) que lo que sus discípulos debían hacer es aprender como contenerse y controlarse y guiar sus vidas en una forma más explícitamente saludable.

Cuando Ajahn Chah vino a occidente, se dio cuenta de que mucha gente preguntaba sobre la ausencia del yo, el vacío y la Realidad Última. Pero él podía ver cómo era la gente, cómo operaban, y empezó a resaltar el mantenimiento de los preceptos: trataba de que pusieran los pies en el suelo. Vio que lo que no necesitábamos era una patente de curso para ignorar las realidades prácticas del vivir humano, perdiéndonos en un reino pseudo-trascendental, convirtiendo eso en nuestra meta, mientras descuidamos el mundo de la verdad relativa.

La razón por la que el Buda puso mucho énfasis en los preceptos, y también el por qué los maestros budistas más ortodoxos los recalcan en otros grupos de occidente es, precisamente, a causa del dolor y la dificultad provocados por no seguir alguna clase de guía. Pueden comparar el no adherirse a una disciplina moral a conducir un automóvil sin frenos. (Este es un símbolo muy apto para San Francisco –¡tienen unas cuevas impresionantes aquí!) Si imaginan lo que sería conducir aquí un automóvil sin frenos, no resulta tan difícil reconocer que podrían tener un accidente serio.

Entonces, eso es lo que son los aspectos de auto-control y auto-disciplina en la formación budista: simplemente asegurarse de que los frenos en nuestro automóvil funcionan. Tener un coche que pueda acelerar y llegar a los lugares rápidamente está bien; pero si no tienen frenos, cuando haya una curva en el camino tendrán problemas. Cuando alcancen una señal de stop o una intersección, necesitamos ser capaces de poder parar. La vida no es toda llena de caminos vacíos y luces verdes; abundan el tráfico y las luces rojas.

Lo que encuentran en el enfoque budista hacia *sīla*, o virtud, es que no es una imposición sobre la vida, como si pensáramos: “Todas las religiones dicen que no pueden divertirse, de modo que imagino que la mía lo dirá también”. El enfoque no es ni un esfuerzo para aguar la fiesta en todo lo que la gente disfruta, ni tampoco es una imposición gratuita de reglas.

Mi experiencia de eso (y lo que inicialmente me atrajo a las enseñanzas), fue más bien que es un simple esfuerzo para señalar las áreas de la vida en las cuales nos podemos encontrar fácilmente con problemas, donde la vida está más cargada con karma, de modo que es más el señalar los puntos peligrosos y alentarnos a ser cuidadosos. El Buda no estaba diciendo que algo era inherentemente malo o equivocado sino que, si no desarrollamos algún tipo de sensibilidad en estas áreas difíciles de nuestra vida, si no miramos dónde están los puntos difíciles y problemas, es como conducir con los ojos cerrados, o conducir sin frenos: “Vas a estar bien por un tiempo, amigo, pero no esperes que esté cerca para recoger los pedazos cuando te estrelles contra algo”.

Mirando los Cinco Preceptos para los budistas laicos, se presentan bastante con este espíritu. Están ahí como guías para ayudarnos, no como la voz del Señor que se nos arroja encima. La gente está frecuentemente preocupada acerca del tipo de reglas que deben seguir, cuán estrictamente deben aplicar los preceptos. Esto es, por supuesto, la decisión de cada individuo. El Buda los presentó de una manera bastante formal, de modo que hubiera una regla clara, no obstante, los podemos aplicar con diferentes grados. En diferentes culturas, lo que se considera bien o mal puede variar en cierto modo.

El primer precepto es el de no arrebatar la vida de ninguna criatura viviente. Esto surge de un respeto básico por la vida y se trata de controlar la agresión. Si se toma muy escrupulosamente, entonces evitamos toda forma innecesaria de arrebatar la vida, incluso de los pequeños insectos, mosquitos o los pulgones que están haciendo cosas terribles a nuestras rosas. El precepto está ahí para hacernos pensar acerca de qué es más importante para nosotros: “¿Son mis rosas más importantes, o la vida de esta criatura?”

Una vez tenía una planta de maceta, un crisantemo. Al principio lucía vital y saludable, con muchas flores, sospecho que fue porque en la florería la llenaron con productos químicos. Luego, por supuesto, se llegó a cansar. Como quizás tal vez sepan, cuando una flor se debilita, los pulgones lo huelen desde el otro lado del jardín. En poco tiempo, esta pobre planta estuvo cubierta de pulgones. Me preguntaba qué hacer al respecto. Primero saqué los pulgones con una pluma y los llevé afuera. Esto fue bastante laborioso porque se multiplican a una velocidad alarmante. Al final miré a mi planta y dije, “No voy a tener más plantas. La voy a mirar como un criadero de pulgones. ¡Voy a tenerlos de mascotas!”.

No estoy sugiriendo que sea el enfoque que uno tiene que tener. Pero ciertamente, podemos terminar con un montón de sufrimiento cambiando nuestra actitud acerca de lo que esperamos o queremos de la vida.

La última semana, estábamos en la Fundación Ojalá en un día de meditación, pero no nos permitían utilizar ninguno de sus edificios. Parecía

que habían tenido algún problema con las autoridades de urbanismo de modo que tuvimos que hacer todas nuestras sesiones sentados afuera. En esa área de la finca, hay una mosca que pica poderosamente. Podíamos sentir estos pequeños insectos aterrizando sobre nosotros mientras tratábamos de meditar. Era muy bueno para la concentración sentir estos pequeños bichos aterrizar y clavar sus mandíbulas en nosotros. En forma bastante natural, la primera reacción es: “Estas moscas están obstruyendo mi práctica de meditación, no deberían estar aquí”. Pero entonces me di cuenta de que solo me estaba molestando con ellas porque me picaban. Desde la perspectiva de ellas, nosotros vinimos y nos sentamos en su ladera de la colina, una fuente de cinco estrellas para la provisión de su alimento, radiando calor y todo tipo de olores interesantes. Por lo que piensan: “Bien, ¡yuuippi! Venid, hamburguesas gratis”. Si simplemente le damos la vuelta y consideramos: “No estoy aquí para meditar, solamente vine a alimentar unas pocas moscas. Estoy dedicando un día para alimentar moscas. Por supuesto, si voy a alimentar estas moscas, va a doler un poquito. Esto es simplemente parte del trato”. Cambiando nuestra mente podemos relacionarnos con todo el mundo de una manera bien diferente.

Solo he usado estos ejemplos para que podamos ver cómo trabajar con los preceptos y cómo usarlos para ayudarnos a vivir de una manera menos egoísta. Pero los preceptos no solo se relacionan con las cosas externas, también se relacionan con el mundo interno. Tratamos de abstenernos de eliminar contenidos de la mente, como querer matar nuestro egoísmo, nuestra ira o nuestros celos. En su lugar, tratamos de desarrollar una mente que sea capaz de trabajar, acomodar o tratar temas de una manera no-competitiva, sin confrontación. Aprendemos a trabajar con los diferentes aspectos de la mente en lugar de atacarlos y agredirlos.

El segundo precepto trata de la adquisición o codicia, el deseo de poseer cosas. El texto del precepto dice: “Me comprometo a abstenerme de tomar algo que no me es dado”. Lo cual quiere decir que tenemos que aprender a vivir justo con lo que nos viene hacia nosotros, vivir sin tomar más que lo que necesitamos de la vida. De modo que no solo significa el abstenerse de robar posesiones, o dinero, o defraudar a la gente; sino también desarrollar un sentido de satisfacción con lo que tenemos, aprendiendo a no perseguir cosas solo por el fin de la adquisición. En esta cultura, este es un principio de gran rebelión; la mayoría de nosotros aquí, esta tarde,

no estamos totalmente concentrados en convertirnos en millonarios al finalizar el año pero, no obstante, la ética del “más es mejor” en su totalidad, se desliza fácilmente en nuestro interior. Aunque estemos muy por encima de querer automóviles bonitos o pilas de dinero, podemos aún querer un montón de adquisiciones espirituales –estados sublimes de la mente, hermosas imágenes del Buda, o magníficos libros de espiritualidad. A veces hay codicia por experiencias significativas; podemos llegar a usarlas solamente para ganar reputación por tener gran sabiduría, o inflar nuestros egos, o para impresionar a nuestros amigos. De modo que el segundo precepto nos ayuda a protegernos contra la codicia o avaricia de todo tipo, y de la acumulación por el mero hecho de acumular.

El tercer precepto es probablemente el más difícil. He oído que cuando Ajahn Chah vino a los Estados Unidos en 1979, estaba enseñando en el IMS [Insight Meditation Society], él estaba dando una charla sobre los preceptos a una audiencia de unas 100 personas, que estaban en retiro en ese momento. Cuando llegó al tercer precepto -que trata de la sexualidad y el uso apropiado de la conducta sexual- estuvo hablando durante unos 20 minutos sin darle al traductor la posibilidad de abrir la boca. ¡Realmente había cogido el ritmo! Era sin duda una tarea ardua la de expresar todo en inglés, pero uno puede ver que esto era obviamente algo que necesitaba ser explicado en detalle. Es un área que es muy personal para la gente y es difícil tener un estándar objetivo de eso –en particular en la sociedad de hoy en día, cuando muchos de los límites tradicionales han cambiado radicalmente.

Estuve contemplando mucho esta cuestión ya que la gente ha preguntado sobre el tema muchas veces a lo largo de los años. Para usar una pauta clásica –por ejemplo, el decir que la gente no debiera tener relaciones sexuales antes del matrimonio- es tan fuera de onda con la manera en que se vive hoy en Occidente que, si yo promoviera esta opción probablemente, y rápidamente, ¡habría un grupo mucho menor de gente que diera crédito a las cosas que yo digo! Incluso, solo la idea de que una relación debiera ser entre un hombre y una mujer es una gran presunción en estos días. Porque estar en una relación entre hombres o entre mujeres es bastante común, particularmente en esta ciudad. De modo que uno tiene que tener algún tipo de estándar objetivo, en dónde la sexualidad no sea usada solamente como una distracción, con algún fin egoísta, o simplemente

para maximizar el placer personal, sino mucho más con una cualidad de responsabilidad y compromiso. Una pauta que yo podría sugerir (y esto es solo para que cada uno lo considere...) es abstenerse de tener relaciones sexuales con nadie con quién no estuviesen preparados a pasar el resto de sus vidas. No “tener la intención”, sino solo “estar preparado”. Esto es solo una sugerencia –no quiero que nadie tenga un ataque al corazón.

Ahora, puede parecer un poco caradura que alguien que ha sido célibe durante los últimos quince años, ponga algo así frente a ustedes. No obstante, aún cuando antes de ser monje fui bastante libertino en mi conducta, esta era una guía que solía usar en mi vida; y esto se refiere a antes de que fuese un budista. En alguna ocasión resbalé (i), particularmente si había bebido demasiado, pero debo decir que lo consideraba una pauta realmente útil: “Bueno, ¿estaría preparado a pasar el resto de mi vida con esta persona?” Si la respuesta era “No”, encontraba mucho mejor el relacionarme sobre la base de la amistad y evitar acercarme al área del encuentro sexual.

Esto es solo una pauta para que ustedes la contemplen; puede parecer algo extrema, pero incluye el uso de nuestra energía sexual, y la naturaleza sexual de nuestros cuerpos, con un sentido de responsabilidad –de modo que el sexo no sea usado solo para la búsqueda del placer, etc., sino como un modo de vincularse o unirse a otra persona de un modo que sea saludable, considerado y benéfico para las dos partes.

El aspecto interno de este parámetro es que no estamos solo tratando de maximizar el principio del placer; en su lugar, nos inclinamos más hacia un sentido de responsabilidad, de cuidado por todas las cosas mentales y físicas, más que solamente usar diferentes tipos de placer para distraernos del aburrimiento o para distraer a nuestra mente de asuntos más dolorosos.

El cuarto precepto es el de emplear el “hablar correcto”. En algunas de las descripciones que el Buda hizo de los Cinco Preceptos, utilizó más tiempo en este precepto que en los otros cuatro juntos. Esto me sorprendió cuando lo supe por primera vez, porque lo que me decía es que la palabra es nuestra principal área de contacto con los demás; es la manera más inmediata en que nos relacionamos con otros, la más directa y la más



repetida; es también la más cargada de actividad. Quién pensamos que somos, y cómo nos presentamos a los otros, está mayoritariamente representado por el qué, y cómo, hablamos. De modo que el Buda alentó mucho que tengamos cuidado y sensibilidad en nuestro uso de la palabra.

El precepto del “hablar correcto” no trata solamente del no mentir, también tiene que ver con el no difundir rumores, o no hablar por detrás de la espalda de alguien, y también con no usar la palabra de forma abusiva o vulgar. De esta forma somos cuidadosos y no dejamos esas tendencias de la mente desparramarse en una situación más cargada de karma. No causamos esas cosas de forma descuidada. Mediante la aplicación de la sensibilidad en la forma en la que nos relacionamos con otras personas, nos estamos protegiendo contra esas tendencias insalubres de la mente y nos estamos conteniendo para evitar su descarga sobre otras personas. No nos relacionamos con los demás de forma deshonestas; o de una manera egoísta, rencorosa, agresiva o abusiva. Esas tendencias de la mente son detenidas en las puertas de la mente y no se propagan en el mundo.

El último precepto es el de abstenerse de sustancias tóxicas —evitar las bebidas y las drogas que hacen que la mente pierda la atención. La interpretación popular de esto es que solo significa no emborracharse. Pero la manera en que este precepto está escrito es muy clara: significa que hay que evitar totalmente todo aquello que provoca la desatención. Nuevamente, tengo que reiterar que todas las pautas de este tipo no son absolutas; no obstante, este es el patrón que presentó el Buda, y lo hizo por una razón. La forma usual de pensar es, “Bueno...el vaso de vino ocasional en la cena...no es civilizado rechazarlo. La gente te invita y quiere que pases una noche agradable y tú vas y les molestas al rechazar su oferta de un vaso de Chablis”. Podemos sentir que no es muy razonable el rechazar el alcohol, o el no “permitirnos” una gota alguna vez...o unos cuantos hongos...

Pero esta es una pauta que estamos creando para nosotros porque vemos que, si somos descuidados o negligentes con la vida, entonces inevitablemente provocamos problemas para nosotros y para los demás. Si somos más conscientes, entonces hay muchas menos posibilidades de causar el mismo tipo de problemas. Es una ecuación simple —cuando somos

conscientes, no sufrimos. Puede haber dolor o dificultad, pero no hay angustia. Cuando más descuidados y negligentes somos, más angustia y dificultad generamos. Es una relación muy directa. Si deliberadamente estamos nublando la mente y provocando que nuestras cualidades naturales de moderación y control sean aplastadas, nos podemos sentir estupendos en el momento, pero estoy seguro que todos saben bien cómo se siente más tarde cuando nos damos cuenta de cómo hemos hablado, lo que hicimos y las cosas que trajimos al mundo en esos momentos de menos vigilancia.

Nuevamente, no quiero presentar esto como una represión moralista, simplemente llamo la atención sobre esto para que nos demos cuenta de lo que hacemos cuando la mente está distraída, confusa o es modificada de esta manera.

En la ceremonia formal de tomar los “refugios” y “los preceptos”, hay un pequeño canto que recita la persona que está dando los preceptos. Dice “*Sila* es el vehículo para la felicidad; *sila* es el vehículo para la buena suerte; *sila* es el vehículo para la liberación; dejemos entonces que *sila* sea purificada”.

De acuerdo con las enseñanzas del Buda, todo el proceso de liberación necesariamente comienza con la moderación moral —el respeto por la manera en que actuamos, hablamos y nos relacionamos con los demás. Podríamos pensar que seguir nuestros sentimientos, miedos y deseos —actuando de una manera desinhibida y libre- es la “Acción Correcta”, en la medida en que estamos “honrando” esos sentimientos. No obstante, ese control e inhibición pueden ser un sentido muy sabio de lo correcto y de lo equivocado, y es lo que el Buda llamó *hiriottappa*. Lo describió como “el principio que cuida y protege el mundo” —*lokapala*. Es ese simple sentimiento de: “Esto es lo que es correcto hacer, es bueno, es noble”; o: “Esto no es correcto, es innoble”. Actuar con moderación y cuidado, observando los preceptos, no es algo que es inherentemente bueno; nada de eso. Pero lo que hace es liberar la mente de tener que recordar y vivir a través de las reverberaciones de la acción kármica insalubre. Si somos desagradables, crueles y egoístas, entonces tenemos que recordar esto. De modo que no es que la bondad sea algo absoluto; más precisamente es que, si nos comportamos de una manera buena y saludable, deja la mente más clara

y más pacífica que si nos comportamos con egoísmo, codicia o crueldad, que dejan la mente en un estado turbulento. Es una relación muy sencilla.

Entonces podemos ver que, simplemente manteniendo *сила*, observando los preceptos, la mente naturalmente se libera del remordimiento. No hay nada horrible que hayamos hecho que necesitamos justificar o recordar. Cuando la mente está libre de remordimiento, podemos entonces sentir una satisfacción natural, un sentido de regocijo que alivia la auto-crítica y la depresión. (Este es, quizás, un enfoque revolucionario al tratamiento psicoterapéutico de la imagen negativa de sí mismo). En la misma vena, junto con esa cualidad de felicidad, el cuerpo y la mente se relajan y están cómodos con la vida. No nos causamos tensión y agitación. Cuando hay este tipo de “sentirse a gusto” físico y mental, entonces empezamos realmente a disfrutar de cómo somos y de la vida como es. La mente está abierta, y mucho más lúcida.

Si la mente está contenta y alegre con el aquí y ahora, entonces vemos que es mucho más fácil desarrollar la meditación. Si este “lugar” es agradable y confortable, no queremos viajar al pasado o al futuro, o a algún otro lugar, todo el tiempo. Si San Francisco es una buena ciudad y disfrutamos la vida aquí, no sentimos la necesidad de mudarnos a Oregón o a Inglaterra, o al sur de Francia. Este principio funciona de la misma manera con la mente.

Es por esto que, si queremos alguna vez desarrollar la concentración, o los estados de visión y conocimiento directo en la meditación, entonces tendremos que comportarnos de una manera medida y cuidadosa. En los retiros tenemos una rutina y disciplina estricta, de modo que no nos llenamos la mente con cosas que tengamos que recordar, causando problemas. El entorno está controlado cuidadosamente para no crear esa clase de efecto. De la misma manera, si toda nuestra vida es guiada por *сила*, entonces estamos consistentemente creando una cualidad de alegría y satisfacción en el aquí y ahora.

Con el desarrollo de *samadhi* –cuando más firme, estable y abierta al aquí y ahora- las cualidades de conocimiento directo y comprensión surgen naturalmente. Cuanto más claramente miramos en dónde estamos y a aquello que tenemos delante, entonces más capaces somos de discernir

los patrones que están presentes –la manera en que la vida funciona. Y esa cualidad de “conocimiento y visión acerca de cómo son las cosas”- trae consigo una visión profunda de la verdadera naturaleza de la realidad. La tendencia a rechazar o aferrarse a las cosas entonces se debilita –mientras vemos la naturaleza cambiante de las cosas, no tratamos más de poseer lo bello o escaparnos de lo doloroso- en vez de eso, lo experimentamos directamente como un flujo de los diferentes aspectos de la naturaleza.

Cuanto más vacía y serena está la mente en su actitud hacia las idas y vueltas de los cambios en el mundo sensible, más se siente el corazón a gusto con la vida. Hay una realización de la libertad innata y natural de la mente –no hay obstrucciones a la paz e inteligencia natural de la mente. La naturaleza pura y original de la mente se transforma en una experiencia permanente, y a esto nos referimos cuando hablamos de iluminación o liberación. Nada ha sido ganado, es solamente el descubrimiento de lo que siempre estuvo ahí, pero había permanecido escondido.

Todos estos pasos ocurren como un proceso de evolución, una fase que sigue naturalmente a otra. <sup>(22)</sup> Así como crecemos de bebés a infantes, de ahí a niños, adolescentes, adultos y ancianos; del mismo modo, si comenzamos con *sila*, entonces estos otros pasos del proceso se darán en el tiempo, por sí mismos. Es la base, el “sine qua non” de la vida espiritual, -no se puede llegar a ser un adulto sin haber sido un niño antes. Si no hay esa base, entonces –hasta dónde puedo ver- estamos obstruyendo seriamente que ese proceso de evolución ocurra. Estamos impidiéndonos a nosotros mismos realizar el magnífico potencial que tenemos como seres humanos.

## EL ANILLO DE FUEGO

### El Origen Dependiente

“Los círculos pueden ser pacíficos,  
Pero también pueden ser viciosos”

Ajahn Sucitto

Disertación que tuvo lugar en Diamond Heights, San Francisco, mayo 1993.

*“¿Y cuál es, monjes, la Noble Verdad del Surgir del Sufrimiento?”*

*Dependiendo de la ignorancia surgen las formaciones; dependiendo de las formaciones, la conciencia; dependiendo de la conciencia, la mente y el cuerpo; dependiendo de la mente y el cuerpo, los seis sentidos; dependiendo de los seis sentidos, el contacto; dependiendo del contacto, las sensaciones; dependiendo de las sensaciones, el deseo; dependiendo del deseo, el aferrarse; dependiendo del aferrarse, el proceso del devenir; dependiendo del proceso del devenir, el nacimiento; dependiendo del nacimiento, el envejecimiento y la muerte, la pena, la lamentación, el dolor, la tristeza y la desesperación llegan y pasan.*

*Así es como surge todo el conjunto del sufrimiento.*

*Esta, monjes, se llama la Noble Verdad del Surgir del Sufrimiento.*

*¿Y cuál es, monjes, la Noble Verdad del Cese del Sufrimiento?”*

*A través del cese total de la ignorancia, las formaciones cesan; a través del cese de las formaciones, la conciencia; a través del cese de la conciencia, el cuerpo y la mente; a través del cese del cuerpo y la mente, los seis sentidos; a través del cese de los seis sentidos, el contacto; a través del cese del contacto, las sensaciones; a través del cese de las sensaciones, el deseo; a través del cese del deseo, el aferramiento; a través del cese del aferramiento, el proceso del devenir; a través del cese del proceso del devenir, el nacimiento; a través del cese del nacimiento, el envejecimiento y la muerte, la pena, la lamentación, el dolor, la tristeza y la desesperación cesan. Así es el cese total de todo el conjunto del sufrimiento.*

*Esta, monjes, se llama la Noble Verdad del Cese del Sufrimiento”.*

Anguttara Nikaya 3.61

HACE POCO TIEMPO, cuando estábamos pasando por Soquel, me sorprendió un letrero al borde del camino que decía simplemente: “Evite la ofuscación”. Lo que significa, “No sea difícil para entender”. No pude imaginar por qué estaba ahí, pero es el cartel más literario que haya visto en todos los Estados Unidos. Me doy cuenta que estamos entrando en un tema un tanto técnico esta tarde, de modo que deben perdonarme si llego a ser demasiado oscuro y difícil de seguir; no obstante, trataré de mantener las cosas lo más claras posible, y les daré símbolos, explicaciones e imágenes que sean fáciles de seguir.

Aparte de ser traducido como Génesis Condicionada, este tema también se le denomina “Origen Dependiente” o “El Ciclo de la Cautividad Subjetiva”. Además de en otros lugares, esta formulación de la visión está contenida en una cantidad de descripciones del Despertar del Buda. Una semana después del gran Despertar, cuando emergió de su absorción en el éxtasis de la liberación, la primera noche la pasó contemplando el Origen Dependiente. Se describe que, en las primeras dos horas de esa noche, la siguió en el orden hacia adelante, “siguiendo la corriente”, desde la ignorancia al nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. En la segunda vigilia de la noche la contempló en el orden inverso, “a contracorriente”, desde el cese de la ignorancia y pasando por el cese del envejecimiento, el sufrimiento y la muerte. Luego, en la última vigilia de la noche, la contempló en los dos sentidos, hacia adelante y hacia atrás.<sup>(23)</sup> Su Despertar fue en realidad el proceso de entender este patrón, de modo que se trata de un material poderoso, es la esencia de las Enseñanzas. Si miramos, podemos ver que es un análisis de la Segunda y la Tercer Nobles Verdades: la Segunda Verdad siendo la causa del origen de *dukkha*, de la insatisfacción, y la Tercera Verdad la del fin, cese y desaparición de *dukkha*.

Otras descripciones de la iluminación se hacen en términos de la visión intuitiva o introspectiva dentro de las Cuatro Nobles Verdades y los Tres Verdaderos Conocimientos, pero obviamente estas son diferentes formas de mirar la misma cosa. Lo que tenemos en este simple patrón del surgir y cesar descritos aquí es el paso de la Segunda a la Tercer Verdad: de lo que nos causa el sufrir insatisfacción, alienación y todo lo que sigue, a lo que trae su cese, su trascendencia.

El Buda dijo: “En lugar de tratar de imaginar una estructura metafísica del tiempo, la vida, el universo y la mente, solo pongan atención en los elementos esenciales de este vasto tema porque esto es lo que es significativo”.<sup>(24)</sup> Si podemos darnos cuenta de qué nos causa el sufrimiento y podemos ver qué nos permite trascender el sufrimiento, entonces estaremos haciendo lo mejor que podemos con la vida humana. Si podemos recoger información acerca de cómo funciona toda la máquina o cómo vino a existir, entonces está bien, pero es un plus, porque, incluso si no podemos entender la naturaleza del universo conceptualmente, si estamos en armonía con él, ¿dónde está el problema? ¡No lo hay!



La presentación tradicional de esta enseñanza puede leerse de un par de formas diferentes: en un nivel, el externo, hablamos acerca de la llegada al mundo del ser humano, el aparecer de la insatisfacción y sus efectos; el otro enfoque es el de considerarlo como un patrón referido al terreno psicológico –un patrón que experimentamos dentro de nosotros mismos de forma momentánea. La primera forma es lo que encontramos en la mayoría de las escrituras y comentarios clásicos, se habla bastante de esto de una manera externa. Pero más recientemente algunas personas, particularmente Ajahn Buddhadasa y Ajahn Chah en Tailandia, siguieron esta fórmula y señalaron, “Bueno, si hablamos de esto solo refiriéndonos a cómo surge el sufrimiento, debido a causas, antes de esta vida, ello no nos da una buena herramienta para la meditación o para trascender *dukkha* aquí y ahora”.

Ajahn Buddhadasa pasó muchos años analizando esto y explicando cómo se puede considerar este mismo proceso como produciéndose en patrones momentáneos. Él da una descripción muy clara de cómo nuestra experiencia emerge y cómo puede transformarse en sufrimiento –y cómo podemos romper ese ciclo de hábitos recurrentes y trascender el sufrimiento que creamos. Recibió unas cuantas críticas por este enfoque de parte de los sectores más ortodoxos, pero Ajahn Chah quedó muy cautivado con este enfoque hacia el entendimiento y la utilización del Origen Dependiente, y esto es lo que él mismo solía enseñar.

El primer tipo de interpretación se lo conoce como la “Teoría de las Tres Vidas”, descritas como teniendo lugar a lo largo de tres períodos de vida. El otro tipo es descrito como el “momentáneo”. Ajahn Chah era muy entusiasta acerca de la utilidad que tenía como una descripción de nuestra experiencia momentánea porque, si uno la usa de esa manera, es una herramienta inmediata y poderosa para trabajar en nuestra vida y nos muestra que nuestro destino, si lo quieren, no está fuera de nuestro alcance. La primera forma de interpretación tiende a ser una interpretación más fatalista.

La primera interpretación es descrita en la manera en que el Buda llegó a esta visión durante la noche de su Despertar, cuando se sentó y consideró, “¿Por qué hay sufrimiento?”. Esta versión es de “Mitología Oriental”, el texto de Joseph Campbell:

Donde hay nacimiento, hay inevitablemente vejez, enfermedad y muerte.

Donde ha habido apego, entonces hay nacimiento.

Donde hay deseo, hay entonces apego.

Donde una percepción, ahí deseo.

Donde un contacto, ahí percepción.

Donde hay órganos de los sentidos, eso hace surgir el contacto.

Donde hay un organismo, de ahí surgen los órganos de los sentidos.

Donde hay conciencia incipiente, ahí, hay un organismo.

Donde hay inclinaciones derivadas de actos, ahí, se ha creado la conciencia incipiente.

Y donde hay ignorancia, eso crea estas inclinaciones.

En consecuencia, la ignorancia debe considerarse como la raíz. <sup>(25)</sup>

Esto quiere decir entonces que, debido a acciones del pasado, hay tendencias que se traen de una vida previa. Cuando un ser muere hay un impulso del karma—el apego a “miedo de esto”, “deseo de esto”, “aversión a aquello”, —a esto se le llama “inclinaciones derivadas de los actos”, los hábitos que hemos construido a través de nuestras vidas. Entonces cuando una persona o cualquier ser muere, los asuntos pendientes y los hábitos de toda una vida son como el impulso de una rueda, estos siguen, y cuando el cuerpo muere, todavía permanece ese impulso del karma. Esta es la primera vida.



Esto genera la conciencia incipiente. Quiere decir que el impulso se concentra como un tipo de conciencia. Una vez que el cuerpo ha muerto, desde luego ¡hay una gran parte de nuestro mundo que está faltando! Debido al enorme apego al cuerpo de la mayoría de la gente, cuando el cuerpo muere, una de las mayores inclinaciones es, “¡Encuéntrenme un cuerpo! ¡Denme un cuerpo!” Entonces, esta inclinación es atraída hacia un lugar de renacimiento, sea en el mundo humano, el animal, o el celestial o lo que sea. (Para simplificar, podemos hablar solamente del mundo humano). Entonces, habiendo gravitado hacia el mundo humano, tenemos los seis órganos sensoriales. El proceso de contacto y percepción entonces continúa, le sigue el deseo, el apego y el devenir –fin de la segunda vida- y luego el nacimiento nuevamente. Después de este segundo nacimiento, seguimos hacia el futuro, ¡viviendo esta vida hasta la vejez, enfermedad y muerte nuevamente –fin de la tercera vida- uffff!

Incidentalmente, el principal expositor de esta teoría, Acarya Buddhaghosa, cuando llega al final de esta explicación dice algo así: “Francamente, no entiendo realmente esto, pero es lo mejor que puedo entender de las escrituras”.<sup>(26)</sup> Recuerdo cuando leí esto por la primera vez, pensé “Bueno... se ve bastante coherente, pero ¿para qué me sirve esto a mí? ¿Se supone que fue esta visión la que liberó al Buda? Es un pequeño y preciso rompecabezas que podemos (por los pelos) componer, pero ¿y qué?” Luego, pasado un tiempo, cuando me encontré con las descripciones de Ajahn Chah y Ajahn Buddhadasa, encontré mucho más sentido, ya que están hablando de algo inmediato y que podemos experimentar. Hablan del efecto de la ignorancia aquí y ahora.



Para empezar, cuando consideramos el enfoque momentáneo, es importante hablar de la naturaleza fundamental de la mente, la “Mente Original”. Para describirla, usamos términos como “así-como-es” o *tathata*, pero hay otras descripciones también –como esta que sigue, que es de un maestro tibetano, Khenpo Tsultim Gyamtso Rinpoche:

“Esta mente luminosa, autoconsciente y no-conceptual, la que experimentamos en la meditación, es Realidad Absoluta y no viññana

(conciencia discriminativa; conocimiento parcial, fragmentado). Cuando la luminosa Mente de la Sabiduría es realizada, no hay aspecto de “viendo” o “visto” en esa realización. Esta es la misma Mente de la Sabiduría misma, no-dual, no-conceptual, la Mente de Luz Clara Natural, la *Pabhassara Citta*; también llamada *Dharmata y Tathagatagarbha*”.

*Tathagatagarbha* significa “el útero de los *Tathagatas*”, que es el origen de la mente, el origen de la conciencia.

Cuando hablamos de ignorancia, en consecuencia, no estamos hablando de ella como la naturaleza básica de la realidad, sino más bien que la ignorancia es algo que surge de la “Mente Original”, que es la madre y el padre de todo, como Ajahn Mun –el maestro de Ajahn Chah- le gustaba decir. La ignorancia, y todas las percepciones de todas las cosas, surgen de ese terreno común. El Origen Dependiente está hablando entonces de la ilusión, surgiendo de la realidad.

En relación con esto, tenemos una manera de mirar lo que ocurre cuando la conciencia natural de la mente está nublada. Cuando hay ignorancia la mente no ve claro –a menudo, en la iconografía budista, la ignorancia se representa como un ciego que guía a los ciegos. Cuando perdemos nuestra atención esto da lugar a la aparición de *sanhkara*. *Sankhara* quiere decir “dividido”, “particular”, o aquello que es “compuesto”; significa el surgir del “yo” y del “otro”, cualquier tipo de polaridad. De modo que, partiendo de esta mente que reconoce el “así-como-es”, empezamos a deslizarnos hacia el sentido del “yo” y del “otro”. *Sankhara* también significa el “mundo de las cosas”, la “cosa-idad –la ilusión de entidades independientes y sólidas comienza a surgir. Lo que entonces tenemos ante nosotros es un proceso de cristalización o de mayor complejidad, tal que el sentido básico de división entre esto y aquello se refuerza y convierte en *viññana*, que significa conciencia discriminativa. La mente no solo está dividiendo “esto de aquello” y “yo y otro”, sino que está empezando a poder concebir una gran variedad de diferentes elementos, diferentes cosas dentro de la esfera de atención.

*Viññana* nos lleva a *nama-rupa* –habitualmente traducimos este último término como “cuerpo y mente”. Es una diversificación más

coordinada de la conciencia en el cuerpo físico y en todos los diferentes rangos de actividad física y mental. Es una solidificación –la mente deriva hacia un sentido de separación- entonces hay este cuerpo y hay esta mente y los dos están separados entre sí. Esto nos lleva a los seis sentidos, lo que quiere decir que le estamos dando más realidad a un campo más grande de percepciones. El mundo entero de la visión, del sonido, del sabor, del olor, del gusto y del tacto toma vida y se convierte en mucho más real.

De modo que el proceso está creciendo de una simple y básica raíz, como un árbol ramificándose lentamente, ramificándose y ramificándose, haciéndose más y más complicado y múltiple, desplegándose y complicándose. El verso 42 del Tao Te Ching dice:

El Camino hace surgir el Uno,  
El Uno hacer surgir el Dos,  
Dos hace surgir el Tres,  
Del Tres surgen todas las 10.000 cosas.

Fuera del Camino, fuera del “así-como es”, surge la unidad, después la dualidad y la trinidad, y una vez que hay tres entonces tienes las 10.000 cosas.

Mientras la mente se absorbe en la percepción de una forma entonces la vida aparece más y más compleja. Una vez que creemos en la realidad del mundo de los sentidos, entonces todos los sentimientos de placer y dolor, gustar y no gustar, comienzan a surgir y se hacen más fuertes, más interesantes e irresistibles.

A continuación, el proceso describe cómo una sensación se torna en un deseo, alguna clase de anhelo egocéntrico; y luego cómo ese deseo por una visión o sonido particular nos conduce al apego. Si un interés aparece, la mente se sujeta a él, vemos algo, eso produce una sensación de: “Eso es hermoso”. El ojo es atraído hacia eso y dice: “No me importaría tener uno de esos”. Entonces la absorción va más allá, al apego: “Bueno, realmente quisiera tener eso, es una cosa maravillosa”. Esto es el apego. Luego viene la decisión de actuar sobre esto, “Bueno, nadie está mirando; aquí está, una pequeña fruta bonita colgando del árbol. Después de todo, va a caer en el suelo y se desperdiciará”.

Esto es upadana: el apego significa ir detrás de algo, agarrarlo. *Bhava* le sigue: esta es una palabra que se traduce como “llegar a ser”, devenir. Es una palabra que me aturdió por años y años “Devenir, llegar a ser, ¿devenir qué? ¿Qué es llegar a ser? ¿De qué están hablando??” Me llevó mucho tiempo darme cuenta de que “devenir” significa la excitación de alcanzar lo que uno quiere. El devenir nos lleva luego a *jati*, que quiere decir “nacimiento”; esto se refiere a darse cuenta de repente: “Ah, esto no es realmente mío para que me lo haya llevado”. O: “Bueno, uno es sabroso, pero yo terminé ahora con el número catorce, y ya puedo sentir la indigestión”. “Nacimiento” no quiere decir que hablemos necesariamente del nacimiento físico, sino más bien del punto de no retorno donde hemos creado karma y ya no hay vuelta atrás. Una vez que un niño nació, no hay retorno. Una vez que esa situación nació, tenemos que vivir a través de la vida de su legado, sea lo que fuere lo que eso implique. Y cualquier condición que haya sido dedicada va hacia *soka-parideva*, etc. –dolor, pena y desesperación –la muerte del ego, en otras palabras.



Hay distintos patrones o modelos que pueden ilustrar esto. Unos años atrás me impactó cómo la primera parte de este patrón se corresponde con la estructura del mundo material. Los físicos hablan de la base de la materia y energía como un campo unificado; usan términos como, “el mar del potencial” o “el yacimiento del ser” (hay bastantes poetas en esos laboratorios). Un campo indiferenciado que no es materia ni energía pero que es universal, eterno –y toda la materia, toda la energía surge de esta “espuma cuántica”. Uno puede realmente ver aparecer una partícula de ningún lugar, y desaparecer en ningún lugar. Esto es una clara correlación con la cualidad de “así-como-es” o la “Mente No-Condicionada”, la “No-Nacida” - en cierta manera es energía o materia “no-nacida”.

Utilizamos lo No-nacido, No-originado, No-condicionado, como términos de la mente pura. La materia surge de este mismo campo, formulándose a sí misma como partículas subatómicas, átomos y moléculas. Hoy en día, cada vez más físicos necesitan traer la conciencia a las ecuaciones de su entendimiento. Están llegando a la conclusión que toda la materia tiene alguna forma rudimentaria de conciencia. Tienen ahora conferencias

en temas como: “¿Pueden los electrones pensar?” También surgen ideas de partículas virtuales llamadas “psicones”, que son con las que se supone que se transmite la conciencia.

De todos modos, al margen de la validez precisa de estas ideas, el mundo científico parece ahora darse cuenta que tan pronto hay una organización de la energía, habrá ahí una forma rudimentaria de conciencia. Con cada cambio más allá de un cierto nivel de complejidad, el nivel de conciencia también subirá un escalón. Están haciendo ahora estudios acerca de cómo la vida entra en existencia; ven que ciertos arreglos moleculares comienzan a producir comportamientos similares a los vitales; propiedades similares a la conciencia que podríamos reconocer. De modo que, de la misma forma, partiendo de este campo último unificado, antes de la materia y la energía, esta “cosa-idad”, está el acto básico de tomar forma, el juntarse de las cosas. De estas formulaciones o formaciones, emergen formas rudimentarias de conciencia hasta que llegamos a las pequeñas criaturas. Las más pequeñas criaturas vivientes son cosas como virus, que a veces no son más que unas pocas hebras de ADN.

Tan pronto aparecen estos pequeñísimos organismos, necesitan de algún modo obtener información sobre su entorno. Necesitan saber cuando encuentran un objeto, “¿Puedo comerlo? ¿Puedo tener relaciones sexuales? ¿Me matará?” Aún las criaturas vivientes más diminutas y básicas obtienen esta información. Ellas tienen una conciencia, una forma física, las bases de los sentidos aparecen y tienen un sentido de su entorno. Tan pronto como las bases de los sentidos están ahí, hay “Ah, ¡comida! ¡Busca!!” o “Ah, ¡enemigo! ¡Escapa!” Surgen deseos, y llevan al apego; el apego al devenir, el devenir al nacimiento, la vejez y la muerte, y así el resto.



Hay también una razón por la que se llama ciclo: tal vez seguimos algún deseo y nos sentimos mal por haber hecho eso—haber comido demasiado, o gritado a alguien- y entonces sentimos remordimiento. Podríamos pensar: “¡Y qué!, fue algo doloroso, pero no importa”. Pero todo el proceso del renacer gira sobre el hecho de que, habiendo hecho eso, habiendo seguido el impulso y no habiéndolo entendido, entonces hay un impulso del hábito

por el cual tendremos la tendencia a hacer lo mismo aún cuando los resultados hayan sido dolorosos. El hábito se crea porque no comprendemos el patrón; probablemente seguiremos la misma cosa otra vez. Digamos que aparece una situación similar —estamos atraídos a agarrar esa cosa o a enojarnos otra vez. Pensamos, “No, no, no debería hacer esto, la última vez que lo hice el resultado fue realmente malo. Cometí un terrible error, no lo debería hacer. No debo ponerme furioso, no debo decir nada”, y tratamos de sujetarlo. Pero en el mismo acto de supresión, estamos dándole poder al hábito y hemos creado eso como un tema en nuestro mundo, le dimos vida. Ese potencial para actuar está aún allí, de modo que cuando nos relajamos y ya no estamos en control, entonces ¡zoom!, sube nuevamente, hacemos lo mismo otra vez, y otra vez, y así sigue.

Aun si no tratamos de suprimirlo, y tenemos una mente que racionaliza muy bien y pensamos: “Bueno, solo tengo un problema con la culpa, eso es todo; debería ser capaz de hacer lo que quiero hacer y no mirar hacia atrás. Tengo solamente un pesado problema de supresión”. Luego hacemos la misma cosa nuevamente y pensamos: “Sabes, esto realmente duele; creo que tengo un serio problema con la culpa, realmente ¡tengo que aprender a no mirar hacia atrás nunca!” Sofocamos nuestro sentimiento de vergüenza.

De cualquier modo en que lo hagamos, basta decir que esto es lo que llamamos el ciclo del renacer —es un círculo vicioso. Esos mismos hábitos a los que continuamos apegados porque los amamos, u odiamos, o no los entendemos, los tendemos a repetir y de ese modo creamos ciclos de miedo y deseo. El Círculo de Fuego —y damos vueltas y vueltas y vueltas. Esto es el samsara, y no es algo que es remoto, atado a las estrellas en el cielo o para nada lejos de nosotros, está justo aquí, en las vísceras mismas de nuestro mundo.



El camino de salida es todo el aspecto de *nirodha*. Con la meditación, tratamos de ser testigos del surgir de la ignorancia, o de darnos cuenta de qué hace que la mente se nuble —ver como se desvía la conciencia o atención. No obstante, como nuestras mentes tienden a estar tan ocupadas, tenemos

que trabajar nuestro camino en forma descendente; es decir, cuando comenzamos a practicar meditación, lo hacemos solo al nivel de presenciar los resultados de lo que estuvimos haciendo, todos los resultados placenteros y dolorosos de nuestras acciones. Lentamente, comenzamos a ver que la dificultad aparece a causa de nuestro seguir al miedo, al rechazo y al deseo.

Tratamos de reconocer el sentimiento de aferrarnos. Luego aprendemos a ser capaces de agarrar la mente mientras nos apegamos a algo, y luego, responder soltándolo. Cuando más refinamos la práctica, más encontraremos que podemos agarrar el proceso al nivel anterior a que el deseo se transforme en apego, cuando hay solo un tirón hacia algo; “Ah, jeso parece bonito!” La mente de sabiduría dice entonces, “Espera un minuto, recuerda –recuerda a dónde va esto”. Desarrollando esto, el lugar en el cual el deseo se torna en aferrarse se hace más visible. Si uno refina entonces la práctica aún más, siendo capaz simplemente de presenciar el sentimiento, digamos, el sentimiento de placer, entonces eso es algo maravilloso: hay inocencia, justo como se representa la mítica imagen de la pareja original en el Jardín del Edén –alegría e inocencia.

Es muy importante reconocer que podemos sentir placer inocente; no es un crimen que algo sea delicioso. A veces la gente tiene la impresión de que se supone que los budistas no deben disfrutar de nada, pero el arte de ser capaz de disfrutar las cosas con habilidad, es de lo que se trata –ser capaz de disfrutar y estar con la vida tal como es, a nivel de tener los sentidos bien abiertos, alerta y despiertos a todo el mundo, y sin girar hacia el deseo, aversión o miedo. Cuanto más podemos establecer las cosas en ese nivel entonces más natural será la paz mental que conoceremos.

A un nivel más fundamental, en meditación, empezamos a darnos cuenta de lo Incondicionado, la naturaleza primordial de la mente, la “Mente Original”, en la cual no hay identificación ni apego a nada, donde la mente solo tiene la experiencia de “así-como-es”. Podemos observar los patrones o pautas de *sankhara* emergiendo cuando la atención se desvía; podemos captar el sentido de “yo” y “otro”, aquí y allá, que aparecen. Esto es algo que podemos hacer, no está fuera de nuestro alcance. Es algo que directamente podemos desarrollar en meditación. Ajahn Sumedho daba a menudo charlas sobre el Dhamma concentrándose en este tema,

al que resumía como, “La ignorancia lo complica todo”. Cuando la mente está lúcida, cuando hay una visión abierta de las cosas, hay una visión de ese proceso de complicación. Cuando no hay discriminación, cuando hay la realización de “así-como-es”. entonces podemos observar un mundo que nace. El sentido del “yo y otro”, “esto y aquello”; y podemos dejarlo ir, a través del acto de conciencia y estando alerta.

Aquí es cuando podemos realmente testimoniar la fuerza de las formaciones kármicas, las tendencias subyacentes y hábitos que tenemos. ¿Qué es lo que atrae más rápidamente nuestra mente fuera de cualquier tipo de reconocimiento del “así-como-es” hacia el mundo de la diversidad? ¿Cuáles son las cosas benignas con las que podemos vivir fácilmente? ¿Qué absorbe nuestros ojos hacia fuera? Llegamos a conocerlas porque estas tendencias habituales de nuestra mente le dan poder al proceso mismo de la ignorancia. Mucho de lo que estamos haciendo es familiarizarnos con lo que nos está engañando, defraudando y fascinando. ¿Cuáles son nuestros engaños favoritos? ¿Cuál es vuestro sabor –pistacho o sorbete de limón?

Pudiera parecer que esto es muy remoto e imposible de hacer, pero yo no estaría hablando de ello si fuese así; de todos modos, esta es la única manera en que podemos hacer completa nuestra vida como un ser humano. En este mismo acto de abandonar la división, y haciéndolo, el reconocer qué es lo que continúa cegándonos y creando obstrucciones a la conciencia, podremos Despertar a lo que somos, a nuestra verdadera naturaleza. No estamos tratando de convertirnos en algo diferente o especial, simplemente removemos el oscurantismo de lo que ya somos, de modo que podamos reconocer la verdad de nuestra propia naturaleza –y la de todo lo demás- de forma mucho más directa. Esta es la única manera en que nuestra vida pueda ser consumada.

Para aquellos de ustedes que son nuevos en el budismo y la meditación, esto podría sonar totalmente extraño y completamente sin sentido. Si es así, entonces estaré de acuerdo en hacerme cargo de las consecuencias: vivimos tantos años en un mundo de gente y cosas que parecen sólidas, a las que vemos como normales y buenas, con lo que esta clase de charla es: “¿De qué se trata todo esto? ¿Qué quiere decir? ¿Tiene esto algo que ver conmigo? ¿Qué tiene esto que ver con la vida real?”



Me gustaría sugerir que podemos mirar a lo que llamamos vida real con un ojo mucho más objetivo. Contemplar: “¿Qué está realmente pasando aquí? ¿Qué es esta experiencia de ser una persona separada? ¿Cuál es la materia del mundo que conocemos? ¿Qué ha estado pasando en toda mi vida?” A través del examen del proceso de la experiencia misma, nos enfrentamos a muchas preguntas.

Yo presencié un intercambio interesante entre un alumno de Occidente y un viejo maestro tibetano, Su Santidad Dudjom Rinpoche (que era en realidad el primer maestro budista que había conocido cuando era un estudiante en la Universidad de Londres, años atrás). Alguien le preguntó, “Si todo es intrínsecamente perfecto desde el comienzo, y todo está ocurriendo dentro del contexto de la Gran Perfección, entonces ¿cómo ocurrió todo esto?” Dudjom Rinpoche lo miró y le preguntó, “¿Ocurrió?”

¡Esto da una asombrosa perspectiva en todo este asunto! Aunque yo no estoy completamente de acuerdo en decir que todo es una ilusión, porque entonces tendemos a malinterpretar la idea. Es mejor simplemente tener una actitud inquisitiva, “¿Qué está realmente ocurriendo aquí?” “¿Es el mundo de la gente y de las cosas, del tiempo y del espacio, de los presidentes y de los gobiernos, de los automóviles y de las carreteras, de las estaciones de servicio y de las comidas rápidas—¿es ese el mundo real?” “Incluso el mundo de los amigos y de los árboles, los cielos y los ríos, el agua pura y las canciones de amor—¿es ese el mundo real?” “Retiros de meditación, enseñanzas del Dhamma, vida sobre un almohadón—¿es ese el mundo real?” Uno puede ir eliminando las capas. Después de un cierto punto, nos volvemos un poco temblorosos. Es por eso que es bueno contemplar la palabra *nirodha*; viene de la raíz *rud* que significa controlar o restringir. Si estamos cabalgando, tenemos las riendas bien sujetas, en tensión, todo permanece bajo control; todo es aquí. Cuando el mundo ocurre aquí—cuando vemos que el mundo ocurre dentro de nuestra mente- entonces, en cierta manera, el mundo cesa; está bajo control, está en su contexto. “Cuando todo el mundo deja de existir, solo lo Maravilloso permanece”. ¡Lo que esto no significa es que haya el zoológico! repentino de una explosión nuclear, y entonces no veamos, o sintamos o escuchemos u oloamos o gustemos o toquemos: el fin del mundo no significa la eliminación total de la experiencia. El fin del mundo significa que todo ocurre aquí, dentro de la mente, y es la experiencia de la existencia maravillosa dentro del

verdadero vacío. Existe, pero no existe; está vacío, pero es verdadero. Esta es nuestra morada.

Cuando contemplamos el fin de las cosas y las vemos de esta manera, su realidad aparente se pone de relieve. Uno ve todas las cosas; el nacimiento, la vida humana, las relaciones, las estrellas, el planeta, el suelo, todo lo que somos y con lo que vivimos; si vemos todo en contexto, el permitir su final significa que nos damos cuenta de que todo ocurre aquí dentro de la mente. Entonces, solo lo Maravilloso permanece.

La vida es verdaderamente un sueño.  
Todos los problemas los creé yo solo;  
cuando dejo de crearlos, los problemas cesan.

Con una mente unificada, con un corazón sin límites,  
podemos Despertar a la Existencia Maravillosa  
dentro del vacío verdadero,  
en el centro del cual estamos ahora mismo.

Cuando todo el mundo cesa de existir,  
solo lo maravilloso permanece.

*Bhikshu Heng Chau (27)*  
*(Marty Verhoeven)*



Una imagen que me gusta y que he usado muy a menudo, es pensar el proceso de esta manera: Somos un ojo en el cielo, muy, muy por encima de la tierra. Conciencia y azul infinito. Todo está bien. Entonces algo capta nuestra atención, un movimiento en el azul debajo, el ojo mira hacia abajo y se pregunta: “¿Qué será esto?” La atención comienza a enfocarse y se acerca como un telescopio a la superficie del mar. Esto es *sankhara*, el yo teniendo interés en el otro. *Viññana* son entonces los patrones en el agua, las formas diferentes de las olas. Pensamos: “¡Qué interesante...¡hermosas olas!” Luego todo esto se complica y se diversifica en diferentes tipos de conciencia, en percepciones, pensamiento, sentimiento, cuerpo, los seis sentidos; vamos siendo atraídos cada vez más cerca, ahora saltamos de ola

en ola, evitando esta para ir a la otra, pasándonoslo muy bien. Diferentes tipos de olas: de sonido, de color, de olores, de tacto, de pensamientos –todo muy bonito. De pronto, encontramos una ola realmente interesante, el deseo aparece: “¡Esta es una gran ola!” El deseo se torna en el aferrarse y pensamos pues: “Esta ola la podemos cabalgar”. De pronto, como por arte de magia, una tabla de surf aparece y ¡partimos! El aferrarse se transforma en el devenir –cabalgando la cresta de una gran ola es la imagen perfecta del devenir. Un par de años atrás estaba en la Playa de Huntington. Tienen una hermosa escultura al borde del camino, de bronce, de un joven, un adolescente montado en su tabla, cabalgando alto en la curva de una ola perfecta. <sup>(28)</sup> El corazón de la vida en las playas del Sur de California parece ser el deseo de devenir, resumido en el cabalgar en la cresta de la ola. Bhava es la excitación de obtener lo que queremos –estamos cabalgando nuestra ola y estamos justo en el filo de ella– excitación total! Entonces *bhava* se transforma en *jati*, que significa, “¡Me quedé sin ola!” o bien “¡Esta ola me está llevando a las rocas!” o algo parecido. De pronto la ola se colapsa, salimos volando por el aire, damos unas cuantas vueltas, tragamos agua de mar, no sabemos lo que es arriba y abajo. ¡Splat! Nos atragantamos y escupimos, y hemos sido tratados malamente por toda esta cosa. ¿Qué hacemos? ¡Buscamos otra ola, por supuesto!

.....

*En la ignorancia que implica impresión que teje el conocimiento que encuentra el nombre y forma que estimula el ingenio y que transmite contactos que endulzan la sensación que impulsa el deseo que se adhiere al apego que perros muertos que perras nacen que implican el resultado de existencialidad.*

James Joyce, Finnegans Wake <sup>(29)</sup>

## SABIDURÍA

De una charla ofrecida en el retiro de invierno, Chithurst, enero 1991

ESTA CASA ES UN LUGAR DE refugio para nosotros.

En una noche feroz y tempestuosa como esta estamos protegidos, estamos a salvo aquí en este lugar, en este recinto.

La enseñanza del Buda, en el mismo sentido, siempre nos dirige a ese lugar que es confortable, seguro, fiable; que es una protección contra la tormenta, es un lugar tranquilo, el centro del ciclón, el lugar donde todo descansa, el lugar del Despertar, el eje del reino del Dhamma, este lugar de aquí y ahora. Y nos dirige a tomar refugio en estar despiertos.

Como Ajahn Kittisaro habló ayer tan elocuentemente sobre la compasión, pensé que sería apropiado hablar esta noche de la sabiduría. Estas dos actúan mucho como las dos alas de las enseñanzas del Buda.

En tibetano, según escuché, la palabra lama significa “sabiduría y compasión”. Aunque no estoy seguro de cuál es cuál, *la* significa -creo- sabiduría; y *ma*, compasión. Las dos van juntas. Quien practica la Verdad, quien vive de acuerdo al Camino, es quien encarna la sabiduría y la compasión.

Mientras la compasión es el espíritu de la inclusión –tendiendo la mano hacia la identificación con todos los seres, sintiendo la vida, las alegrías y las penas, los miedos y las esperanzas de todos los seres como las nuestras- la sabiduría es el reconocimiento de que no hay en verdad seres, que todo esto es “desprovisto de yo”. Esto no es quién y qué somos.

Hay una línea en el gatha del Tercer Patriarca Zen, que dice, “En este mundo del “así-como-es” no hay ser, ni otro que el ser”. Esto ilustra de una manera hermosa el principio que, por un lado, tenemos que considerar la realidad de que todos los seres son uno; somos todos de la misma naturaleza. Todas las cosas, toda vida, toda existencia es una red del ser, intrínsecamente interconectada. De la materia más banal hasta la más alta, los más sublimes

seres divinos, y todos los estados intermedios, esta es una vida, una substancia. Y del otro lado, “En este mundo de “así-como-es” no hay “yo” o “ser”. Dentro de cada entidad, no hay nada aquí que sea absolutamente “yo” o “mío”, que pueda ser tomado como una verdadera individualidad. Esto es lo que las enseñanzas de la sabiduría están siempre señalándonos: la trampa de la identificación que hacemos con el mundo exterior.

Tomamos el cuerpo, el mundo, nuestra vida interior de pensamientos y sentimientos, las cosas a nuestro alrededor, la gente con la que vivimos, los acontecimientos del mundo, y los dotamos con una absoluta importancia. A causa de esto, sufrimos. Sentimos alienación, separación, falta de integridad; nos sentimos incompletos porque si hay “Yo”, entonces hay “Tú” y estamos separados, hay distinción y luego separación. Si vemos a través de esto y disolvemos la creencia en una existencia absoluta individual, entonces el sentido de separación se disuelve naturalmente, ya que no tiene base. Hay el reconocimiento de la totalidad.

El *anatta-lakkhana sutta* <sup>(30)</sup> es la enseñanza principal acerca de la ausencia de yo; pueden ver por qué fue esta la enseñanza que condujo al Despertar a los primeros seres de esta era. Cuando el Buda enseñó al Grupo de los Cinco monjes en el parque de los ciervos, había esta enseñanza sobre cómo desafiar y penetrar las identificaciones que hacemos con cuerpo y mente, y con el mundo. Desafiando ese sentido del yo, ellos fueron capaces de penetrar, comprender y liberarse de la esclavitud de las formas habituales de ver.



El principio de la sabiduría es algo que es dinámico—es una experiencia momentánea. Como hemos todos escuchado muchas veces -pero probablemente vale la pena reiterarlo- cuando hablamos de la “sabiduría del Buda” no estamos hablando de una acumulación de conocimientos. No es la habilidad de mirar en el pasado o en el futuro, de ser capaz de notar lo que está pasando en la mente de las personas en todo el mundo. No es omnisciencia.

Cuando hablamos de la sabiduría del Buda, hablamos de la sabiduría de la mente pura, que es lo mismo que la cualidad de la sabiduría a la cual cada uno de nosotros puede recurrir. Es la misma sabiduría. Puede operar dentro de la mente de Gautama Buda, o la de todos los sabios iluminados, puede operar por medio de tu propio cuerpo, tu propia mente pensante, tus propios sentidos. Es aun la misma sabiduría, es aun la misma cualidad. De la misma manera que el aire que respiramos es el mismo aire que el Buda respiró y es la misma tierra sobre la que todos caminamos.

Esa cualidad de sabiduría es un “puro conocer”, que aparece como un atributo de la Verdad misma, del Dhamma. La actividad primordial del Dhamma es la del Conocimiento. Lo que es la última realidad de todos los seres, el *sacca-dhamma*, o el *paramattha-dhamma*, no es un tipo de sustancia etérea inerte, sino que es dinámica, viva, totalmente despierta, conociendo. El conocimiento es su principal atributo. Por eso decimos que el Buda surgió del Dhamma, nació del Dhamma. Aquello que sabe surge de “así-como-es”, el verdadero Dhamma, que es la raíz de todos los seres.

Cuando hablamos de la sabiduría del Buda, hablamos de esa cualidad de conocimiento, que ve verdadera y claramente las cosas como son. No es una memoria de cómo las cosas son, no es una idea sobre eso, sino que es la manera en que nuestra mente puede ver, en este momento, cómo son. Lo que es. Esto se describe en una frase que escuchamos una y otra vez en las escrituras, “Cuando el ojo del Dhamma se abre”, cuando uno despierta y ve el Camino, entonces se dice que el ojo ve, “todo lo que está sujeto a surgir, está sujeto al cesar”.<sup>(31)</sup> Esta es la visión intuitiva básica, liberadora, que ennoblece.

“Todo lo que surge, desaparece”. Es muy sencillo, pero es como una llave para nosotros. Es la llave de la puerta de nuestra prisión del “yo”. Una vez que aplicamos esto y recordamos poner la llave en la cerradura y girarla; una vez que vemos esto y lo aplicamos a través de cada aspecto de nuestra experiencia, entonces descubrimos la libertad. Podemos abrir la puerta, ya que no hay absolutamente nada, de la entera fábrica de nuestra vida o de la del mundo, a lo que no se aplique esta fórmula. Todo lo que surge, desaparece.

Desde un sentimiento minúsculo a todo un universo, desde una pisada de hormiga, una hoja cayendo de un árbol, a los mundos que comienzan a existir, colisionando, desapareciendo. Cada una de las cosas en todo el mundo sensible sigue esta misma ley. Todo lo que surge, desaparece.

Esta es una visión directa que nos cambia de ser un ser viviente engañado, a un Buda. Cuando la mente no ve claramente, entonces somos un ser viviente, somos una entidad independiente, separada, en el medio de un mundo externo. En el momento del Conocimiento y la Visión Clara, somos un Buda, un Conocedor. Hay la condición de Buda. Tal vez este sea un principio difícil de tragar y puede parecer una gran exageración, pero es también una muy útil reflexión para tener en mente. Nos ayuda a cortar a través de nuestras opiniones habituales negativas acerca de nosotros mismos, como siendo de alguna manera imperfectos, o no de la misma cualidad, capacidad o potencial que algún gran sabio. Tendemos a sentir que, de alguna manera, sus mentes son intrínsecamente diferentes, más poderosas, más puras, más capaces que las nuestras.

Cuanto más aprendemos a abandonar nuestros engaños acerca de la vida —a abandonar la identificación con el cuerpo, los sentimientos, las percepciones, ideas— más permitimos operar a la sabiduría, y entonces eso se convierte en nuestra forma de relacionarnos con la vida. Mientras desarrollamos el uso de la sabiduría, comenzamos a ver que la sabiduría no es una disección de la experiencia fría, clínica, como si estuviéramos desactivando la vida. No se trata de sacarle el color o el vigor de su sustancia. En realidad, es justamente lo opuesto, ya que cuanto más sabiduría aplicamos, más liviana sentimos nuestra experiencia de la vida, más verdaderamente viva y despierta se vuelve; eso es porque la verdadera naturaleza de la mente es brillante, radiante. Hay una expresión maravillosa que el Buda usó, la *pabhassara citta* —la mente radiante, la mente lúcida. Él señaló muy claramente que la naturaleza de la mente es inherentemente radiante. Su brillo no es algo que tenemos que producir, más bien es la naturaleza intrínseca de la mente, *citta*.

*Cittam pabhassaram agantukehi kilesehi.* “La naturaleza de la mente es radiante, las corrupciones son solo visitantes”.<sup>(32)</sup> Cuanto más llevamos adelante la cualidad de la sabiduría —que es no-conceptual, no-dualista— más experimentamos la mente lúcida.

Al comienzo –puesto que la sabiduría se alinea más con el intelecto, mientras que la compasión se alinea con la emoción y las cualidades del corazón- el uso de la sabiduría en adelantar el planteamiento de cuestiones y el aspecto analítico de la mente, puede crear un tono frío, negativo. Esto es solo porque uno tiene la costumbre de decir, “No, no lo creo”, a todos los diferentes pensamientos, sentimientos y experiencias que tenemos, de modo que podamos desarrollar una vena “callosa” hacia nuestra experiencia. Es como pensar, “No lo toques, no lo creas –¡es solo otro patrón en tu mente!”

Cuando las nubes de la ignorancia se empiezan a disipar, y la luz de la verdadera sabiduría comienza a aparecer, entonces, de la misma manera, inconscientemente lo evitamos, y nos volvemos sospechosos o negativos hacia el brillo de nuestra propia mente. Tendemos a ignorarlo, simplemente por tener la costumbre de negar todas las cosas. Sin embargo, cuando permitimos relajarse y saber íntegramente, ¿qué queda ahí cuando una condición de la mente cesa? Sentimos más y más claramente la pureza intrínseca y radiante de la mente.

Por eso en meditación hablamos de la realización del vacío. Si nuestra meditación fuese siempre el tratar de “obtener” algo, si estuviera siempre atada a alcanzar la purificación o desarrollar algo, incluso si lo que estamos tratando de desarrollar pueda ser muy saludable y bueno, entonces nos encontramos con que muy a menudo hay un fuerte sentido del “yo” y un montón de “actividad”, y no una real cualidad de pureza. Cuando observamos la aparición de algún pensamiento o sensación, sentimos su presencia por un tiempo, y luego lo observamos desaparecer. La tendencia de la mente es entonces la de mirar inmediatamente a la próxima cosa, o el querer hacer algo –crear algo saludable, pasar a la cosa siguiente ¡o encontrar otro objeto y ver su vacío! En vez de esto, si somos pacientes y le permitimos a la mente solo observar, veremos que ahí hay espacio.

Al principio, yo sentí que ese espacio era un poco en blanco y vacío, anodino. Sentí, “Vamos, pasemos a otra cosa, hagamos algo. ¿Qué sigue? Vamos, pasemos...” Si le permitimos a la mente que no siga esto, y en su lugar descanse en ese espacio, entonces el velo que hizo parecer la mente vacía y anodina se disolverá. Verás ese mismo espacio ensancharse, iluminarse, convirtiéndose en cálido, vasto y pacífico. Realizamos aquello que no está apareciendo, aquello que siempre estuvo allí, lo Incondicionado,



la Mente Base, pura, tranquila, eterna. Esa cualidad es algo que no vemos de forma habitual, porque nuestra atención está constantemente pasando de una cosa a la otra, y a la otra, y a la otra. Si solo nos tomamos la molestia de mirar por las grietas, entonces encontraremos el espacio vasto y hermoso de nuestra verdadera naturaleza aquí, en el otro lado.

Es muy útil reconocer que el crear esta cualidad es algo que siempre podemos hacer. No está nunca fuera de nuestro alcance. No estamos tratando de volvernos sabios; no estamos tratando de hacer algo ahora para volvernos sabios en el futuro, o acumular sabiduría como algún tipo de producto. Es mucho más útil verlo en términos del hecho de que hay una fuente infinita de sabiduría, que es parte de nuestra propia naturaleza intrínseca, de la que podemos extraer en cualquier momento. Podemos mojarnos en el pozo. Al principio puede parecer como que nuestro depósito de sabiduría es como un pozo profundo lleno de paja y hojas, que está completamente tapado y es inaccesible para nosotros. <sup>(33)</sup> La mente puede portarse mal, quejarse y sentirse insuficiente e imperfecta. Por lo que, a veces, es necesario convocar nuestras energías como el Buda en Udana, una afirmación estática, un gesto de determinación que no lo podrá barrer ningún tipo de obstrucción, para que aquello que esté bloqueando, oscureciendo la sabiduría de la mente sea expulsado de forma explosiva del camino por el poder de la fe y la resolución. ¡Después habrá agua por todos lados!



Decimos que el Buda es el arquetipo de la sabiduría y que, tanto interna como externamente, el Buda es “El Que Sabe”. Pero todavía no tratamos de identificarnos con una cualidad como esa, porque si tomamos una cualidad determinada y hacemos de ella nuestro objetivo, o la enfatizamos demasiado, entonces acabamos obsesionándonos sobre esa cosa individual. El principal objetivo del camino espiritual, usando sabiduría y compasión, o devoción, o lo que sea, es que todos estos están diseñados para llevarnos a la meta, a Nibbāna. Son todos medios hábiles que se adaptan a la naturaleza diferente de la gente. Algunos son gente de fe, otros son de sabiduría, otra gente son tipos de energía. Hay muchos métodos y modos diferentes de liberarse. Uno puede liberarse a través de la fe, la concentración, la energía

o a través de la sabiduría, y algunos métodos son más rápidos que otros, y algunos se ajustan más que otros con nuestras características. El objetivo entero de cualquier tipo de aproximación o uso de los principios budistas es el de llevarnos a la Meta.

Recuerdo que años atrás, me topé con una pequeña e interesante estrofa; estaba en la biografía de un monje chino, llamado Han Shan, a quien le contó esta estrofa el Boddhisatva Maitreya en el transcurso de un sueño visionario que tuvo. Era un sueño muy largo y extraordinario; al final del mismo, él estaba sentado a los pies del Señor Maitreya. Y lo que el Señor Maitreya le dijo a él fue:

La discriminación es conciencia,  
Mientras que la no-discriminación es sabiduría.  
Aferrarse a la conciencia causa corrupción,  
En tanto que la sabiduría asegura pureza.  
La corrupción causa nacimiento y muerte,  
Mientras la pureza guía hacia donde no hay Budas.

Pensé, “Qué final tan curioso. Creía que el ideal era el de realizar y conocer la mente del Buda. ¿No era ese el objetivo?” Todo lo demás en la estrofa parecía ser correcto y bueno. Pensé, “¿Qué significa: “La Pureza nos guía ahí donde no hay Budas”? Lo contemplé. “¿Cómo habló el Buda de esto?” Él mismo desanimó a la gente a apegarse a él como persona – resaltando mucho que el Tathagata, como una entidad presente en el mundo no era el objetivo y, de todos modos, no demasiado preciso.

Una vez que vemos la Verdad, nos volvemos “independientes de las dispensaciones del Maestro”, como dice la frase, que quiere decir que no hay ya más necesidad de mirar a una fuente externa de sabiduría o de Verdad. No necesitamos ya mirar al Gurú, el Sabio, el Guía, el Santo, en quienes nuestros ojos permanecían fijados. Cuando la Verdad se ve, entonces la idea de seres separados, de un Buda en el mundo, o ningún Buda en el mundo, es reconocida como una mera verdad relativa, y es vista como lo que es.

Así pues, el significado que yo le doy a estos versos es que no hay Budas en el lugar donde hay solamente la Cualidad de Buda. Donde hay esta Cualidad de Buda, no hay necesidad de que aparezcan Budas externos. Los Budas aparecen en el mundo como maestros externos para el bien de los seres vivos ignorantes, pero la pureza lleva la mente a ese lugar donde todo es nuestro maestro o, más precisamente, donde no hay nada que aprender. Hay una trascendencia completa y una unificación, una unidad completa con la vida, con todas las cosas. No hay separación entre “tú” y “yo”, ni seres independientes. Hay solo Cualidad de Buda, verdadera comprensión.

Estos dos elementos, la sabiduría y la compasión, la trascendencia y la integridad, están también encarnados en la palabra que el Buda utilizó para referirse a si mismo: Tathagata. Los estudiosos debaten si esa palabra realmente supone que significa “Tathagata”, “así llegó”, o “Tatha-gata”, “así se fue”. ¿Cuál es el verdadero significado?

De todos modos, al Buda le gustaban mucho los juegos de palabra, y mi sospecha es que acuñó la palabra “Tathagata” precisamente porque implicaba ambos atributos: ¿es esa cualidad de Buda completamente trascendente—se fue completamente; o bien es inmanente—¿completamente aquí, presente ahora? El término es perfecto pues transmite estos dos significados e indica que los dos, inmanencia (o integridad) y trascendencia, no se excluyen entre sí, de ningún modo.

## NOTAS

<sup>(1)</sup> “...el formalismo disciplinario del budismo primitivo no pudo dominar nuestra libertad, nuestro espíritu, por demasiado tiempo”.

“Este espíritu de libertad -que es el poder que impulsa al budismo a atravesar su caparazón monástico y acercar la idea del Despertar a las masas, aún más vigorosamente- es el impulso de vida del universo –todo lo que interfiere con esta libre actividad del espíritu está destinado a ser vencido. La historia del budismo es también la historia de la libertad de nuestra propia vida espiritual, intelectual y moral. La moral aristocrática y el formalismo disciplinario del budismo primitivo no pudo dominar nuestro espíritu por un período muy largo...”

D.T. Suzuki, Ensayos sobre el Budismo Zen I, pg.75

<sup>(2)</sup> “...aquello que es la base misma de la existencia condicionada, es también la base del sufrimiento”.

“Al final de siete días, luego de emerger de esa concentración, el Bienaventurado inspeccionó el mundo con el ojo de un Iluminado. Cuando lo hizo, vio a los seres quemándose con muchos fuegos, consumidos por las muchas fiebres que nacen de la codicia, el odio y el engaño. Conociendo el significado de esto, pronunció esta exclamación:

“El mundo está angustiado, siendo expuesto al contacto de los sentidos,  
Incluso lo que el mundo llama “yo” es, de hecho, imperfecto;  
Porque no importa sobre qué es concebida su idea de yo-idad,  
El hecho es siempre otro que aquél que se concibe.  
El mundo, cuya ansia es el devenir otro,  
Está comprometido con el ser, se abre a sí mismo al ser,  
se deleita en el ser,  
Pero aquello en que se deleita trae el miedo, y lo que teme es el dolor:  
Ahora, esta Vida Sagrada es vivida para el abandono del sufrimiento.  
Lo que fuere que los monjes o brahmanes describieron como la

liberación del ser, sucediendo a través del amor al ser,  
Ninguno, digo Yo, está liberado del ser.  
Y lo que fuere que los monjes o brahmanes describieron como  
la liberación del ser, teniendo lugar a través del amor por el no-ser,  
Ninguno, digo Yo, se ha liberado del ser.  
Es a través de lo esencial de la existencia que el sufrimiento ocurre;  
cuando se agota el apego, el sufrimiento deja de ser.  
Miren este mundo amplio:  
Seres expuestos a la ignorancia, deleitándose en lo que es,  
Nunca libres del ser.  
Cualquiera sea el tipo de seres, en cualquier forma, en cualquier lugar,  
Todos son no-permanentes, perseguidos por el dolor y sujetos al cambio.  
Entonces, cuando uno ve esto tal como es,  
Abandona el ansia por ser, sin deleitarse en el no-ser.  
Lo que resta, consumirse, cesación, Nibbāna,  
Viene con el absoluto final de toda ansia.  
Cuando un monje alcanza Nibbāna de este modo, a través del no-apego,  
Entonces no tendrá renacimiento;  
Mara habrá sido vencido y la batalla ganada,  
Siendo que alguien así como él, habrá superado a todo ser”.

Ud 3 10, en “La vida del Buda, de Bhikkhu Ñāṇamoli, p.32 BPS

<sup>(3)</sup> “...Hay una hermosa historia de la tradición Theravada, relacionada con un peregrino, llamado Kamanita”. Kamanita el peregrino, de Karl Gjellerup, traducido por John E. Logie, ed. Bhikkhu Amaro, Abhayagiri, 1999. Basado en la historia de Pukkusati en el Dhatuvibhanga Sutta M 140.

<sup>(4)</sup> “...surgimos de las profundidades de Dios y retornamos nuevamente a Él” De “Thomas Merton, Monje y Poeta”, De George Woodcock, Cannongate Press.

<sup>(5)</sup> “Belleza es verdad, verdad belleza...” De Oda a una Urna Griega, de John Keats.

<sup>(6)</sup> “...más que en la dirección del deseo, del obtener, del poseer, del acumular”. “Ahora, la visión de aquellos cuya teoría y punto de vista es: “tengo una

pasión por todas las cosas” es cercana a la lujuria, a la esclavitud, al deleite, a la aceptación, al apego. Pero la visión de aquellos cuya teoría y punto de vista es: “No tengo pasión por nada” es cercana a la liberación de la lujuria, a la no-esclavitud, al no-deleite, a la no-aceptación, al no-apego” (M. 74) Traducción de Bhikkhu Ñāṇamoli, Buddhist Publication Society.

<sup>(7)</sup> “...El Rey Seniya Bimbisara [el monarca local] ...vive y disfruta un placer mayor que el Venerable Gautama”. Como en M14.20-22

<sup>(8)</sup> “Está vacío del silencio de la sabiduría, que es su substancia y su vida” De “Thomas Merton, Monje y Poeta”, de George Woodcock, Cannongate Press.

<sup>(9)</sup> “...todo el conocimiento acerca del mundo físico sería completo”. “Las leyes más fundamentales de la ciencia física han sido todas descubiertas, y están ahora tan firmemente establecidas que la posibilidad de que alguna vez sean suplementadas con nuevos descubrimientos es extremadamente remota”. Albert Abraham Michelson, 1903 –dos años antes que Einstein publicara su “Teoría Especial de la Relatividad”.

<sup>(10)</sup> “...su nombre está aún hoy asociado a lo más vívido y viable del pensamiento académico mundial”. Sus intuiciones se han convertido en la base de lo que se conoce como “teoría de los sistemas”; y uno de sus libros más influyentes es “Proceso y Realidad”, publicado por McMillan.

<sup>(11)</sup> “...llegamos a la prueba perfecta, a lo completo”. El Hermano David Steindl-Rasat, Monje Cisterciense, expresa esto de una manera muy hermosa:

“En la cima de nuestra Experiencia Cumbre, de pronto todo tiene sentido. Nuestro corazón es tocado y hay paz. No es que, de pronto, hayas encontrado las respuestas a todas tus preguntas. No es que todas las contradicciones se hayan reconciliado súbitamente. Ni incluso se han resuelto tus problemas. Pero habrás hallado algo más profundo que las preguntas; más comprensivo que todas las contradicciones; algo que puede soportar todos los problemas sin la necesidad de soluciones. Qué extraño. Normalmente pensamos que tenemos que seguir nuestras preguntas hasta la pregunta final, para llegar a la respuesta final. Estamos convencidos de que tenemos que seguir nuestro camino de una contracción a otra para llegar a la

reconciliación final; luchar con un problema tras otro para encontrar la solución final. Sin embargo, lo que ha ocurrido aquí es algo completamente diferente. Por una fracción de segundo fuimos distraídos de nuestras preocupaciones con problemas, preguntas y contradicciones. Ese niño atrapando pescaditos en la piscina formada por la marea, esa línea de una melodía, ese relámpago en los ojos de nuestro amante, lo hizo. Por una fracción de segundo nos deshicimos de la carga de nuestras preocupaciones y de la super-solución, la super-pregunta es de pronto nuestra, en una gran super-reconciliación de todo.

“¡Que paradoja! Cuando suelto la pregunta, hay una respuesta. De hecho, podríamos empezar a sospechar que la respuesta está ahí todo el tiempo, tratando de llegar a nosotros, mientras nosotros estamos muy preocupados con nuestras preguntas. Pero qué desproporción entre causa y efecto. ¿Por qué un momento de verdadero mirar o escuchar nos da lo que ninguna cantidad de forcejeo con los problemas puede forzar de la vida? Nuestra propia experiencia sugiere una respuesta a esta pregunta. Cuando miramos con atención, notamos que el chico, la música, la mirada amorosa, se burlaron por un momento de nosotros al decir “SI” a la realidad. Un “SI” muy especial. Nos encontraron con la guardia baja. Nuestro corazón salió durante este pequeño fragmento de realidad y estalló en un ¡SI! Incondicional. Pero habiendo dicho este tipo de “SI” a la más humilde franja de realidad, hemos implícitamente afirmado todo lo que es. Bebiendo profundamente de la corriente, hemos dicho “¡SI!” a la Fuente.

Esta es la razón de que nuestro humilde encuentro sea verdaderamente místico, verdaderamente una experiencia de comunión con la Realidad Última. Y siendo que la Realidad Última es la verdadera “conciencia de opuestos”, no debiéramos sorprendernos si experimentamos esa comunión como paradójica”.

Hermano David Steindl-Rast, Un Corazón que Escucha, p.39, Crossroads.

(12) “Este cuerpo es como un carro viejo, que se mantiene unido con correas...”  
Como en D 16.2.25

(13) “...un sonido curioso y tremendo en los oídos como cuando sostenemos una concha marina en nuestra oreja”. De “Lo que el Viento se Llevó”, de Margaret Mitchell p.523

(14) “...hay un interrogatorio que se le hizo a un monje llamado Anuradha...” El diálogo siguiente se encuentra en S 22.86 y S.44.2

(15) “Estos son solamente nombres, expresiones, modos de hablar...” Como en D 9.53.

(16) “...él creó sueños que permitieron que los soñadores se despierten...” “Somos tentados a la realidad eterna a través de ilusiones oportunas...” De los Cuentos de un Dalai Lama –El Gran Hum, de Pierre de Lattre.

(17) “...no le hacemos a la mente tener un “punto”, un lugar de reposo”. El gran maestro Ajahn Maha Boowa dijo una vez: “Si hay un punto o un centro de quien conoce en algún lugar, esa es la esencia de un nivel del ser”. “Derecho desde el corazón”. p. 171

(18) “...Evitó hablar acerca del comienzo absoluto de las cosas” Como en A 4.77 y S 15.1; referidos en “La Vida de Buda”, de Bhikkhu Ñāṇamoli, pp. 212 y 221, BPS.

(19) “...Si quieren saber como nace el universo...” Como en D27.10 -32 y D26.2-26.

(20) “La Ignorancia tiene que tener una madre y un padre, como los tenemos nosotros...” De “Un Corazón Liberado”, de Ven Ajahn Mun, p.10, Metta Forest Monastery.

(21) “Todos los días de sus vidas trabajarán con sudor...” Como en Gen.3. Vs.16-19.

(22) “Estos pasos ocurren todos como un proceso de evolución...” Como en A 10.2

(23) “...Se describe que en las primeras dos horas de la noche...” Como en Ud.1.1-3.



<sup>(24)</sup> “En lugar de tratar de imaginar una estructura metafísica...” Como en S 56.31 y M 63.1-10

<sup>(25)</sup> “Donde hay nacimiento, hay inevitablemente vejez, enfermedad y muerte”. De “Las Máscaras de Dios–Mitología Oriental”, de Joseph Campbell, p.273.

<sup>(26)</sup> “Francamente, no entiendo realmente esto...”

“Si bien comenzaría ahora el comentario  
De la estructura de las condiciones  
No encuentro base de apoyo  
Y parezco estar haciendo agua en un mar”

Sin embargo, muchos modos de enseñar  
Honremos la Dispensación aquí  
Y aún las enseñanzas de los antiguos maestros  
Es pasada de unos a otros sin interrupción”

Vsm. XVII 25

<sup>(27)</sup> “La vida es verdaderamente un sueño... De Novedades de verdaderos cultivadores (News from true cultivators), BTTS.

<sup>(28)</sup> “Tienen una hermosa escultura al borde del camino...” Esta obra fue esculpida por Edmond Shumpert.

<sup>(29)</sup> “En la ignorancia que implica impresión...” James Joyce”, “Finnegans Wake, p.18, Penguin.

<sup>(30)</sup> “El Anatta-lakkhana Sutta...” Como en S22.59 y MV 1.6.

<sup>(31)</sup> “Todo lo que está sujeto a surgir, está sujeto a cesar”. Como en el “Discurso de Puesta en Marcha la Rueda del Dhamma”, en S 56.11 y MV 1.6.

<sup>(32)</sup> “La naturaleza de la mente es radiante, las corrupciones son solo visitantes”. Como en A 1.61 y 1.62

<sup>(33)</sup> “...un pozo profundo lleno de paja y hojas...” Como en Ud.7.9

Solo lo maravilloso permanece

Solo lo maravilloso permanece

## ABREVIATURAS

D	Digha Nikaya	Los Discursos Largos de Buda
M	Majjhima Nikaya	Los Discursos de Longitud Media de Buda
S	Samyutta Nikaya	Los Discursos Relacionados por Sujeto
A	Anguttara Nikaya	Los Discursos Relacionados por Número
UD.	Udana	Declaraciones Inspiradas
Vsm.	Visuddhimagga	El Sendero de la Purificación, un compendio de comentarios.
MV.	Mahavagga	El Gran Capítulo, de los libros de disciplina monástica.
Vi.	Vinaya Rules	El Código budista de reglas monásticas

## GLOSARIO

*Ajahn* – Maestro (Thai. Pali: acariya)

*Anagami* – “El que no retorna”, o sea, el que ha alcanzado la tercera fase del Despertar.

*Anagarika* – Un laico que respeta los ocho preceptos; literalmente uno “sin morada”, que ha entrado en la primera fase del entrenamiento monástico

*Anatta* – El no-yo

*Anicca* - Transitoriedad, incertidumbre, cambio permanente

*Anjali* – Gesto de respeto hecho colocando las manos con las palmas juntas a la altura del corazón.

*Arammana* – Objeto de los sentidos; comúnmente usado para referirse a un estado de ánimo inducido por esos objetos de los sentidos.

*Asmimana* – La vanidad de la identidad; una de las últimas ataduras que obstruyen el Despertar.

*Asubha-kammathana* – La contemplación de la falta de atracción del cuerpo

*Avijja* – Ignorancia; falta de conocimiento; no entender las Cuatro Nobles Verdades.

*Bhante* – “Venerable Señor”, la forma más común de dirigirse a un monje budista en la Escuela del Sur.

*Bhava* – Devenir, llegar a ser; el proceso de la existencia.

*Bhavacakka* - La rueda o ciclo del devenir, también conocida como la Rueda del Nacimiento y la Muerte.

*Bhikkhu* – Monje Budista.

*Bodhi* – Iluminación o Despertar

*Bodhisattva* – Un practicante en la senda del Mahayana que trabaja con la meta de contribuir al Despertar de todos los seres; también se refiere a bodhisattvas individuales como Manjushri, que son los sujetos de devoción

en algunas sectas y se los representa a menudo en pinturas y esculturas.

*Bodhi (árbol)* – El árbol bajo el cual el Buda estaba sentado en el momento de su Despertar.

*Buddha* – “El que sabe”; uno que ha despertado, que representa el estado de iluminación o Despertar; el Buda histórico, Siddharta Gautama. También: Buddho.

*Buddha-rupa* - Una estatua que representa al Buda.

*Buddha-Dhamma* –La Enseñanza del Buda.

*Cankama* – Meditación caminando.

*Citta* – El corazón o la mente.

*Devaduta* – Literalmente “Mensajeros Celestiales”; las cualidades de la vejez, la enfermedad, la muerte y el que busca en lo espiritual; cuando inspiran la práctica.

*dhamma (en minúsculas)* – Fenómeno; objeto de la mente. Véase también: *nama-dhamma, sacca-dhamma, sankhata dhamma, sila-dhamma, dhammas* mundanos. Dhamma (en mayúsculas) se refiere a las enseñanzas del Buda, así como a la cualidad de la Última Verdad misma.

*Dhammacakka* – “La Rueda del Dhamma” es el nombre de la “puesta en marcha” de las enseñanzas por el Buda.

*Dukkha* – Sufrimiento, insatisfacción; la inseguridad inherente, inestabilidad e imperfección de los fenómenos condicionados.

*Evam* – De este modo, así. Una expresión usada a menudo para concluir una charla sobre el Dhamma.

*Gatha* – Un verso en Pali u otra escritura poética.

*Hinayana* – “Vehículo menor”, “Vehículo inferior”. Es un término peyorativo para referirse al Budismo del Sur, aquellos linajes basados en el Pali. El Diccionario PTS recoge como significados de “hina”: inferior, bajo; pobre, miserable, vil, abyecto, despreciable.

*Hiriottappa* – Sentido de vergüenza (hiri) y un miedo inteligente de las consecuencias; dos estados positivos de la mente que sientan las bases para la conciencia clara e integridad moral.

*Indriya* – facultades espirituales: fe, energía, plena conciencia, concentración y sabiduría.

*Jati* – Nacimiento.

*Jivitta* – La fuerza vital.

*Kamma* – Acción voluntaria por medio del cuerpo, la palabra o la mente; en Sánscrito: karma, usado en el texto para indicar el uso más común y popular, implicando tanto la acción como sus resultados.

*Khanda* – “Montón” o conjunto; los cinco constituyentes de la existencia humana: forma, sensación, percepción, formaciones mentales y conciencia de los sentidos.

*Kusala* – Acciones o estados mentales beneficiosos o hábiles.

*Kuti* – Una pequeña morada para un monje budista; una choza.

*Lobha* – Codicia.

*Lokapala* – Literalmente, “El Guardián del Mundo”. Es una palabra utilizada para describir sensibilidad moral (véase *hiriottappa*) y, cosmológicamente, describe los Cuatro Grandes Reyes que cuidan la tierra.

*Lokiya* – Mundano.

*Lokuttara* – Supra-mundano, trascendente.

*Luang Por* – Venerable Padre, Respetado Padre; un término amigable y reverencial para dirigirse a los monjes ancianos.

*Magga* – Sendero (espiritual). Véase Óctuple Sendero.

*Maha* – (Pali y Sánscrito) – “Grande”; es también un título dado a los monjes que han estudiado Pali y completado como mínimo hasta el cuarto año.

*Mahayana* – “Gran Vehículo”, un término usado para referirse a las Escuelas Budistas del Norte.

*Mana* – Vanidad, orgullo.

*Mara* – La personificación del mal y la tentación; una deidad malevolente y poderosa que reina sobre los más altos cielos de la esfera sensual; personificación de las corrupciones, la totalidad de la existencia mundana y la muerte.

*Metta* – Bondad amorosa, benevolencia.

*Mudita* – Alegría compartida, alegría apreciativa. Alegría por la buena fortuna de los otros.

*Nada* – (Sánscrito) Un sonido; particularmente el tono interno y alto que se usa como objeto de meditación en varias tradiciones espirituales.

*Nama* – Fenómeno mental (no-material). También se llama *nama-dhamma*

*Nama-rupa* – Cuerpo y mente; nombre y forma; mental y materialmente.

*Nibbana* – Estado de liberación de todo sufrimiento y corrupción; la meta del Sendero Budista. (Sánscrito: *Nirvana*)

*Nibbida* – Desencanto, cansancio de lo mundano.

*Nirodha* – Cesación; a menudo usado como abreviación de *dukkha-nirhoda*.  
“*El que sabe*” – La facultad interior de conciencia. Bajo la influencia de la ignorancia o las corrupciones, conoce las cosas de forma equivocada. Formada a través de la práctica del Óctuple Sendero, es la conciencia despierta de un Buda.

*Óctuple Sendero* – El método espiritual descrito por el Buda como el único medio de confianza para trascender completamente lo insatisfactorio. Los ocho factores son: Visión o Entendimiento Correcto, Intención Correcta, Palabra Correcta, Acción Correcta, Modo de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Plena Conciencia Correcta y Concentración Correcta.

*Pabhassara citta* – El corazón radiante.

*Pañña* – Sabiduría, discernimiento, comprensión de la naturaleza de la existencia.

*Paramattha-dhamma* –Última Realidad.



*Paramattha-sacca* –Última Verdad.

*Pārami, Paramitā* – Las diez perfecciones espirituales: generosidad, virtud, renunciación, sabiduría, esfuerzo, paciencia, veracidad, determinación, bondad y ecuanimidad. Virtudes acumuladas a través de las vidas, manifestándose como disposiciones benéficas.

*Phasa* – Contacto de los sentidos.

*Rupa* – Objetos físicos o materiales, corpóreos. También llamado *rupa-dhamma*.

*Sacca-dhamma* –Verdad Última.

*Sakkayaditti* – Vista desde la personalidad; uno de los obstáculos para la “entrada en la corriente”, la primera fase del Despertar.

*Sala* – Una sala de reunión grande

*Salayatanna* – Los seis sentidos básicos: ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente.

*Samadhi* – Estabilidad mental, concentración, la mente enfocada en un punto; estado de calma concentrada que resulta de la práctica de meditación.

*Samatha* – Calma, tranquilidad.

*Samma-sambodhi* – “Perfectamente iluminado o despierto, por sí mismo”, un atributo del Buda.

*Samutti-sacca* – Realidad convencional, dualista o nominal; la realidad de nombre, determinaciones o características. Por ejemplo, una taza no es intrínsecamente una taza, está solamente determinada o nombrada como tal.

*Samsara* – La Rueda de la Existencia; literariamente: el “deambular perpetuo”; el proceso continuo de nacimiento, envejecimiento, sufrimiento y muerte una y otra vez; el mundo de los fenómenos condicionados, materiales y mentales.

*Sangha* – La comunidad budista monástica. También se refiere a aquellos discípulos del Buda, tanto monásticos como laicos, que han realizado las distintas fases del Despertar.

*Sankhara* – Algo compuesto o condicionado; fenómeno; todo lo que es constituido por causas preexistentes. En el tailandés la palabra *sungkahn* es comúnmente usada para referirse al cuerpo.

*Sankhara-dukkha* – Lo insatisfactorio inherente en todas las formaciones, mentales y físicas.

*Sankhara-dhamma* – La cosa condicionada, la realidad convencional; en contraste con *asankhara-dhamma*, la realidad no-condicionada, p.ej.: Nibbāna, lo Eterno o Inmortal.

*Sila* – La conducta virtuosa, moral; disciplina moral.

*Silabbata-paramasa* – El apego a los rituales o ritos y convenciones; una obstrucción para “entrar en la corriente”.

*Sila-dhamma* – Otro nombre asignado a las enseñanzas morales del budismo. A nivel personal: “virtud y (conocimiento de) la verdad” .

*Soka-parideva* – Pena y lamentación.

*Sutta* – (Sánscrito Sūtra) Literalmente, un hilo: usado comúnmente para referirse a un discurso del Buda tal y como quedó anotado en el Canon Pali; el término Sánscrito también se usa para referirse a las enseñanzas de los Budas en las Escuelas del Norte.

*Tanha* – Ansia, deseo intenso; deseos condicionados por la ignorancia acerca de la manera en que las cosas son.

*Tathagata* – El Perfecto; literalmente, aquél que “se fue así” o “vino así” ; un epíteto del Buda.

*Tathagatagarbha* – Literalmente, el “útero o matriz del Tathagata”, significando el origen de la Naturaleza del Buda.

*Tathata* – “Así como es”, “de esa manera”.

*Theravada* – “El Camino de los Mayores”, también conocido como la Escuela Budista del Sur; prevalece en Sri Lanka, Birmania y Tailandia.

*Thitibhutam* – Mente original

*Udana* – Exclamación o verso edificante; una de las colecciones de suttas en el Canon Pali.

*Upadana* – Aferrarse, apegarse.

*Upekkha* – Ecuanimidad.

*Vedana* – Sensación.

*Vicara* – Contemplación de un objeto de meditación.

*Vihara* – Morada monástica.

*Vinaya* – El código monástico de disciplina; literalmente: “saliendo”, ya que manteniendo esas reglas se “sale” de las acciones y estados mentales ineptos o inhábiles; adicionalmente puede usarse para referirse al “salir” de la vida de familia y apego al mundo.

*Viññana* – Conciencia, particularmente a través de los sentidos.

*Vipassana* – Se refiere a la meditación del conocimiento directo o intuitivo, particularmente basado en la contemplación de las Tres Características de la Existencia: no-permanencia e incertidumbre; insatisfacción o sufrimiento y la “ausencia de yo”

*Viraga* – Des-apasionamiento.

*Viveka* – Reclusión física, mental o espiritual.

*Vosagga* – Abandono, renuncia, desistimiento.

*Yoniso manasikara* – Consideración, reflexión o contemplación sabia.

## **Solo lo maravilloso permanece**

Ajahn Amaro

MONASTERIO BUDISTA AMARAVATI

St. Margarets Lane,  
Great Gaddesden,  
Hemel Hempstead,  
Hertfordshire HP1 3BZ,  
Inglaterra  
Reino Unido  
[www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

2018© Amaravati Publications, Traducción 2018

Primera edición en español.

Traducción : Ricardo Szwarczer  
Revisión : Mercedes Ortiz y Juan Carlos Rebollo  
Diseño de la cubierta : Nicholas Halliday. [HallidayBooks.com](http://HallidayBooks.com)  
Maquetación : Supattra Radchakid

ISBN: 978-1-78432-129-1

Versión 1.0

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

Ver la última página de este libro para más detalles sobre sus derechos y restricciones bajo esta licencia.

SABBADĀNAM DHAMMADĀNAM JINĀTI

El obsequio del Dhamma excede cualquier otro obsequio



Este libro es para 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 visite:  
<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 hacer cambios 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 la 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.

La vida es verdaderamente un sueño.  
Todos los problemas los creé yo solo;  
cuando dejo de crearlos, los problemas cesan.

Con una mente unificada, con un corazón sin límites,  
podemos despertar a la Existencia Maravillosa  
dentro del vacío verdadero,  
en el centro del cual estamos ahora mismo.

Cuando todo el mundo cesa de existir,  
solo lo maravilloso permanece.

*Bhikshu Heng Chau*  
(*Marty Verhoeven*)



PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA