

LAS CUATRO VERDADES NOBLES

Ven. Ajahn Sumedho

(http://www.buddhanet.net/pdf_file/4nobltru.pdf)

E-mail: bdea@buddhanet.net

Web site: www.buddhanet.net

Buddha Dharma Education Association Inc.

LAS CUATRO VERDADES NOBLES

Por Ajahn Sumedho

**** ** ***

LAS CUATRO VERDADES NOBLES es un compendio de extractos de varias charlas ofrecidas por Ajahn Sumedho y está disponible en formato de libro en:

***AMARAVATI PUBLICATIONS
Amaravati Buddhist Centre
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ
ENGLAND***

quienes retienen el copyright. Amaravati es el monasterio de Ajahn Sumedho y acoge visitantes; se celebran retiros y cuentan con varios otros libros de Ajahn Sumedho. Por favor, enviad SAE para más detalles.

**** ** ***

Contenido

UN PUÑADO DE HOJAS.....	4
PREFACIO.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
LA PRIMERA VERDAD NOBLE.....	11
sufrimiento y autoconcepto	12
negación del sufrimiento	14
moralidad y compasión	14
investigar el sufrimiento.....	15
placer y displacer.....	17
intuición en situaciones	18
LA SEGUNDA VERDAD NOBLE	22
tres tipos de deseo.....	22
aferrar es sufrir	24
soltar y dejar correr.....	25
consecución	27
LA TERCERA VERDAD NOBLE	29
la verdad de la impermanencia.....	30
la mortalidad y el cese	32
permitiendo que las cosas surjan.....	33
la realización.....	35
LA CUARTA VERDAD NOBLE	38
comprensión correcta	39
aspiración correcta.....	42
habla correcta, acción correcta, modo de vida correcto.....	45
esfuerzo correcto, atención plena correcta, concentración correcta.....	46
aspectos de la meditación	47
racionalidad y emoción	48
las cosas como son	49
armonía	51
el óctuple sendero como enseñanza reflexiva	52
GLOSARIO	54

UN PUÑADO DE HOJAS

El Bendecido vivía una vez en Kosambi en un bosque de árboles simsapa. Recogió unas pocas hojas con la mano, y preguntó a los monjes, "¿Cómo entendéis esto, bhikkus, que es más, las pocas hojas que he recogido en mi mano o los árboles del bosque?"

"Las hojas que el Bendecido ha recogido con la mano son menos, Señor; las del bosque son muchas más."

"Pues de igual manera, bhikkus, las cosas que he aprendido mediante el conocimiento directo son más; las cosas que os he contado son sólo unas pocas. ¿Por qué no os las he contado? Porque no traen ningún beneficio, ningún avance en la Vida Santa, y porque no conducen al desapasionamiento, no disminuyen la intensidad, no conducen al cese, a la quietud, al conocimiento directo, a la iluminación, al Nibbana. Es por eso que no os las he contado. ¿Y qué es lo que os he contado? Esto es sufrimiento; este es el origen del sufrimiento; este es el cese del sufrimiento; este es el camino que conduce al cese del sufrimiento. Eso es lo que os he contado. ¿Por qué os lo he contado? Porque trae beneficios, y avances en la Vida Santa, y porque conduce al desapasionamiento, hace disminuir la intensidad, conduce al cese, a la quietud, al conocimiento directo, a la iluminación, al Nibbana. Así que bhikkus, que vuestra tarea sea esta: Esto es sufrimiento; este es el origen del sufrimiento; este es el cese del sufrimiento; este es el camino que conduce al cese del sufrimiento."

[Samyutta Nikaya, LVI, 31]

**** ** ***

PREFACIO

Este pequeño libretto fue recopilado y editado a partir de charlas ofrecidas por el Venerable Ajahn Sumedho sobre la enseñanza central del Buda: que la infelicidad de la humanidad se puede superar a través de medios espirituales.

La enseñanza se transmite mediante las Cuatro Verdades Nobles del Buda, expuestas por primera vez en el 528 AC en el Parque de los Ciervos de Sarnath, cerca de Varanasi, y mantenidas vivas en el mundo Budista desde entonces.

El Venerable Ajahn Sumedho es un bhikku (monje mendicante) de la tradición Theravada del Budismo. Fue ordenado en Tailandia en 1966 y educado allí durante diez años. En la actualidad es el Abad del Centro Budista Amaravati, además de maestro y guía espiritual de muchos bikkhus, monjas budistas y practicantes laicos.

Este libretto ha sido puesto a disposición de todos gracias a los esfuerzos voluntarios de mucha gente que vela por el bienestar de los demás.

Nota sobre el texto:

La primera exposición de las Cuatro Verdades Nobles fue un discurso (sutta) llamado Dhammacakkappavattana Sutta — literalmente, "el discurso que pone el vehículo de las enseñanzas en funcionamiento". Al principio de cada capítulo se citan extractos de este texto que describe las Cuatro Verdades. La referencia citada indica la sección en los libros de las escrituras donde se encuentra este discurso. Sin embargo, el tema de las Cuatro Verdades Nobles recurre muchas veces, por ejemplo, en la cita que aparece al principio de la Introducción.

** ** *

INTRODUCCIÓN

Que tanto yo como vosotros hayamos tenido que viajar y recorrer penosamente esta larga senda se debe a que no hemos descubierto, no hemos penetrado las cuatro verdades. ¿Qué cuatro?

Son estas: La Noble Verdad del Sufrimiento, La Noble Verdad del Origen del Sufrimiento, La Noble Verdad del Cese del Sufrimiento, y La Noble Verdad del Camino que Conduce al Cese del Sufrimiento.

[Digha Nikaya, Sutta 16]

El Dhammacakkappavattana Sutta, la enseñanza del Buda acerca de las Cuatro Verdades Nobles, ha sido la referencia principal que he utilizado para mi práctica a lo largo de los años. Es la enseñanza que utilizábamos en nuestro monasterio de Tailandia. La escuela Theravada del Budismo considera este sutta la quintaesencia de la enseñanza del Buda. Este sutta en particular contiene todo lo necesario para comprender el Dhamma y para la iluminación.

A pesar de que el Dhammacakkappavattana Sutta se considera el primer sermón que dio el Buda tras su iluminación, a mí a veces me gusta pensar que dio su primer sermón cuando se encontró a un asceta de camino a Varanasi. Después de su iluminación en Bodh Gaya, el Buda pensó: "Esta enseñanza es muy sutil. Seguro que no logro transmitir en palabras lo que he descubierto, así que no enseñaré. Me limitaré a sentarme bajo el árbol Bodhi durante el resto de mi vida."

Para mí esta es una idea muy tentadora, simplemente desaparecer y vivir solo y no tener que enfrentarse a los problemas de la sociedad. Sin embargo, aunque el Buda pensaba de esta manera, Brahma Sahampati, la deidad creadora del Hinduismo, se apareció al Buda y le convenció para que se fuera y enseñara. Brahma Sahampati persuadió al Buda de que había seres que lo comprenderían, seres que tenían tan sólo un poco de polvo en los ojos. Así que la enseñanza del Buda se dirigió hacia aquellos que tenían tan sólo un poco de polvo en los ojos —estoy seguro de que no pensaba que se convertiría en un movimiento masivo popular.

Después de la visita de Brahma Sahampati, el Buda iba de camino desde Bodh Gaya a Varanasi cuando se encontró con un asceta que quedó impresionado por su apariencia radiante. El asceta dijo, "¿Qué es eso que has descubierto?" y el Buda respondió: "Soy el iluminado perfecto, el Arahant, el Buda."

Me gusta considerar este su primer sermón. Fue un fracaso porque el hombre que lo escuchaba pensó que el Buda había estado practicando demasiado intensamente y se

estaba sobrestimando. Si alguien nos dijera esas palabras a nosotros, estoy seguro de que reaccionaríamos de manera similar. Qué haríais si yo dijera, "Soy el perfecto iluminado"?

En realidad esta declaración del Buda era una enseñanza muy certera y precisa. Es la enseñanza perfecta, pero la gente no puede entenderla. Tienden a malinterpretarla y a pensar que proviene del ego porque la gente siempre está interpretándolo todo desde su ego. "Soy el perfecto iluminado" puede sonar como una declaración egoísta, pero ¿no es en realidad puramente trascendental? Esta declaración: "Soy el Buda, el perfecto iluminado" es interesante de contemplar porque conecta el uso de "Yo soy" con logros o realizaciones superlativas. En cualquier caso, el resultado de la primera enseñanza del Buda fue que el oyente no la pudo entender y se marchó.

** ** *

Más tarde, el Buda se encontró con sus cinco antiguos compañeros en el Parque de los Ciervos, en Varanasi. Los cinco se hallaban dedicados muy sinceramente al ascetismo estricto. Se habían desilusionado anteriormente con el Buda porque pensaron que se había vuelto poco auténtico en su práctica. Esto fue porque el Buda, antes de iluminarse, había empezado a darse cuenta de que el ascetismo estricto no conducía de ningún modo a un estado iluminado y había dejado de practicar de aquella manera. Aquellos cinco amigos pensaron que se lo tomaba con calma: a lo mejor le vieron comiendo arroz con leche, lo cual quizás podría ser comparable a comerse un helado en esta época. Si eres un asceta y ves a un monje comiéndose un helado, podrías perder la fe en él por pensar que los monjes deberían comer sopa de ortigas. Si realmente os encantara el ascetismo y me vierais comiéndome un plato de helado, no tendríais más fe en Ajahn Sumedho nunca más. Esa es la manera en que funciona la mente humana; tenemos tendencia a admirar hazañas impresionantes de auto-tortura y denegación. Cuando perdieron su fe en él, estos cinco amigos o discípulos dejaron al Buda —lo que le dio la oportunidad de sentarse bajo el árbol Bodhi e iluminarse.

Luego, cuando se encontraron con el Buda de nuevo en el Parque de los Ciervos en Varanasi, los cinco primero pensaron, "Ya sabemos cómo es *él*. No le demos más importancia." Pero a medida que se iba acercando, todos sintieron que había algo especial en él. Se levantaron para hacerle sitio y dejarle sentar y allí pronunció su sermón de las Cuatro Verdades Nobles.

Esta vez, en lugar de decir "Soy el iluminado", dijo: "Hay sufrimiento. Hay un origen del sufrimiento. Hay un cese del sufrimiento. Hay un camino para salir del sufrimiento." Presentada de esta manera, su enseñanza no requiere aceptación o negación. Si hubiera dicho "Soy el completo iluminado", nos veríamos obligados a estar de acuerdo o en desacuerdo —o simplemente perplejos. No sabríamos bien como tomarnos la declaración. Sin embargo, al decir: "Hay sufrimiento, hay una causa, hay un fin para el sufrimiento, y hay una salida del sufrimiento", ofreció algo

sobre lo que reflexionar: "¿Qué quieres decir con esto? ¿Qué quieres decir con sufrimiento, su origen, su cese y el camino?"

Así que empezamos a contemplarlo, a pensar en ello. Con la frase: "Soy el completo iluminado", podríamos simplemente discutir sobre el tema. "¿De verdad está iluminado?" "Yo creo que no." Sólo discutiríamos; no estamos listos para una enseñanza que es tan directa. Obviamente, el primer sermón del Buda fue para alguien que todavía tenía mucho polvo en los ojos y falló. Así que en la segunda ocasión, dio la enseñanza de las Cuatro Verdades Nobles.

** ** *

Las Cuatro Verdades Nobles son: hay sufrimiento; hay una causa u origen del sufrimiento; hay un fin del sufrimiento; y hay un camino de salida del sufrimiento que es el Óctuple Sendero. Cada una de estas Verdades tiene tres aspectos y todos juntos son doce intuiciones. En la escuela Theravada, un arahant, un perfeccionado, es uno que ha visto claramente las Cuatro Verdades Nobles con sus tres aspectos y sus doce intuiciones. "Arahant" significa un ser humano que comprende la verdad; se aplica mayormente a la enseñanza de las Cuatro Verdades Nobles.

Para la Primera Verdad Noble, "Hay sufrimiento" es la primera intuición. ¿Y cuál es esa intuición? No necesitamos convertirla en nada grandilocuente; es el simple reconocimiento: "Hay sufrimiento". Esa es una intuición básica. La persona ignorante dice, "Yo sufro. Yo no quiero sufrir. Yo medito y voy a retiros para salir del sufrimiento, pero sigo sufriendo y no quiero sufrir Cómo puedo salir del sufrimiento? Qué puedo hacer para deshacerme de él?" Pero eso no es la Primera Verdad Noble; no es: "Yo estoy sufriendo y quiero pararlo." La intuición es, "Hay sufrimiento".

Visto así estáis mirando el dolor o la angustia que sentís —no desde la perspectiva de "Es mío", sino como una reflexión: "Hay este sufrimiento, este *dukkha*". Proviene de la posición reflexiva del "Buda viendo el Dhamma." La intuición consiste simplemente en el reconocimiento de que existe este sufrimiento sin hacerlo personal. Ese reconocimiento es una intuición importante; mirar simplemente la angustia mental o el dolor físico y verlo como *dukkha*, más que como aflicción personal — verlo como *dukkha* y no reaccionar a ello de la forma habitual.

La segunda intuición de la Primera Verdad Noble es: "El sufrimiento debe ser comprendido." La segunda intuición o aspecto de cada una de las Nobles Verdades contiene la palabra "debe" en su interior: "debe ser comprendido." La segunda intuición entonces, es que *dukkha* es algo a comprender. Uno debería comprender *dukkha*, no simplemente intentar deshacerse de ello.

Podemos mirar a la palabra "comprender" en su acepción de "abrazar". Es una palabra bastante común, pero en Pali, "comprender" significa realmente aceptar el

sufrimiento, abrazarlo realmente más que simplemente reaccionar a él. Con cualquier forma de sufrimiento —físico o mental— habitualmente sólo reaccionamos, pero con comprensión podemos realmente mirar al sufrimiento; aceptarlo de verdad, realmente sostenerlo y abrazarlo. Ese es el segundo aspecto, "debemos abrazar el sufrimiento".

El tercer aspecto de la Primera Verdad Noble es: "El sufrimiento ha sido comprendido." Cuando has practicado de verdad con el sufrimiento —mirándolo, aceptándolo, conociéndolo y dejándolo ser tal como es— entonces está el tercer aspecto, "El sufrimiento ha sido comprendido", o "*Dukkha* ha sido comprendido." De modo que estos son los tres aspectos de la Primera Verdad Noble: "Hay *dukkha*"; "Se tiene que comprender"; y, "Ha sido comprendido."

** ** *

Este es el patrón para los tres aspectos de cada Verdad Noble. Está la declaración, luego la prescripción y luego el resultado de haberla practicado. Uno también puede verlo en términos de las palabras Pali *pariyatti*, *patipatti* y *pativedha*. *Pariyatti* es la teoría o la declaración, "Hay sufrimiento." *Patipatti* es la práctica —realmente practicar con ello; y *pativedha* es el resultado de la práctica. Esto es lo que denominamos un patrón reflexivo; estás realmente desarrollando la mente de una manera muy reflexiva. Una mente de Buda es una mente reflexiva que conoce las cosas tal como son.

Utilizamos estas Cuatro Verdades Nobles para nuestro desarrollo. Las aplicamos a cosas ordinarias en nuestras vidas, a apegos ordinarios y a obsesiones de la mente. Con estas verdades, podemos investigar nuestros apegos para obtener las intuiciones. A través de la Tercera Verdad Noble, podemos realizar el cese, el fin del sufrimiento, y practicar el Óctuple Sendero hasta que haya comprensión. Cuando el Óctuple Sendero ha sido completamente desarrollado, uno es un arahant, uno lo ha conseguido. Aunque esto suena complicado —cuatro verdades, tres aspectos, doce intuiciones— es bastante simple. Es un dispositivo que podemos usar para que nos ayude a comprender el sufrimiento y el no-sufrimiento.

Dentro del mundo Budista, ya no hay demasiados Budistas que usen las Cuatro Verdades Nobles, ni siquiera en Tailandia. La gente dice, "Ah sí, las Cuatro Verdades Nobles —cosa de principiantes." Luego a lo mejor utilizan todo tipo de técnicas *vipassana*¹ y se vuelven realmente obsesivos con las dieciséis etapas antes de que lleguen a las Verdades Nobles. Siempre me quedo pasmado de que en el mundo Budista la enseñanza realmente profunda se haya descartado como Budismo primitivo: "Eso es para los niños pequeños, los principiantes. El curso avanzado es..." Se meten en complicadas teorías e ideas —olvidando la enseñanza más profunda.

¹ p. ej. ejercicios de meditación — ver páginas 47-48

Las Cuatro Verdades Nobles son la reflexión de toda una vida. No se trata simplemente de realizar las Cuatro Verdades Nobles, los tres aspectos y doce etapas y convertirse en arahant en un sólo retiro —y *entonces* pasar a algo avanzado. Las Cuatro Verdades Nobles no son así de fáciles. Requieren una constante actitud de vigilancia y proporcionan el contexto para una vida de investigación.

** ** *

LA PRIMERA VERDAD NOBLE

¿Cuál es la Verdad Noble del Sufrimiento? Nacer es sufrimiento, envejecer es sufrimiento, enfermar es sufrimiento, separarse de los seres queridos es sufrimiento, no conseguir lo que uno quiere es sufrimiento: en resumen, las cinco categorías afectadas por el aferramiento son sufrimiento.

Hay esta Verdad Noble del Sufrimiento: tal fue la intuición, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas que no se habían oído antes.

Esta Verdad Noble debe ser penetrada al comprender completamente el sufrimiento: tal fue la intuición, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas que no se habían oído antes.

Esta Verdad Noble ha sido penetrada al comprender completamente el sufrimiento: tal fue la intuición, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas que no se habían oído antes.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

La Primera Verdad Noble con sus tres aspectos es: “Hay sufrimiento, *dukkha*. *Dukkha* debe ser comprendido. *Dukkha* ha sido comprendido.”

Esta es una enseñanza muy hábil porque está expresada en una fórmula simple que es fácil de recordar, y también se aplica a cualquier cosa que puedas llegar a experimentar o hacer o pensar respecto al pasado, al presente o al futuro.

El sufrimiento o *dukkha* es el lazo común que todos compartimos. Cualquiera en cualquier parte sufre. Los seres humanos sufrieron en el pasado, en la India antigua; sufren en la Inglaterra moderna; y en el futuro, los seres humanos también sufrirán... ¿Qué tenemos en común con la Reina Isabel? —sufrimos. Con un vagabundo en Charing Cross, ¿qué tenemos en común? —el sufrimiento. Incluye todos los niveles desde los seres humanos más privilegiados hasta los más desesperados y desposeídos, y todos los niveles intermedios. Cualquiera en cualquier parte sufre. Es un lazo que tenemos con los demás, algo que todos comprendemos.

Cuando hablamos de nuestro sufrimiento humano, eso saca nuestras tendencias compasivas. Pero cuando hablamos de nuestras opiniones, sobre lo que yo pienso y lo que tú piensas sobre política y religión, entonces podemos meternos en guerras. Recuerdo haber visto una película en Londres hace unos diez años. Intentaba retratar a los Rusos como seres humanos enseñando a mujeres Rusas con bebés y a hombres

Rusos sacando a sus niños de picnic. En aquel momento, esta presentación del pueblo Ruso era inusual porque la mayoría de la propaganda Occidental los convertía en monstruos titánicos o en reptiles de corazón frío —y así nunca pensabas en ellos como seres humanos. Si quieres matar gente, tienes que convertirlos en algo así; no puedes matar bien a la gente si te das cuenta de que sufren igual que tú. Tienes que pensar que son fríos de corazón, inmorales, despreciables y malos, y que es mejor librarse de ellos. Tienes que pensar que son malvados y que es bueno deshacerse del mal. Con esta actitud, podrías sentirte justificado al bombardearlos y ametrallarlos. Pero si tienes en mente nuestro lazo común de sufrimiento, eso te hace bastante incapaz de hacer esas cosas.

La Primera Verdad Noble no es una declaración metafísica deprimente que dice que todo es sufrimiento. Daos cuenta de que hay una diferencia entre una doctrina metafísica en la cual estáis haciendo una declaración sobre Lo Absoluto y una Verdad Noble que es una reflexión. Una Verdad Noble es una verdad sobre la que reflexionar; no es un absoluto; no es El Absoluto. Aquí es donde los Occidentales se confunden mucho porque interpretan esta Noble Verdad como una especie de verdad metafísica del Budismo —pero nunca pretendió ser eso.

Podéis ver que la Primera Verdad Noble no es una declaración absoluta si miráis la Cuarta Verdad Noble, que es el camino del no-sufrimiento. No se puede tener sufrimiento absoluto y luego un camino para salir de él, ¿no? Eso no tiene sentido. Y sin embargo, algunas personas cogen la Primera Verdad Noble y dicen que el Buda enseñó que todo es sufrimiento.

La palabra Pali , *dukkha*, significa “incapaz de satisfacer” o “incapaz de soportar o aguantar cualquier cosa”: siempre cambiante, incapaz de llenarnos de verdad o hacernos felices. El mundo sensual es así, una vibración en la naturaleza. Sería, de hecho, terrible si pudiéramos hallar satisfacción en el mundo sensorial porque entonces no buscaríamos más allá de él; simplemente estaríamos atados a él. Sin embargo, mientras despertamos a este *dukkha*, empezamos a encontrar la salida de modo que ya no estamos constantemente atrapados en la conciencia sensorial.

SUFRIMIENTO Y AUTOCONCEPTO

Es importante reflexionar sobre la redacción de la Primera Noble Verdad. Está expresada de un modo muy claro: “Hay sufrimiento”, más que “Yo sufro”. Psicológicamente, esa reflexión es una forma mucho más hábil de plantearlo. Tendemos a interpretar nuestro sufrimiento como “Yo estoy realmente sufriendo. Yo sufro mucho —y yo no quiero sufrir.” Esta es la manera en que nuestra mente pensante está condicionada.

“Yo estoy sufriendo” siempre transmite el sentido de que “Yo soy alguien que está sufriendo mucho. Este sufrimiento es mío; Yo he tenido mucho sufrimiento en mi

vida.” Entonces todo el proceso, la asociación con el ego de uno y la memoria de uno, despegan. Recuerdas lo que pasó cuando eras un bebé... y así sucesivamente.

Pero daos cuenta, no estamos diciendo que haya alguien que tenga sufrimiento. Ya no es sufrimiento personal cuando lo vemos como “Hay sufrimiento”. No es: “Oh, pobre de mí, ¿por qué tengo que sufrir tanto? ¿Qué he hecho para merecer esto? ¿Por qué tengo que hacerme viejo? ¿Por qué tengo que tener pena, dolor, aflicción y desesperación? ¡No es justo! No lo quiero. Yo sólo quiero felicidad y seguridad.” Este tipo de pensamiento viene de la ignorancia que lo complica todo y resulta en problemas de personalidad.

Para soltar el sufrimiento, tenemos que dejarlo entrar en la conciencia. Pero la admisión en la meditación Budista no es desde una posición de: “Estoy sufriendo”, sino más bien de “El sufrimiento está presente”, porque no tratamos de identificarnos con el problema, sino simplemente reconocer que hay uno. Es poco hábil pensar en términos de: “Yo soy una persona iracunda; me enfado muy fácilmente; ¿cómo me puedo librar de ello?” —eso dispara todas las suposiciones subyacentes de un ego y es muy difícil sacar cualquier perspectiva de ello. Se vuelve muy confuso porque el sentido de mis problemas o mis pensamientos nos lleva muy fácilmente a la supresión o a hacer juicios sobre ello y a auto-criticarnos. Tendemos a aferrarnos e identificar más que a observar, ser testigos y comprender las cosas tal como son. Cuando simplemente estás admitiendo que hay este sentimiento o confusión, que hay esta codicia o ira, entonces hay una reflexión honesta del modo en que pasa y has quitado todas las suposiciones subyacentes —o por lo menos las has socavado.

Así que no os agarréis a estas cosas como si fueran vuestros fallos personales; seguid contemplando estas condiciones como impermanentes, insatisfactorias e impersonales. Seguid reflexionando, viéndolas tal como son. La tendencia es ver la vida desde el sentido de que estos son mis problemas, y de que uno está siendo muy honesto y sincero al admitirlos. Entonces nuestra vida tiende a reafirmar esto, porque seguimos operando a partir de esa suposición equivocada. Pero ese mismo punto de vista en sí es impermanente, insatisfactorio e impersonal.

“Hay sufrimiento” es un reconocimiento muy claro y preciso de que en este momento, hay algún sentimiento de infelicidad. Puede ir desde la angustia y la desesperación hasta la irritación leve; *dukkha* no significa necesariamente sufrimiento severo. No hace falta que la vida se cebe contigo; no tienes que venir de Auschwitz o Belsen para decir que hay sufrimiento. Incluso la Reina Isabel diría, “Hay sufrimiento.” Estoy seguro de que tiene momentos de gran angustia y desesperación o, por lo menos, momentos de irritación.

El mundo de los sentidos es una experiencia sensorial. Esto significa que siempre estás expuesto al placer y al dolor y al dualismo del *samsara*. Es como estar metido en algo que es muy vulnerable y notar todo lo que acaba contactando con estos cuerpos y sus sentidos. Así es como es. Ese es el resultado del nacimiento.

NEGACIÓN DEL SUFRIMIENTO

El sufrimiento es algo que normalmente no queremos saber —sólo queremos librarnos de él. A la mínima que hay cualquier inconveniente o molestia, la tendencia de un ser humano no despierto es la de librarse de ella o suprimirla. Ahí se ve por qué la sociedad moderna está tan atrapada en la búsqueda de placeres y se deleita en lo nuevo, excitante o romántico. Tendemos a enfatizar las bellezas y placeres de la juventud, mientras que la cara fea de la vida —la vejez, la enfermedad, la muerte, el aburrimiento, la desesperación y la depresión— la apartamos. Cuando nos encontramos con algo que no nos gusta, intentamos apartarnos de ello e ir hacia algo que sí nos guste. Si sentimos aburrimiento, vamos hacia algo interesante. Si nos sentimos asustados, intentamos encontrar seguridad. Esto es algo perfectamente natural de hacer. Estamos asociados con ese principio de placer/dolor de ser atraídos o repelidos. Así que si la mente no está completa y receptiva, entonces es selectiva —selecciona lo que le gusta y trata de suprimir lo que no le gusta. Mucha de nuestra experiencia tiene que ser suprimida, porque gran parte de aquello en lo que nos vemos inevitablemente envueltos es desagradable de alguna manera.

Si surge algo desagradable, decimos, “¡Corre!” Si alguien se nos mete por en medio, decimos, “¡Mátalo!” Esta tendencia es a menudo aparente en lo que hacen nuestros gobiernos... Asusta, ¿verdad? Cuando piensas en el tipo de gente que gobierna nuestros países —porque todavía son muy ignorantes y poco iluminados. Pero así es como es. La mente ignorante piensa en el exterminio: “Hay un mosquito; ¡mátalo!”, “Estas hormigas se están apoderando de la habitación; ¡rocíalas con insecticida!” Hay una empresa en Inglaterra que se llama Rent-o-Kil. No sé si es un tipo de mafia Inglesa o qué, pero se especializa en matar plagas —comoquiera que se interprete la palabra “plagas”.

MORALIDAD Y COMPASIÓN

Por eso necesitamos tener leyes como, “Me abstendré de matar intencionalmente,” porque nuestra naturaleza instintiva es matar: si se mete en medio, mátalo. Podéis ver esto en el reino animal. Nosotros mismos somos criaturas bastante depredadoras; pensamos que estamos civilizados pero tenemos una historia sangrienta de verdad —literalmente. Está llena de masacres sin fin y de justificaciones para todo tipo de iniquidades contra otros seres humanos —por no hablar de los animales— y todo por esta ignorancia básica, esta mente humana irreflexiva que nos dice que aniquilemos lo que se nos cruce por en medio.

Sin embargo, mediante la reflexión estamos cambiando eso; estamos trascendiendo ese patrón de comportamiento básico, instintivo y animal. No sólo somos marionetas de la sociedad que respetan la ley, que tememos matar porque nos da miedo que nos

castiguen. De verdad asumimos la responsabilidad. Respetamos la vida de otras criaturas, incluso las vidas de insectos y criaturas que no nos gustan. A nadie le van a gustar jamás los mosquitos ni las hormigas, pero podemos reflexionar sobre el hecho de que tienen derecho a vivir. Esa es una reflexión de la mente; no es una simple reacción: “¿Dónde está el insecticida?” A *mi* tampoco me gusta ver hormigas pululando por *mi* suelo; mi primera reacción es: “¿Dónde está el insecticida?” Pero entonces la mente reflexiva me muestra que incluso aunque estas criaturas me estén molestando y aunque preferiría que se fueran, tienen derecho a existir. Eso es una reflexión de la mente humana.

Lo mismo se aplica a estados mentales desagradables. Así que cuando estéis experimentando ira, más que decir: “Oh, ya estoy otra vez —¡enfadado de nuevo!” reflexionamos: “La ira está presente”. Igual que con el miedo —si empezáis a verlo como el miedo de mi madre o el miedo de mi padre o el miedo del perro o mi miedo, entonces todo se convierte en una telaraña pegajosa de distintas criaturas relacionadas de algunas maneras, no relacionadas de otras; y se hace difícil llegar a cualquier comprensión real. Y aun así, el miedo en este ser y el miedo en ese chuchos sarnoso son la misma cosa. “El miedo está presente”. Es sólo eso. El miedo que yo he experimentado no es diferente del miedo que tienen los demás. Así que aquí es donde tenemos compasión, incluso por los chuchos sarnosos. Entendemos que el miedo es tan horrible para los perros sarnosos como para nosotros. Cuando a un perro le dan una patada con unas botas reforzadas y cuando te la dan a ti, la sensación de dolor es la misma. El dolor es dolor, el frío es frío, la ira es ira. No es mía, sino es más bien que: “El dolor está presente.” Este es un uso hábil del pensamiento que nos ayuda a ver las cosas más claramente, en lugar de reforzar la visión personal. Entonces, como resultado de reconocer el estado de sufrimiento —de que hay sufrimiento— sucede la segunda intuición de esta Primera Verdad Noble: “el sufrimiento debe ser comprendido”. Este sufrimiento hay que investigarlo.

INVESTIGAR EL SUFRIMIENTO

Os animo a tratar de comprender *dukkha*: a mirarlo de verdad, abrazarlo y aceptar vuestro sufrimiento. Procurad comprenderlo cuando estéis sintiendo dolor físico o desesperación y angustia u odio y aversión —cualquier forma que adopte, cualquier cualidad que tenga, ya sea extrema o ligera. Esta enseñanza no significa que para iluminaros tengáis que ser completa y totalmente desgraciados. No hace falta que os lo quiten todo o que os torturen en el potro; significa ser capaz de mirar al sufrimiento, aunque sea una leve sensación de descontento, y comprenderlo.

Es fácil encontrar un chivo expiatorio para nuestros problemas. “Si mi madre me hubiera querido de verdad o si todos los que me rodeaban hubieran sido de verdad inteligentes, y completamente dedicados a proporcionarme un entorno perfecto, entonces no tendría los problemas emocionales que tengo ahora.” ¡Esto sí que es tonto de verdad! Y sin embargo así es como mucha gente mira el mundo, pensando

que están confusos y se sienten desgraciados porque la vida no les ha dado un trato justo. Pero con esta fórmula de la Primera Verdad Noble, incluso aunque hayamos tenido una vida bastante desgraciada, lo que observamos no es el sufrimiento que viene de ahí fuera, sino el que creamos en nuestra mente a su alrededor. Esto es un despertar en una persona —un despertar a la Verdad del Sufrimiento. Y es una Verdad Noble porque ya no culpamos a los demás del sufrimiento que experimentamos. Así, la aproximación Budista es bastante única respecto a otras religiones porque el énfasis está en el camino de salida del sufrimiento a través de la sabiduría, la libertad de toda confusión, más que en la consecución de algún estado de dicha o unión con lo Primordial.

Tampoco estoy diciendo que los demás no sean nunca la fuente de nuestra frustración e irritación, pero a lo que queremos apuntar con esta enseñanza es a nuestra propia reacción frente a la vida. Si alguien es desagradable contigo o intenta causarte sufrimiento deliberada o maliciosamente, y tú piensas que es esa persona la que intenta hacerte sufrir, todavía no has comprendido esta Primera Verdad Noble. Incluso aunque esté arrancándote las uñas o haciéndote otras cosas terribles —mientras pienses que estás sufriendo por culpa de esa persona, no habrás comprendido la Primera Verdad Noble. Comprender el sufrimiento es ver claramente que es nuestra reacción a esa persona que nos está arrancando las uñas, “¡Te odio!”, lo que es sufrimiento. El hecho de que a uno le arranquen las uñas es doloroso, pero el sufrimiento conlleva el “Te odio,” y el “Cómo eres capaz de hacerme esto,” y el “Jamás te lo perdonaré.”

De todas maneras, no esperéis a que alguien os arranque las uñas para practicar con la Primera Verdad Noble. Probadla con cosas pequeñas, como cuando alguien sea insensible con vosotros, o maleducado u os ignore. Si sufrís porque esa persona os ha despreciado u ofendido de alguna manera, podéis trabajar con eso. Hay muchas ocasiones en la vida diaria en las que nos pueden ofender o molestar. Podemos sentirnos molestos o irritados simplemente por la forma de andar de alguien o por su aspecto, o por lo menos yo puedo. A veces eres consciente de la aversión que sientes por alguien sólo porque camina de una manera particular o porque no hacen algo que deberían hacer —uno se puede llegar a poner de muy mal humor por esas cosas. La persona no te ha hecho realmente daño ni te ha hecho nada, como arrancarte las uñas, pero aún así sufres. Si no puedes contemplar el sufrimiento en estos casos tan simples, ¡nunca serás capaz de ser tan heroico como para hacerlo si alguien llega a arrancarte las uñas!

Trabajamos con pequeñas insatisfacciones durante la vida ordinaria. Observamos la manera en que nos pueden herir y ofender o molestar e irritar los vecinos, la gente con la que vivimos, la Sra. Thatcher, la manera misma de ser las cosas o nosotros mismos. Sabemos que este sufrimiento debe ser comprendido. Practicamos realmente mirando al sufrimiento como a un objeto y comprendiendo: “Esto es sufrimiento”. Así obtenemos la intuición de lo que es la comprensión del sufrimiento.

PLACER Y DISPLACER

Podemos investigar: ¿Adónde nos ha conducido esta búsqueda hedonista del placer como un fin en sí mismo? Ya lleva varias décadas en marcha, pero ¿es la humanidad más feliz como resultado? Parece que hoy en día se nos ha dado el derecho y la libertad de hacer todo lo que queramos con las drogas, el sexo, los viajes y demás — todo vale; todo está permitido; nada está prohibido. Tienes que hacer algo *realmente* obsceno, *realmente* violento para que te condenen al ostracismo. Pero, seguir nuestros impulsos, ¿nos ha hecho más felices o más relajados y contentos? De hecho ha tendido a hacernos muy egoístas; no pensamos en cómo nuestros actos pueden acabar afectando a los demás. Tendemos a pensar solamente en nosotros: yo y mi felicidad, mi libertad y mis derechos. De modo que me convierto en un incordio terrible, una fuente de gran frustración, molestia y tristeza para la gente que me rodea. Si pienso que puedo hacer todo lo que quiera o decir todo lo que se me pase por la cabeza, incluso a expensas de los demás, entonces soy una persona que no es más que una lacra para la sociedad.

Cuando surge el sentido de “lo que yo quiero” y “lo que yo creo que debería o no debería pasar” y deseamos deleitarnos en todos los placeres de la vida, inevitablemente nos disgustamos, porque la vida parece fuera de control y todo parece ir mal. Parece que la vida simplemente nos dé vueltas como un remolino — siempre corriendo de un lado para otro en estados de miedo o deseo. Incluso cuando obtenemos lo que queríamos, seguimos pensando que nos falta algo, que algo sigue incompleto. De manera que hasta cuando la vida nos va mejor, todavía queda esta sensación de sufrimiento —de algo por hacer, de algún tipo de duda o miedo que nos acecha.

Por ejemplo, a mi siempre me han gustado los paisajes hermosos. Una vez durante un retiro que dirigí en Suiza, me llevaron a unas montañas preciosas y me di cuenta de que siempre tenía una sensación de angustia en la mente, porque había tanta belleza, tal continuo de vistas hermosas. Tenía la sensación de querer apegarme a todas, de que tenía que permanecer alerta todo el rato para consumirlo todo con los ojos. ¡Me estaba dejando exhausto! Eso era *dukkha*, ¿no?

Me he dado cuenta de que si hago las cosas sin prestarles atención —incluso algo bastante inocuo como mirar montañas hermosas—, si trato de alcanzar algo y retenerlo, siempre me produce una sensación desagradable. ¿Cómo podría retener el Jungfrau y el Eiger? Lo mejor que puedes hacer es sacarles una foto, intentar capturarlo todo en un trozo de papel. Eso es *dukkha*; si quieres aferrarte a algo que es hermoso porque no quieres que te separen de ello —*eso* es sufrimiento.

Tener que estar en situaciones que no te gustan también es sufrimiento. Por ejemplo, a mi nunca me ha gustado coger el Metro en Londres. Me quejo de ello: “No quiero subirme al metro, con todos esos posters horrorosos y esas estaciones de metro tan lúgubres. No quiero ir apretado en esos trenes tan pequeños por debajo del suelo.”

Me parece una experiencia completamente desagradable. Pero solía escuchar esta voz quejumbrosa y protestona —el sufrimiento de no querer estar en algo desagradable. Y al final, habiéndolo contemplado, dejé de darle vueltas para poder estar con lo desagradable y lo des-hermoso sin sufrir por ello. Me di cuenta de que es que es así, y de que *no pasa nada*. No necesitamos crear problemas —ni porque estemos en una lúgubre estación de metro ni porque estemos mirando unas vistas preciosas. Las cosas son como son, y podemos reconocerlas y apreciar su forma cambiante sin aferrarnos. El aferramiento es querer agarrarse a algo que nos gusta; querer deshacernos de algo que no nos gusta; o querer conseguir algo que no tenemos.

También podemos sufrir mucho por culpa de los demás. Recuerdo que en Tailandia solía tener pensamientos bastante negativos sobre uno de los monjes. Entonces él hacía algo y yo pensaba, “No debería hacer eso,” o decía algo y yo pensaba, “¡No debería decir eso!” Solía llevar a este monje a cuestras en mi mente y aunque me fuera a otra parte, pensaba en aquel monje; su percepción surgía y me venían las mismas reacciones: “¿Te acuerdas cuando dijo esto o hizo aquello?” y: “No debería haber dicho aquello ni hecho aquella otra cosa.”

Cuando encontré a mi maestro Ajahn Chah, recuerdo que quería que fuera perfecto. Solía pensar, “Vaya, es un maestro maravilloso —¡maravilloso!” Pero entonces hacía algo que me molestaba y yo pensaba, “No quiero que haga nada que me moleste porque quiero pensar que es maravilloso.” Eso era como decir, “Ajahn Chah, sé maravilloso para mí *todo* el rato. *Jamás* hagas nada que ponga ningún tipo de pensamiento negativo en mi mente.” Así que incluso cuando encuentras a alguien a quien realmente respetas y amas, todavía está el sufrimiento del apego. Inevitablemente, harán o dirán algo que no te va a gustar o que no aprobarás, y eso te causará algún tipo de duda —y sufrirás.

Una vez vinieron varios monjes Americanos a Wat Pah Pong, nuestro monasterio en el Noreste de Tailandia. Fueron muy críticos y daba la impresión de que todo les parecía mal. No creían que Ajahn Chah fuera demasiado buen maestro y no les gustó el monasterio. Sentí surgir una gran ira y odio porque estaban criticando algo que yo amaba. Me sentía indignado —“Pues si no os gusta, largaos de aquí. Es el mejor maestro del mundo y si sois incapaces de verlo, ¡pues IDOS!” Esa clase de apego — estar enamorado o sentir devoción— es sufrimiento porque si algo o alguien a quien amas es criticado, te sientes enfadado e indignado.

INTUICIÓN EN SITUACIONES

A veces la intuición surge en los momentos más inesperados. Esto me pasó cuando vivía en Wat Pah Pong. La parte Noreste de Tailandia no es el lugar más hermoso ni deseable del mundo, con sus bosques estropajosos y llanuras aplanadas; además hace muchísimo calor durante la estación cálida. Solíamos tener que salir al calor de media

tarde antes de cada uno de los Días de Observancia² * y barrer las hojas de los caminos. Las áreas a barrer eran enormes. Nos pasábamos toda la tarde bajo aquel sol caliente, sudando y barriendo las hojas para apilarlas en montones con escobas toscas; esta era una de nuestras tareas. No me gustaba hacer aquello. Solía pensar, “No quiero hacer esto. No he venido aquí para barrer las hojas del suelo; he venido para iluminarme —y en vez de eso me tienen aquí barriendo hojas del suelo. Además, hace mucho calor y yo tengo la piel pálida; podría coger cáncer de piel estando tanto al sol en este clima.”

Estaba allí fuera una tarde, sintiéndome realmente desgraciado, pensando, “¿Qué estoy haciendo aquí? ¿Para qué vine? ¿Por qué tengo que quedarme aquí?” Ahí estaba yo con aquella escoba tosca y larga y sin ninguna energía en absoluto, sintiendo pena por mí mismo y odiándolo todo. Entonces llegó Ajahn Chah, me sonrió y me dijo, “Se sufre mucho en Wat Pah Pong, ¿verdad?” y se alejó andando. Y yo pensé, “¿Por qué habrá dicho eso?” y, “De hecho, tampoco está tan mal.” Me puso a contemplar: “¿Acaso barrer las hojas es realmente tan desagradable?... No, no lo es. Es como una cosa neutral; barres las hojas y es como que ni bueno ni malo... ¿Acaso sudar es tan terrible? ¿Es realmente una experiencia humillante y desgraciada? ¿Acaso es tan malo como yo lo pinto?... No —no pasa nada por sudar, es perfectamente natural que uno sude. Y no tengo cáncer de piel y la gente de Wat Pah Pong son muy amables. El maestro es un hombre muy sabio y amable. Los monjes me han tratado bien. Los laicos vienen y me traen alimentos para comer, y... ¿De qué me estoy quejando?”

Reflexionando sobre la experiencia real de estar allí, pensé, “Estoy bien. La gente me respeta, me tratan bien. Me enseña gente agradable en un país muy agradable. En realidad no pasa nada de nada con nada, menos *conmigo*; yo soy el que está convirtiendo esto en un problema porque no quiero sudar y no quiero barrer hojas.” Entonces tuve una intuición muy clara. De repente percibí algo en mí que siempre se estaba quejando y criticando, y que me estaba impidiendo volcarme en nada o entregarme a cualquier situación.

Otra experiencia de la que aprendí fue la de la costumbre de lavarles los pies a los monjes veteranos cuando volvían de su ronda de pedir comida. Después de caminar por el pueblo y los arrozales descalzos, tenían los pies embarrados. Había baños de pies fuera del comedor. Cuando Ajahn Chah volvía, todos los monjes —quizás unos veinte o treinta— salían corriendo a lavarle los pies. La primera vez que lo vi pensé, “Yo eso no lo hago —¡que no lo hago!” Y al día siguiente, treinta monjes salen corriendo en cuanto aparece Ajahn Chah para lavarle los pies —y yo pienso, “Qué *idiotéz*, treinta monjes para lavarle los pies a uno sólo. Yo no pienso hacer eso.” Al día siguiente, la reacción se hizo hasta más violenta ... treinta monjes salieron a lavarle los pies a Ajahn Chah y... me puse realmente *furioso*, “¡Ya estoy harto! ¡Es lo más idiota que he visto en mi vida —treinta hombres corriendo a lavarle los pies a

² Para la explicación de términos marcados con * ver glosario al final.

uno! Seguro que hasta se cree que se lo merece, o sea —eso es que se lo tiene creído. Debe tener un ego enorme, con tanta gente que le lava los pies cada día. ¡Yo eso no lo pienso hacer *jamás!*”

Se me empezaba a generar una reacción bastante grande, desproporcionada. Me quedaba allí sentado sintiéndome desgraciado y enfadado. Miraba a los monjes y pensaba, “Qué idiotas me parecen todos. No sé que estoy haciendo aquí.”

Pero entonces empecé a escucharme y pensé, “De hecho, vaya humor desagradable que se me ha puesto. Tampoco hay para ponerse así, ¿no? Tampoco me han *obligado* a hacerlo. No pasa nada; ¿qué tiene de malo que treinta hombres le laven los pies a uno sólo? No es que sea inmoral o mala conducta, y a lo mejor les gusta; igual quieren hacerlo —igual está bien... ¡Tal vez podría probar a ver!” Y a la mañana siguiente treinta y *un* monjes salieron corriendo a lavarle los pies a Ajahn Chah. No hubo problema después de aquel día. Me sentó realmente bien: aquella mala sangre que había tenido, había parado.

Podemos reflexionar sobre estas cosas que nos indignan y que nos ponen furiosos: ¿tienen realmente algo de malo o es que nosotros creamos *dukkha* en torno a ellas? Entonces empezamos a entender los problemas que nos creamos en la vida nosotros solos y que afectan a la vida de la gente que nos rodea.

Con atención plena, estamos dispuestos a soportar todo lo que es la vida; la diversión y el aburrimiento, la esperanza y la desesperación, el placer y el dolor, la fascinación y el cansancio, el principio y el final, el nacimiento y la muerte. Estamos dispuestos a soportarlo todo en la mente, más que a absorber solamente lo agradable y suprimir lo desagradable. El proceso de intuición consiste en ir al *dukkha*, en mirar al *dukkha*, en admitir que hay *dukkha*, en reconocer el *dukkha* en todas sus formas. Y entonces ya no estas reaccionando de la forma habitual, con indulgencia o supresión. Y por eso eres capaz de soportar más el sufrimiento, puedes ser más paciente con él.

Estas enseñanzas no están fuera de nuestra experiencia. De hecho, son reflexiones de nuestra experiencia real —no son temas intelectuales complicados. Así que mejor poned vuestro esfuerzo en desarrollarlas más que simplemente quedaros estancados en una rutina. ¿Cuántas veces más tendréis que sentir os culpables de un aborto, o de los problemas que hayáis tenido en el pasado? ¿Acaso tenéis que pasaros todo el rato regurgitando las cosas que os han pasado en la vida, especulando sobre ellas y analizándolas? Algunas personas se transforman a sí mismas en personalidades complicadas de este tipo. Si no hacéis más que volver una y otra vez a vuestras perspectivas y opiniones, siempre estaréis atascados en el mundo y nunca lo trascenderéis de ninguna manera.

Podéis soltar esta carga si estáis dispuestos a utilizar las enseñanzas con destreza. Decíos: “No me voy a dejar atrapar más por esto; no pienso jugar más a esto. No voy a permitirme ponerme de este humor”. Empezad a poner os en posición de conocer:

“Sé que esto es *dukkha*; *dukkha* está presente.” Es realmente importante tomar esta decisión de ir adonde está el sufrimiento y soportarlo. Solamente examinando y afrontando el sufrimiento de esta manera uno puede esperar obtener la realización tremenda de que “El sufrimiento ha sido comprendido.”

Así que estos son los tres aspectos de la Primera Verdad Noble. Esta es la fórmula que debemos utilizar y aplicar al reflexionar sobre nuestra vida. Siempre que sintáis sufrimiento, primero reconocedlo: “Está este sufrimiento”, luego: “Debe comprenderse”, y finalmente: “Ha sido comprendido”. Esta comprensión de *dukkha* es el conocimiento intuitivo de la Primera Verdad Noble.

LA SEGUNDA VERDAD NOBLE

¿Cuál es la Verdad Noble sobre el Origen del Sufrimiento? Es el ansia lo que renueva el ser y se acompaña del disfrute y la lujuria, disfrutando esto y aquello: en otras palabras, el ansia por los deseos sensuales, el ansia de ser, el ansia de no-ser. ¿Pero de dónde surge este ansia y cómo florece? Donde sea que algo parece digno de amar y gratificante, de ahí surge y florece.

Existe esta Verdad Noble del Origen del Sufrimiento: tal fue la visión, intuición, sabiduría, saber y luz que surgió en mí sobre aquello que no se había oído antes.

Esta Verdad Noble debe penetrarse abandonando el origen del sufrimiento...

Esta Verdad Noble ha sido penetrada al abandonar el origen del sufrimiento: tal fue la visión, intuición, sabiduría, saber y luz que surgió en mí sobre aquello que no se había oído antes.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

La Segunda Verdad Noble con sus tres aspectos es: “Existe el origen del sufrimiento, que es el apego al deseo. El deseo debe soltarse. El deseo se ha soltado.”

La Segunda Verdad Noble dice que hay un origen para el sufrimiento y que ese origen es el apego a los tres tipos de deseo: el deseo por el placer de los sentidos (*kama tanha*), el deseo de convertirse a otra cosa, o devenir, (*bhava tanha*) y el deseo de librarse de algo (*vibhava tanha*). Esta es la expresión de la Segunda Verdad Noble, la tesis, el *pariyatti*. Esto es lo que se contempla: el origen del sufrimiento es el apego al deseo.

TRES TIPOS DE DESEO

El deseo o *tanha* en Pali es algo importante de comprender. ¿Qué es el deseo? *Kama tanha* es muy fácil de comprender. Este tipo de deseo consiste en querer placeres de los sentidos mediante el cuerpo o los otros sentidos y estar constantemente buscando cosas que exciten los sentidos o les resulten agradables —eso es *kama tanha*. Podéis contemplar: ¿cómo se experimenta el deseo de placeres? Por ejemplo, cuando estáis comiendo, si estáis hambrientos y la comida es deliciosa, podéis ser conscientes de querer tomar otro bocado. Daos cuenta de la sensación de estar degustando algo agradable; y daos cuenta de cómo queréis más. No os lo creáis sin más; probadlo. No creáis que lo sabéis porque ha sido así en el pasado. Intentad experimentarlo al

comer. Probad algo delicioso y ved lo que ocurre: surge el deseo de querer más. Eso es *kama tanha*.

También contemplamos el deseo de querer devenir algo distinto. Pero si hay ignorancia, entonces no estamos buscando algo delicioso para comer o música deliciosa para escuchar, y puede que nos quedemos atrapados en el reino de la ambición y la consecución —el deseo de *devenir*. Nos quedamos atrapados en ese movimiento de intentar ser felices, o de intentar hacernos ricos; o puede que tratemos de hacer que nuestra vida parezca importante proponiéndonos arreglar el mundo. Así que notad esa sensación de querer devenir, convertirse en, algo diferente a lo que ya sois ahora mismo.

Escuchad el *bhava tanha* de vuestra vida: “Quiero practicar la meditación para liberarme de mi dolor. Quiero iluminarme. Quiero ser monje o monja. Quiero ser un laico iluminado. Quiero tener mujer e hijos y un trabajo. Quiero disfrutar del mundo de los sentidos sin tener que renunciar a nada y además, convertirme en un arahant iluminado.”

Cuando nos desilusionamos después de haber intentado ser algo diferente, entonces surge el deseo de *deshacerse de cosas*. Así que ahora contemplamos *vibhava tanha*, el deseo de deshacerse de: “Quiero deshacerme de mi sufrimiento. Quiero deshacerme de mi ira. Tengo esta ira y yo quiero deshacerme de ella. Quiero deshacerme de los celos, del miedo y de la ansiedad.” Daos cuenta de que esto es una reflexión sobre *vibhava tanha*. Estamos contemplando aquello en nuestro interior que quiere deshacerse de cosas; no estamos tratando de deshacernos de *vibhava tanha*. No estamos enfrentándonos al deseo de deshacerse de cosas ni tampoco lo estamos animando. En lugar de eso, estamos reflexionando, “Es así; esta es la sensación que da querer deshacerse de algo; tengo que conquistar mi ira; tengo que matar al Diablo y liberarme de mi codicia —entonces me convertiré en...” Podemos ver de este hilo de pensamiento que convertirse en algo y deshacerse de algo son cosas bastante próximas.

Pero tened presente que estas tres categorías de *kama tanha*, *bhava tanha* y *vibhava tanha* son meramente formas convenientes de contemplar el deseo. No es que sean formas completamente separadas de deseo, sino aspectos diferentes del mismo deseo.

La segunda intuición sobre la Segunda Verdad Noble es: “El deseo hay que soltarlo.” Así es como llega el soltar a nuestra práctica. Tienes un conocimiento intuitivo de que hay que dejar correr el deseo, pero ese conocimiento no es un *deseo* de soltar nada. Si no tenéis cuidado y no reflexionáis debidamente en la mente, tenderéis a seguir el “Quiero deshacerme de todos y cada uno de mis deseos” —pero eso sólo es otro deseo. Sin embargo, podéis reflexionar sobre ello; podéis ver el deseo de deshacerse de algo, el deseo de convertirse en algo diferente o el deseo de placeres sensuales. Comprendiendo estos tres tipos de deseo, podéis soltarlos.

La Segunda Verdad Noble no os pide que penséis, “Tengo un montón de deseos sensuales”, o “Soy realmente ambicioso. ¡Soy *bhava tanha* plus, plus, plus!” o “Soy un nihilista absoluto. Sólo quiero terminar. Soy un fanático del *bhava tanha*. Ese soy yo.” La Segunda Verdad Noble no es eso. No va de identificarse con los deseos de ninguna forma; va de *reconocer* el deseo.

Yo solía pasar muchísimo tiempo observando cuánta de mi propia práctica iba del deseo de convertirme en algo diferente. Por ejemplo, cuántas de mis buenas intenciones en mi práctica meditativa de monje consistían en hacer que los demás me apreciaran —hasta qué punto mis relaciones con otros monjes y monjas o laicos tenían que ver con querer gustarles y que me aprobaran. Eso es *bhava tanha* —el deseo de elogios y éxito. Como monje, tienes esta clase de *bhava tanha*: quieres que la gente lo comprenda todo y aprecie el Dhamma. Incluso estos deseos tan sutiles y casi nobles son *bhava tanha*.

Luego está *vibhava tanha* en la vida espiritual, que puede llegar a ponerse muy auto-superior. “Quiero deshacerme de, aniquilar y exterminar estas impurezas.” Yo solía escucharme pensar, “Quiero deshacerme del deseo. Quiero deshacerme de la ira. No quiero estar asustado o celoso nunca más. Quiero ser valiente. Quiero tener la alegría y el alivio en mi corazón.”

Esta práctica del Dhamma no va de odiarse a uno mismo por tener tales pensamientos, sino de ver que ya vienen condicionados con la mente. Son impermanentes. El deseo no es lo que somos, pero es la forma en la que tendemos a reaccionar por ignorancia cuando no hemos realizado estas Cuatro Verdades Nobles en sus tres aspectos. Tendemos a reaccionar así ante todo. Estas son las reacciones normales debidas a la ignorancia.

Pero no tenemos por qué seguir sufriendo. No somos simples víctimas indefensas del sufrimiento. Podemos dejar que el deseo siga siendo lo que es y empezar a dejarlo correr o soltarlo. El deseo tiene poder sobre nosotros y nos mantiene confusos solamente mientras nos aferramos a él, creemos en él y reaccionamos a él.

AFERRAR ES SUFRIR

Normalmente pensamos que sufrir es sentir, pero sentir no es sufrir. Es aferrarse al deseo lo que hace sufrir. El deseo no causa sufrimiento; la causa del sufrimiento es el *aferramiento* al deseo. Esta frase es para reflexionar y contemplar en términos de vuestra experiencia individual.

De verdad tenéis que investigar el deseo y conocerlo por lo que es. Tenéis que saber lo que es natural y necesario para sobrevivir y lo que no es necesario para sobrevivir. Podemos ser muy idealistas pensando que incluso la necesidad de comer es un tipo de deseo que no deberíamos tener. Uno puede llegar a ponerse bastante ridículo sobre

estas cosas. Pero el Buda no era un idealista ni un moralista. No trataba de condenar nada. Intentaba despertarnos a la verdad para que pudiéramos ver las cosas con claridad.

Una vez hay claridad y vemos correctamente, ya no hay sufrimiento. Todavía tienes hambre. Todavía necesitas comer sin que eso se convierta en un deseo. La comida es una necesidad natural del cuerpo. El cuerpo no es autosuficiente; necesita comer porque si no se debilita y muere. Esa es la naturaleza del cuerpo —no tiene nada de malo. Si nos ponemos muy moralistas y pretenciosos y creemos que somos nuestro cuerpo, que ese hambre es nuestro problema y que ni siquiera deberíamos comer — eso no es sabiduría; es tontería.

Cuando realmente ves el origen del sufrimiento te das cuenta de que el problema es aferrarse al deseo, no el deseo en sí. Aferrarse significa estar confuso a causa del deseo, pensando que eres “tu” o que es “tuyo”: “Estos deseos son yo mismo y no está bien que yo los tenga”; o “No me gusta cómo soy ahora. Tengo que cambiar”; o “Tengo que deshacerme de algo antes de poder ser como quiero ser.” Todo esto son deseos, así que escuchadlos con atención pura, no los juzguéis por buenos o malos, simplemente reconocedlos por lo que son.

SOLTAR Y DEJAR CORRER

Si contemplamos los deseos y los escuchamos, de hecho ya no estamos aferrándonos a ellos; sólo les permitimos ser como son. Entonces llegamos a darnos cuenta de que el origen del sufrimiento, el deseo, se puede dejar correr o se puede soltar.

¿Cómo se sueltan las cosas? Significa que las dejas estar tal como son; no significa que las aniquiles ni que las tires a la basura. Es más bien como depositarlas en un sitio y dejarlas en paz. A través de la práctica de soltar nos damos cuenta de que existe un origen para el sufrimiento, y es aferrarse a los deseos, y nos damos cuenta de que debemos dejar estar estos tres tipos de deseo. Entonces nos damos cuenta de que hemos soltado estos deseos; ya no hay aferramiento a ellos.

Cuando os veáis aferrando, recordad que ‘soltar’ no es ‘deshacerse de’ ni ‘tirar a la basura’. Si me aferro a este reloj y vosotros me decís, ‘¡Suéltalo!’, no significa ‘Tíralo’. Podría pensar que tengo que tirarlo, ya que me estoy aferrando a él, pero eso solo sería aferrarme al deseo de deshacerme de él. Tendemos a pensar que deshacerse de un objeto es una manera de deshacerse del aferramiento a ese objeto. Pero si consigo contemplar el aferramiento, este afecto por el reloj, me doy cuenta de que no tiene sentido tirarlo —es un buen reloj; no se atrasa ni se adelanta y no pesa nada. El reloj no es el problema. El problema es que me aferro al reloj. Así que, ¿qué hago? Pues lo dejo, lo suelto —me lo quito tranquilamente sin ningún tipo de aversión. Luego puedo cogerlo de nuevo, mirar qué hora es y volver a dejarlo cuando quiera.

Podéis aplicar esta intuición sobre el hecho de ‘soltar’ al deseo por los placeres sensuales. Quizás tengáis muchas ganas de divertirlos. ¿Cómo podríais dejar de lado ese deseo sin provocar aversión? Simplemente reconoced el deseo sin condenarlo. Podéis contemplar cómo querríais deshaceros de él —porque os sentís culpables de tener un deseo tan tonto— pero simplemente dejadlo estar. Entonces, cuando lo veáis tal como es, reconociendo que sólo es un deseo, ya no lo estaréis aferrando.

Así que la vía consiste en practicar con los momentos de la vida diaria. Cuando os sintáis deprimidos o negativos, justo el momento en que no os dé la gana de estar así, eso es una experiencia iluminadora. Cuando os deis cuenta de *eso*, no tendréis por qué hundiros en el mar de la depresión y la desesperación y regodearos en ello. Podéis detenerlo aprendiendo a no pensar las cosas dos veces.

Esto tenéis que aprenderlo mediante la práctica, para que sepáis por vosotros mismos cómo soltar el origen del sufrimiento. ¿Podéis soltar el deseo queriendo simplemente soltarlo? ¿Qué es lo que realmente se está soltando en un momento dado? Tenéis que contemplar la experiencia de soltar y examinar de verdad e investigar hasta que llegue la intuición. No lo dejéis hasta que llegue la intuición: ‘Ah, soltar, sí, ahora lo veo. El deseo está siendo soltado.’ Esto no significa que vayáis a soltar un deseo para siempre, pero en ese momento realmente lo *habrás* soltado y además de un modo totalmente consciente y atento. Ahí hay una intuición. Esto es lo que llamamos conocimiento intuitivo. En Pali se llama *ñanadassana* o comprensión profunda.

Yo tuve mi primera comprensión profunda sobre dejar estar los deseos en mi primer año de meditación. Intelectualmente me figuré que tenía que soltarlo todo y luego pensé: “¿Pero cómo se suelta?” Parecía imposible soltar nada. Yo seguía contemplando: “¿Cómo se suelta?” Y luego me decía, “Pues sueltas soltando.” “Bueno, pues entonces, ¡suelta!” Y luego me decía: “¿Pero he soltado ya o no?” y “¿Cómo se suelta?” “Pues sueltas soltando.” Y no sabía salir, cada vez me frustraba más. Pero al final se me hizo obvio lo que estaba pasando. Si intentas analizar el dejar estar las cosas en detalle, acabas quedándote atrapado en complicarlo excesivamente. Ya no se trataba de algo que pudieras expresar con palabras, sino algo que realmente hacías. Así que lo solté por un momento, así de fácil.

Claro que con los problemas personales y las obsesiones, soltarlas es difícil. No es cuestión de analizarlos y añadirles problemas adicionales, sino de practicar ese estado mental de dejar las cosas en paz, soltarlas. Al principio las sueltas pero al cabo de un rato las vuelves a retomar, porque el hábito de aferrarlas es muy fuerte. Pero al menos coges la idea. Incluso cuando tuve la intuición sobre cómo soltar las cosas, las solté por un momento pero luego empecé a aferrarme a pensar: “No puedo hacerlo, ¡tengo tantos malos hábitos que no puedo!” Pero no confiéis en esa especie de preocupación persistente y desdeñosa hacia vosotros mismos. Es muy poco fiable. Sólo es cuestión de práctica. Cuanto más veis cómo se hace, más capaces sois de mantener este estado de no-aferramiento.

CONSECUCIÓN

Es importante saber cuándo has soltado el deseo: cuando ya no lo juzgas ni tratas de deshacerte de él; cuando lo reconoces tal como es. Cuando estés realmente calmado y en paz, entonces verás que no te estás agarrando a nada. No estas atrapado intentando conseguir algo o deshacerte de algo. El bienestar consiste simplemente en saber cómo son las cosas sin sentir la necesidad de juzgarlas obligatoriamente.

Siempre estamos diciendo, “¡Esto no debería ser así!”, “¡Yo no debería ser así!” y, “Tu no deberías ser así ni hacer eso!” y así sucesivamente. Estoy seguro de que podría deciros cómo tendríais que ser —y vosotros podríais decirme cómo debería ser yo. Deberíamos ser todos amables, bondadosos, generosos, de buen corazón, trabajadores incansables, diligentes, llenos de coraje, valientes y compasivos. ¡No me hace falta siquiera conocerlos para deciros eso! Pero para conocerlos de verdad tendría que abrirme a vosotros, más que partir de un ideal sobre lo que un hombre o mujer debería ser, lo que debería ser un Budista o un Cristiano. No es que no sepamos lo que deberíamos ser.

Nuestro sufrimiento surge del apego que tenemos a los ideales, y de las complejidades que nos creamos sobre la forma en que son las cosas. Jamás somos aquello que según nuestros más altos ideales deberíamos ser. La vida, los demás, el país en que vivimos, el mundo que habitamos —las cosas nunca parecen ser como deberían. Nos ponemos muy críticos con todos y con nosotros mismos: “Sé que debería tener más paciencia, pero es que NO PUEDO tener más paciencia!”... Escuchad todos esos “debería” y “no debería” y los deseos: querer lo agradable, querer ser algo distinto o querer deshacerse de lo feo y doloroso. Es como escuchar a alguien que habla al otro lado de la valla diciendo, “Quiero esto y aquello no lo quiero. Debería ser así y no ser así.” Tomaos de verdad algo de tiempo para escuchar a la mente que se queja, hacedla consciente.

Yo solía hacer esto mucho cuando me sentía descontento o crítico. Cerraba los ojos y empezaba a pensar, “No me gusta esto y no quiero aquello”, “Tal persona no debería ser así”, y “El mundo no debería ser así”. Y así escuchaba a esta especie de demonio crítico que nunca se callaba, criticándome a mí, a vosotros y al mundo. Luego pensaba “Quiero ser feliz y estar cómodo; quiero sentirme a salvo; ¡quiero que me quieran!” Solía pensar estas cosas deliberadamente y las escuchaba simplemente para conocerlas tal como eran, condiciones que surgen en la mente. Así que intentad hacerlas surgir en *vuestra* mente —haced surgir todas las esperanzas, deseos y críticas. Sacadlas a la conciencia. Entonces sabréis lo que es el deseo y seréis capaces de aparcarlo.

Cuanto más contemplamos e investigamos el aferramiento, más surge la intuición: “Los deseos hay que dejarlos correr.” Luego, mediante la práctica y la comprensión real de lo que realmente es soltar, obtenemos la tercera intuición sobre la Segunda Verdad Noble, que es: “El deseo se ha soltado.” Sabemos cómo soltar de verdad. No

es un soltar teórico, sino una intuición directa. Sabréis que habéis conseguido soltar. Esto es de lo que va la práctica.

LA TERCERA VERDAD NOBLE

¿Cuál es la Verdad Noble sobre el Cese del Sufrimiento? Es la desaparición sin dejar rastro y el cese de ese mismo aferramiento; el rechazo, abandono, deje y renuncia al mismo. Pero ¿dónde se abandona este ansia y se hace cesar? Allí donde se halle algo que parezca digno de amar y gratificante, ahí se abandona y se hace cesar.

Hay esta Verdad Noble del Cese del Sufrimiento: tal fue la intuición, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas que no se habían oído antes.

Esta Verdad Noble debe ser penetrada al realizar el Cese del Sufrimiento...

Esta Verdad Noble ha sido penetrada al comprender el Cese del Sufrimiento: tal fue la intuición, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas que no se habían oído antes.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

La Tercera Verdad Noble con sus tres aspectos es: “Está el cese del sufrimiento, de *dukkha*. El cese de *dukkha* debe ser realizado. El cese de *dukkha* ha sido realizado.”

Todo el propósito de las enseñanzas Budistas consiste en desarrollar la mente reflexiva para que salga de la confusión. Las Cuatro Verdades Nobles es una enseñanza sobre abandonar la confusión a través de la investigación o mediante el mirar —contemplando: “¿Por qué es así? ¿Por qué de esta manera?” Es bueno considerar cosas como por ejemplo por qué los monjes se afeitan la cabeza o por qué los Buddha-rupas* tienen el aspecto que tienen. Contemplamos... La mente no se forma una opinión acerca de si estas cosas son buenas, malas, útiles o inútiles. En realidad la mente permanece abierta y se pregunta “¿Esto qué significa? ¿Qué representan los monjes? ¿Por qué llevan cuencos de comida? ¿Cómo es que no cultivan su propia comida? ¿Por qué no tienen dinero?” Contemplamos cómo esta manera de vivir ha sostenido la tradición y ha permitido que pase a las generaciones siguientes desde su fundador original, el Buda Gautama, hasta nuestros días.

Reflexionamos al ver sufrimiento; al ver la naturaleza del deseo; al reconocer que el apego al deseo causa sufrimiento. Estas intuiciones sólo llegan a través de la reflexión; no pueden llegar desde la creencia. No puedes obligarte a creer o a tener una intuición mediante un acto voluntario; contemplando y considerando estas verdades seriamente, las intuiciones te llegan. Llegan solamente a través de una mente abierta y receptiva a la enseñanza —la fe ciega por supuesto no se recomienda

ni se espera de nadie. En su lugar debe haber una mente que se esfuerce por mantenerse receptiva, inquisidora y abierta.

Este estado mental es muy importante —es la salida del sufrimiento. No es la mente que mantiene opiniones fijas y prejuicios y que cree que lo sabe todo o que simplemente toma lo que dicen los demás por la verdad. Es la mente que está abierta a estas Cuatro Verdades Nobles y que es capaz de reflexionar sobre algo que podemos ver dentro de nuestra propia mente.

La gente raramente se libera del sufrimiento porque hace falta un tipo de determinación especial para considerar e investigar y avanzar hasta más allá de lo basto y de lo obvio. Hace falta una determinación particular para mirar de verdad tus propias reacciones, ser capaz de ver los apegos y contemplar: “¿Cómo se siente el apego?”

Por ejemplo, al estar apegado a un deseo ¿te sientes feliz o liberado? ¿Es algo que anima o deprime? Estas cuestiones debéis investigarlas por vosotros mismos. Si descubris que apegaros a vuestros deseos es liberador, entonces haced eso. Apegaos a todos vuestros deseos y ved cuál es el resultado.

En mi práctica, he visto que el apego a mis deseos es sufrimiento. No me cabe ninguna duda. Puedo ver cuánto sufrimiento en mi vida ha sido causado por apegos a cosas materiales, ideas, actitudes o miedos. Veo toda la variedad de desgracias innecesarias que he ido causando yo solo mediante mis apegos porque no sabía que podía hacer las cosas de otro modo. Me criaron en América —la tierra de la libertad. Promete el derecho a ser feliz, pero lo que de verdad ofrece es el derecho a apegarse a todo. América te anima a intentar ser lo más feliz que puedas a través de conseguir cosas. Sin embargo, si trabajas con las Cuatro Verdades Nobles, debes contemplar y comprender el apego; entonces la intuición sobre el no-apego acaba surgiendo. Esto no es una postura intelectual o un mandato del cerebro diciendo que no debes apegarte a nada; simplemente es una intuición natural sobre el no-apego o el no-sufrimiento.

LA VERDAD DE LA IMPERMANENCIA

Aquí en Amaravati, recitamos el Dhammacakkappavattana Sutta en su forma tradicional. Cuando el Buda dio este sermón acerca de las Cuatro Verdades Nobles, sólo uno de los cinco discípulos que estaba escuchando lo comprendió de verdad; sólo uno tuvo la intuición profunda. A los otros cuatro les gustó bastante y pensaron “Qué enseñanza tan buena,” pero sólo uno de ellos, Kondañña llegó a tener la comprensión perfecta de lo que el Buda estaba diciendo.

Los *devas* también estaban escuchando el sermón. Los *Devas* son criaturas celestiales, etéreas, enormemente superiores a nosotros. No poseen cuerpos bastos

como los nuestros; poseen cuerpos etéreos y son hermosos, amables e inteligentes. Pero aunque disfrutaron escuchando el sermón, ninguno de ellos se iluminó al oírlo.

Se nos dice que estuvieron muy felices por la iluminación del Buda y que gritaron hacia arriba, hacia el paraíso, todo aquello que habían oído. Primero, un nivel de *devadatta* lo escuchó y lo gritó al siguiente nivel y pronto todos los *devas* lo estaban disfrutando —hasta el reino superior, el reino de *Brahma*. Hubo la alegría resonante de que la Rueda del Dhamma había sido puesta en marcha y estos *devas* y *brahmas* disfrutaron de ello. Sin embargo, solamente Kondañña, uno de los cinco discípulos, se iluminó al oír este sermón. Justo al final del sutta, el Buda lo llamó “Añña Kondañña.” “Añña” significa conocimiento profundo, así que “Añña Kondañña” significa “Kondañña El-que-Sabe.”

¿Y qué sabía Kondañña? ¿Cuál fue su intuición que el Buda la alabó en el mismo final del sermón? Fue: “Todo lo que está sujeto a surgir también está sujeto a desaparecer.” Esto puede no sonar como un gran conocimiento, pero lo que realmente implica es un patrón universal: todo aquello que está sujeto al surgimiento, está sujeto a la desaparición; es impermanente e impersonal... Así que no os apeguéis, no os dejéis confundir por aquello que surge y cesa. No busquéis refugios, para vivir y en los que confiar, en nada de lo que surja —porque todas esas cosas cesarán.

Si queréis sufrir y malgastar vuestra vida, salid a buscar cosas que surgen. Os conducirán hasta el final, hasta su desaparición, y no seréis ni un ápice más sabios por ello. Simplemente iréis por ahí repitiendo los mismos viejos hábitos deprimentes una y otra vez, y cuando muráis, no habréis aprendido nada importante sobre vuestra vida.

Más que simplemente pensar en ello, contempladlo de veras: “Todo lo que está sujeto al surgimiento está sujeto al cese.” Aplicadlo a la vida en general, a vuestra propia experiencia. Daos cuenta: empieza... termina. Contemplad cómo son las cosas. Este reino sensorial va de esto, de empezar y terminar, principio y final; puede haber conocimiento perfecto, *samma ditthi* en esta vida. No sé cuántos años vivió Kondañña tras el sermón del Buda, pero se iluminó en ese instante. Justo en aquel momento, tuvo la comprensión perfecta.

Me gustaría enfatizar lo importante que es desarrollar este modo de reflexión. Más que simplemente desarrollar un método para tranquilizar la mente, que ciertamente es parte de la práctica, tenéis que ver que meditar bien es comprometerse con la sabiduría de la investigación. Hace falta un esfuerzo valiente para mirar profundamente las cosas, no para autoanalizarse y juzgar por qué sufrís a nivel personal, sino para decidirse a seguir de verdad el camino hasta obtener la comprensión más profunda. Tal comprensión perfecta se basa en el patrón del surgir y el cesar. Una vez se comprende esta ley, se ve que todo encaja en este patrón.

Esto no es una enseñanza metafísica: “Todo lo que está sujeto a surgir está sujeto a cesar.” No se trata de la verdad original —la realidad inmortal; sino que, si uno es capaz de comprender profundamente y saber que todo lo que surge acaba cesando, entonces *se da cuenta* de la realidad última, del fin de la muerte y las verdades inmortales. Esto es un medio hábil para llegar a esa realización última. Fijaos en la diferencia: la sentencia no es metafísica, sino que nos conduce a la realización metafísica.

LA MORTALIDAD Y EL CESE

Al reflexionar sobre las Verdades Nobles, sacamos a la conciencia el mismísimo problema de la existencia humana. Miramos esta sensación de alienación y apego incondicional a la conciencia sensorial, apego a aquello que aparece separado y que destaca en la conciencia. Por ignorancia, nos apegamos a los placeres de los sentidos. Al identificarnos con aquello que es mortal o que está sujeto a la muerte, y que es insatisfactorio, ese mismo apego es sufrimiento.

Los placeres sensoriales son todos apegos mortales. Todo lo que vemos, oímos, tocamos, degustamos, pensamos o sentimos es mortal —perecedero. De modo que cuando nos apegamos a los sentidos mortales, nos apegamos a la muerte. Si no lo hemos contemplado o no lo hemos comprendido, no hacemos más que apegarnos ciegamente a la mortalidad esperando poder eludirla por un tiempo. Nos decimos que vamos a ser realmente felices con las cosas a las que nos apegamos —sólo para que al final nos acaben desilusionando, desesperando o decepcionando. Igual tenemos éxito al convertirnos en lo que queríamos ser, pero eso también es mortal. Nos apegamos a otra condición perecedera. Luego, con el deseo de morir, podríamos apegarnos al suicidio o a la aniquilación —pero la muerte en sí es también perecedera. Sea lo que sea a lo que nos apeguemos en estos tres tipos de deseo, nos estamos apegando a la muerte —lo que significa que vamos a experimentar decepción o desesperación.

La muerte de la mente es desesperación; la depresión es una especie de experiencia de muerte mental. Al mismo tiempo que el cuerpo experimenta la muerte física, la mente también muere. Los estados mentales y las condiciones mentales mueren; lo llamamos desesperación, aburrimiento, depresión y angustia. En todo lo que nos apegamos, si experimentamos aburrimiento, desesperación, angustia y tristeza, solemos ir en busca de otra condición mortal que esté surgiendo. Por ejemplo, si estás desesperado y piensas, “Me comería un trozo de pastel de chocolate.” ¡Y ya estas! Por unos instantes puedes dejarte absorber por la dulzura del sabor delicioso del chocolate en el trozo de pastel. En ese momento te conviertes en otra cosa —¡te acabas de convertir en el dulce sabor del delicioso chocolate! Pero no te puedes agarrar a eso mucho tiempo. Tragas y ¿qué te queda? No te queda más que buscarte otra cosa que hacer. Esto es “devenir.”

Estamos cegados, atrapados en este proceso de devenir en el plano sensual. Pero mediante el conocimiento del deseo sin juzgar la belleza o fealdad del plano sensual, llegamos a ver el deseo tal como es. Hay conocimiento. Entonces, dejando estar estos deseos en lugar de aferrarnos a ellos, experimentamos *nirodha*, el cese del sufrimiento. Esta es la Tercera Verdad Noble que debemos realizar por nosotros mismos. Contemplamos el cese. Decimos, “Existe el cese”, y sabemos cuando algo ha terminado.

PERMITIENDO QUE LAS COSAS SURJAN

Antes de poder soltar o dejar estar las cosas, tenéis que dejarlas emerger completamente a la conciencia. En la meditación, nos proponemos hábilmente propiciar que lo subconsciente emerja a la conciencia. Toda la desesperación, miedos, angustia, represiones e ira, se permite que se haga consciente. Existe una tendencia en la gente a agarrarse a ideales muy altos. Nos podemos decepcionar mucho a nosotros mismos por sentir que a veces no somos tan buenos como deberíamos o que no deberíamos enfadarnos —todos los debería y no debería. Entonces creamos deseos de librarnos de las partes malas —y este deseo tiene una cualidad de superioridad moral. Parece correcto librarnos de los malos pensamientos, de la ira y los celos, porque las buenas personas “no deberían ser así.” Así es como creamos la culpabilidad.

Al reflexionar sobre esto, sacamos a la conciencia el deseo de convertirnos en este ideal y el deseo de deshacernos de todas estas cosas malas. Y al hacer eso, podemos soltarlo —de manera que, más que devenir la persona perfecta, dejamos estar ese deseo. Lo que queda es mente pura. No hay necesidad de convertirse en la persona perfecta porque la mente pura es donde la gente perfecta surge y cesa.

El cese es fácil de comprender a nivel intelectual, pero *realizarlo* puede resultar bastante difícil porque implica convivir con aquello que creemos no poder soportar. Por ejemplo, cuando empecé a meditar, tenía la idea de que la meditación me haría más benévolo y feliz y esperaba experimentar estados mentales de gran gozo. Pero durante los dos primeros meses sentí un odio y una ira como jamás había experimentado antes. Pensé, “Esto es terrible; la meditación me ha empeorado.” Pero luego contemplé por qué me surgía tanto odio y aversión y me di cuenta de que la mayor parte de mi vida me la había pasado tratando de escapar de todo aquello. Solía ser un lector compulsivo. Tenía que llevarme siempre libros adonde quiera que fuera. Cada vez que el miedo o la aversión empezaban a infiltrarse en mi mente, sacaba un libro y leía; o fumaba o comía chokolatinas. Tenía una imagen de mi mismo en la que me veía como una persona amable que no odiaba a los demás, así que cualquier atisbo de odio o aversión, lo reprimía.

Por eso durante los primeros meses de ser monje estaba tan desesperado por encontrar algo que hacer. Buscaba cosas con las que distraerme porque en meditación había empezado a recordar todas aquellas cosas que deliberadamente había estado

tratando de olvidar. Me venían recuerdos de mi infancia y adolescencia a la mente sin parar. Luego esta ira y odio se me hicieron tan conscientes que parecía oprimirme sin remedio. Pero algo en mí empezó a reconocer que no me quedaba otra que soportar todo aquello hasta el final, así que aguanté el chaparrón. Todo el odio y la ira que había reprimido en treinta años subió hasta el pico más alto y luego se extinguió y cesó mediante la meditación. Fue un proceso de purificación.

Para posibilitar que este proceso de cese funcione, debemos estar dispuestos a sufrir. Por eso enfatizo la importancia de la paciencia. Tenemos que abrir la mente al sufrimiento porque es al permitirlo cuando el sufrimiento cesa. Cuando sintamos que estamos sufriendo, física o mentalmente, vamos directos al sufrimiento presente. Nos abrimos completamente a él, lo dejamos entrar, nos concentramos en él, permitiéndole ser lo que es. Eso significa que hay que tener paciencia y soportar lo desagradable de una condición particular. Tenemos que soportar el aburrimiento, la desesperación, la duda y el miedo para comprender que terminan cesando, en lugar de salir corriendo para escapar de ellos.

Mientras no permitamos que las cosas cesen, sólo estaremos creando nuevo *kamma* que no hace más que reforzar nuestros hábitos. Cuando algo surge, lo aferramos y proliferamos a su alrededor; y esto lo complica todo. Luego estas cosas se repiten y se repiten durante toda nuestra vida —no podemos ir por ahí a remolque de nuestros deseos y miedos y esperar al mismo tiempo alcanzar la paz. Contemplamos el miedo y el deseo para que no nos confundan más. Tenemos que saber qué es lo que nos confunde para poder dejarlo correr. El deseo y el miedo deben conocerse como las cosas impermanentes, insatisfactorias e impersonales que son. Se reconocen y se penetra en ellos para que el sufrimiento pueda extinguirse.

Aquí es muy importante diferenciar el cese de la *aniquilación* —el deseo que viene a la mente para librarse de algo. El cese es el fin natural de cualquier condición que haya surgido. ¡Así que no es deseo! No es algo que creamos nosotros en la mente, sino que se trata del fin de algo que empezó, la muerte de algo que nació. Así pues, el cese es impersonal, no surge desde un sentimiento de que “Tengo que librarme de cosas,” sino que surge al permitir que aquello que ha surgido cese. Para hacer eso, un tiene que abandonar el ansia —dejarlo correr. No significa rechazar o tirar a la basura, sino que abandonar significa dejar de agarrarlo.

Entonces, cuando ha cesado, experimentas *nirodha* —el cese, el vacío, el no-apego. *Nirodha* es otra palabra para Nibbana. Cuando has dejado ir algo y le has permitido cesar, lo que queda es paz.

Podéis experimentar esta paz a través de vuestra propia meditación. Cuando habéis dejado que el deseo termine en vuestra propia mente, lo que queda es realmente pacífico. Eso es la paz real, lo Increado. Cuando de verdad conoces eso tal como es, estás realizando *nirodha sacca*, la Verdad del Cese del Sufrimiento, en la que no hay

ego, pero aún así hay atención y claridad. El significado real de la dicha es esa conciencia pacífica y trascendente.

Si no permitimos el cese, entonces solemos operar a partir de cosas que asumimos por nuestra cuenta sin siquiera saber lo que hacemos. A veces, hasta que no comenzamos a meditar no empezamos a darnos cuenta de la cantidad de miedo y falta de auto confianza que arrastramos de experiencias de la infancia. Yo me acuerdo de que, cuando era pequeño, tenía un amigo muy bueno que se volvió contra mí y me rechazó. Me pasé meses consternado. Me dejó una impresión indeleble en la mente. Entonces me di cuenta meditando de lo mucho que un pequeño incidente como aquel había afectado mi futura relación con los demás —siempre le tuve un miedo tremendo al rechazo. Ni siquiera había reparado en ello hasta que aquel recuerdo particular empezó a venirme una y otra vez a la memoria durante la meditación. La mente racional sabe que es ridículo darle vueltas a las tragedias de la infancia. Pero si no dejan de venirse a la cabeza cuando ya eres adulto, quizás están intentando decirte algo acerca de cosas que asumiste durante la infancia y que han quedado formadas en tu mente.

Cuando empiezas a notar recuerdos o miedos obsesivos durante la meditación, más que frustrarte o dejar que te atemoricen, debes verlos como cosas a aceptar en la conciencia para poder dejarlas ir luego. Puedes organizarte la vida diaria de modo que nunca tengas que enfrentarte a estas cosas; así las condiciones para que surjan son mínimas. Puedes comprometerte con montones de causas importantes y mantenerte ocupado; entonces estas ansiedades y miedos sin nombre jamás se hacen conscientes —pero ¿qué pasa cuando los dejas ir? El deseo u obsesión se mueve —y se mueve hacia el cese. Se acaba. Y entonces te queda la intuición de que existe el cese del deseo. Así que el tercer aspecto de la Tercera Verdad Noble es: el cese ha sido realizado.

LA REALIZACIÓN

Esto debe realizarse. El Buda dijo enfáticamente: “Esta es una Verdad que debe realizarse aquí y ahora.” No tenemos que esperar hasta que nos muramos para descubrir si todo esto es verdad —esta enseñanza es para seres humanos vivos como nosotros. Cada uno de nosotros debe hacerla realidad. Yo os lo puedo explicar y animaros a hacerlo, ¡pero no puedo realizarla por vosotros!

No penséis en ella como algo remoto o más allá de vuestras capacidades. Cuando hablamos del Dhamma o la Verdad, decimos que está aquí ahora, y que es algo que podemos ver por nosotros mismos. Podemos orientarnos hacia ello; podemos inclinarnos hacia la Verdad. Podemos prestar atención a como es, aquí y ahora, en este momento y lugar. Eso es la atención plena —permanecer alerta y poner atención a cómo son las cosas. A través de la atención plena investigamos el sentido del yo,

este sentido de mi yo y de lo mío: mi cuerpo, mis sensaciones, mis recuerdos, mis pensamientos, mis opiniones, mi casa, mi coche y así sucesivamente.

Mi tendencia era el autodesprecio, así que, por ejemplo, al pensar “Soy Sumedho,” solía pensar en mi en términos negativos: “No sirvo para nada.” Pero escuchad, ¿de dónde sale eso y dónde cesa?... o, “En realidad soy mejor que vosotros, más realizado. Llevo viviendo la Vida Monástica tanto tiempo que tengo que ser mejor que vosotros.” ¿De dónde surge y dónde cesa ESO?

Cuando hay arrogancia, vanidad o autodesprecio —lo que sea—, examínadlo bien; escuchad internamente; “Soy...” Estad atentos y sed conscientes del espacio previo al pensamiento; luego pensadlo y daos cuenta del espacio que sigue. Mantened la atención en ese vacío del final y procurad que dure lo más posible. A ver si podéis oír una especie de pitido mental, el sonido del silencio, el sonido primordial. Cuando concentráis la atención en eso, podéis reflexionar: “¿Hay algún sentido del ego?” Veréis que cuando os vaciáis realmente —cuando sólo existe claridad, alerta y atención plena— no hay ego. No hay sentido de yo o de lo mío. Así que yo voy a ese estado y contemplo el Dhamma: Pienso, “Esto es lo que es. Este cuerpo de aquí es simplemente así.” Le puedo dar nombre o no, pero ahora mismo es simplemente así. ¡No es Sumedho!

No hay monje Budista en el vacío. “Monje Budista” sólo es una convención, adecuada a un momento y lugar. Cuando la gente te reconoce méritos y dice, “Qué maravilla”, puedes entenderlo como alguien alabando algo sin tomártelo como algo personal. Ya sabéis que no hay Monje Budista; solo la Talidad. Es simplemente así. Si quiero que el monasterio de Amaravati salga bien y sale bien, estoy feliz. Pero si sale mal, si a nadie le interesa, no podemos pagar la luz y todo se desmorona — ¡fracaso! Pero es que en realidad no hay Amaravati. La idea de alguien que es monje Budista o de un sitio llamado Amaravati —esto son sólo convenciones, no realidades últimas. Ahora mismo esto es así, justo como tiene que ser. Uno no tiene que llevar la carga de un sitio sobre los hombros porque lo puede ver tal como es y ver que nadie está en realidad implicado en ello. Si sale bien o fracasa, ya no es tan importante como antes.

En el vacío, las cosas son lo que son. Cuando lo captamos de este modo, no significa que seamos indiferentes al éxito o al fracaso y que dé igual no hacer nada. Podemos aplicarnos a ello. Sabemos lo que podemos hacer; sabemos lo que hay que hacer y lo podemos hacer bien. Entonces todo se convierte en Dhamma, lo que es. Hacemos cosas porque eso es lo correcto en este momento y lugar, más que a causa de un sentido de ambición personal o miedo al fracaso.

El camino al cese del sufrimiento es el camino de la perfección. La perfección puede ser una palabra bastante desalentadora porque nos sentimos muy imperfectos. Como personalidades, nos preguntamos cómo podemos siquiera concebir la posibilidad de llegar a ser perfectos. La perfección humana es algo de lo que nadie habla nunca; no

parece posible en absoluto pensar en la perfección con respecto a ser humanos. Pero un arahant no es más que un humano que ha perfeccionado la vida, alguien que ha aprendido todo lo que hay que aprender a través de la ley básica: 'Todo lo que está sujeto al surgimiento está sujeto al cese.' Un Arahant no necesita saberlo todo sobre todas las cosas; sólo es necesario que conozca y comprenda completamente esta ley.

Usamos la sabiduría del Buda para contemplar el Dhamma, cómo son las cosas. Tomamos refugio en la Sangha, en aquello que es hacer el bien y abstenerse de hacer el mal. Sangha es una cosa, una comunidad. No es un grupo de personalidades individuales o personajes diferentes. El sentido de ser una persona individual o un hombre o mujer ya no es importante para nosotros. Este sentido de la Sangha es el que se realiza como Refugio. Existe esta unidad que, aunque se expresa a través de manifestaciones individuales, comparte una misma realización. Mediante estar despiertos, vigilantes y desapegados, realizamos el cese y habitamos el vacío en el que nos fusionamos. No hay personas en él. La gente surge y cesa en el vacío, pero no hay personas. Sólo existe claridad, atención, paz y pureza.

LA CUARTA VERDAD NOBLE

¿Cuál es la Verdad Noble sobre el Camino que Conduce al Cese del Sufrimiento? Es el Noble Óctuple Sendero, es decir: Comprensión Correcta, Intención Correcta, Habla Correcta, Acción Correcta, Modo de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Atención Plena Correcta y Concentración Correcta.

Hay esta Verdad Noble del Camino que Conduce al Cese del Sufrimiento: tal fue la intuición, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas que no se habían oído antes.

Esta Verdad Noble debe ser penetrada al cultivar el Camino...

Esta Verdad Noble ha sido penetrada al cultivar el Camino: tal fue la intuición, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas que no se habían oído antes.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

La Cuarta Verdad Noble, como las tres primeras, tiene tres aspectos. El primer aspecto es: “Hay este Óctuple Sendero, el *atthangika magga* —el camino para salir del sufrimiento.” También se le llama el *ariya magga*, el Camino Ariya o Noble Sendero. El segundo aspecto es: “Este camino debe ser desarrollado.” La intuición final en el camino del arahant es: “Este sendero ha sido completamente desarrollado.”

El Óctuple Sendero se presenta en secuencia: empezando por la Comprensión correcta (o perfecta), *samma ditthi*, luego viene la Intención o Aspiración correcta (o perfecta), *samma sankappa*; estos dos primeros elementos del sendero se agrupan bajo la etiqueta de Sabiduría (*pañña*). El compromiso moral (*sila*) fluye de *pañña*; esto cubre el Habla Correcta, la Acción Correcta y el Modo de Vida Correcto — también denominados habla perfecta, acción perfecta y modo de vida perfecto, *samma vaca*, *samma kammanta* y *samma ajiva*.

Luego tenemos el Esfuerzo Correcto, la Atención Plena Correcta y la Concentración Correcta, *samma vayama*, *samma sati* y *samma samadhi*, que surgen de *sila* de forma natural. Estas tres últimas proporcionan equilibrio emocional. Se centran en el corazón —el corazón que se libera del egocentrismo y del egoísmo. Con Esfuerzo Correcto, Atención Plena Correcta y Concentración Correcta, el corazón se purifica de marcas e impurezas. Cuando el corazón es puro, la mente es pacífica. La Sabiduría (*pañña*), o Comprensión Correcta y Aspiración Correcta, sale de un corazón puro. Esto nos lleva de nuevo a donde empezamos.

Estos son, pues, los elementos del Óctuple Sendero, agrupados en tres secciones:

1. Sabiduría (*pañña*)
 - a. Comprensión Correcta (*samma ditthi*)
 - b. Intención Correcta (*samma sankappa*)
2. Moralidad (*sila*)
 - a. Habla Correcta (*samma vaca*)
 - b. Acción Correcta (*samma kammanta*)
 - c. Modo de Vida Correcto (*samma ajiva*)
3. Concentración (*samadhi*)
 - a. Esfuerzo Correcto (*samma vayama*)
 - b. Atención Plena Correcta (*samma sati*)
 - c. Concentración Correcta (*samma samadhi*)

El hecho de que las listemos en orden no significa que ocurran de modo lineal, en secuencia —surgen juntas. Podemos hablar del Óctuple Sendero y decir ‘Primero está la Comprensión Correcta, luego está la Aspiración Correcta, luego...’ Pero en realidad, presentadas de esta manera sólo nos enseñan a reflexionar sobre la importancia de asumir la responsabilidad por lo que decimos y hacemos en nuestras vidas.

COMPRENSIÓN CORRECTA

El primer elemento del Óctuple Sendero es la Comprensión Correcta que surge a través de intuiciones acerca de las primeras tres Nobles Verdades. Si tienes estas intuiciones, hay una comprensión perfecta del Dhamma —la comprensión de que: “Todo lo que está sujeto al surgimiento está sujeto al cese.” Es así de simple. No hace falta pasar mucho tiempo leyendo “Todo lo que está sujeto al surgimiento está sujeto al cese” para comprender las palabras, pero a la mayoría de nosotros nos lleva un tiempo considerable asimilar profundamente y de verdad lo que estas palabras significan, más que simplemente tener de ellas un conocimiento cerebral.

Utilizando el Inglés coloquial moderno, la intuición es conocimiento instintivo —no viene sólo de ideas. Ya no es aquello de, “*Creo* que lo sé”, o “Ah, sí, eso parece razonable y lógico. Estoy de acuerdo. Me gusta esa idea.” Ese tipo de comprensión todavía proviene del cerebro, mientras que la intuición es conocimiento profundo. Se sabe algo de verdad y la duda ya no es un problema.

Esta comprensión profunda proviene de las nueve intuiciones previas. Así que hay una secuencia que conduce a la Comprensión Correcta de las cosas como son, a saber: Todo lo que está sujeto al surgimiento está sujeto al cese y es impersonal. Con Comprensión Correcta, has abandonado la ilusión de un yo conectado a condiciones mortales. Todavía está el cuerpo, todavía hay sensaciones y pensamientos, pero son simplemente lo que son —ya no existe la creencia de que tú eres tu cuerpo, tus sensaciones o tus pensamientos. El énfasis queda en “Las cosas son lo que son.” No

tratamos de decir que las cosas no son nada en absoluto o que no son lo que son. Son exactamente aquello que son y nada más. Pero cuando somos ignorantes, cuando no hemos comprendido estas verdades, tendemos a pensar que las cosas son más de lo que son. Creemos todo tipo de cosas y creamos todo tipo de problemas alrededor de las condiciones que experimentamos.

Gran parte de la angustia y desesperación humanas salen del añadido que surge de la ignorancia momentánea. Es triste darse cuenta de hasta qué punto la desgracia y la angustia y la desesperación humanas están basadas en la confusión; la desesperación está vacía y no significa nada. Al ver esto, empiezas a sentir una compasión infinita por todos los seres. ¿Cómo vas a odiar a alguien o tenerle rencor o condenarle por estar atrapado en esta prisión de ignorancia? Todo el mundo se ve influenciado a hacer las cosas que hace por culpa de su comprensión incorrecta de las cosas.

** ** *

Al meditar experimentamos cierta calma, una proporción de calma que resulta de que la mente vaya más despacio. Cuando miramos algo como una flor con la mente en calma, la vemos tal como es. Cuando no hay aferramiento —no hay nada que ganar ni nada de que deshacerse—, si lo que vemos, oímos o experimentamos a través de los sentidos es bello, entonces es bello de verdad. No lo criticamos, ni lo comparamos, ni lo queremos poseer u obtener; disfrutamos y nos alegra la belleza que nos rodea porque no tenemos que hacer nada con ella. Es exactamente lo que es.

La belleza nos recuerda a la pureza, a la verdad y a la belleza última. No deberíamos verla como un cebo para atraparnos en la confusión: “Estas flores están aquí sólo para atraerme y me confundirán” —¡esta actitud es la del viejo meditador quejica! Cuando miramos a un miembro del sexo opuesto con un corazón puro, apreciamos la belleza sin el deseo de ningún tipo de contacto o posesión. Podemos deleitarnos con la belleza de otras personas, tanto hombres como mujeres, cuando no existe un interés egoísta ni deseo. Hay una honestidad; las cosas son lo que son. Esto es lo que queremos decir cuando hablamos de liberación o *vimutti* en Pali. Nos liberamos de las ataduras que distorsionan y corrompen la belleza a nuestro alrededor, como por ejemplo los cuerpos que poseemos. Sin embargo, nuestras mentes pueden volverse tan corruptas y negativas y deprimidas y obsesionadas con las cosas que ya no las veamos tal como son. Si no tenemos Comprensión Correcta, lo vemos todo a través de filtros y velos cada vez más espesos.

La Comprensión Correcta hay que desarrollarla a través de la reflexión, usando las enseñanzas del Buda. El Dhammacakkappavattana Sutta es una enseñanza muy interesante para contemplar y usar como referencia al reflexionar. También podemos utilizar otros suttas del *tipitaka**, como los que tratan del *paticcasamuppada* (origen dependiente*). Es una enseñanza fascinante sobre la que reflexionar. Si podéis contemplar estas enseñanzas, podréis ver muy claramente la diferencia entre la manera en que son las cosas como Dhamma y el punto en el que tendemos a crear

confusión acerca de la manera en que son las cosas. Por eso tenemos que establecer una atención plena consciente de las cosas como son. Si hay conocimiento de las Cuatro Verdades Nobles, entonces hay Dhamma.

Con la Comprensión Correcta, todo se ve como Dhamma; por ejemplo: estamos aquí sentados... Esto es Dhamma. No pensamos en este cuerpo y mente como una personalidad con todas sus opiniones y todos los pensamientos y reacciones condicionados que hemos adquirido mediante la ignorancia. Reflexionamos sobre este momento: “Esto es lo que es. Esto es Dhamma.” Traemos a la mente la comprensión de que esta forma física es simplemente Dhamma. No tiene dueño, es impersonal.

También vemos la sensibilidad de esta forma física como Dhamma, más que como algo que debemos tomarnos personalmente: “Soy sensible,” o “no soy sensible;” “Eres indiferente a mí. ¿Quién es más sensible?” ... “¿Por qué sentimos dolor? ¿Por qué creó Dios el dolor y no creó sólo el placer? ¿Por qué hay tanta miseria y sufrimiento en el mundo? No es justo. La gente se muere y tenemos que separarnos de los seres queridos; esta angustia es terrible.”

En eso no hay Dhamma, ¿verdad? Todo son opiniones egocéntricas: “Pobre de mí. No me gusta esto, no quiero que sea de esta manera. Quiero seguridad, felicidad, placer y lo mejor de cada cosa. No es justo que mis padres no fueran arahants cuando vine al mundo. No es justo que nunca elijan a un arahant como Primer Ministro en Gran Bretaña. Si todo fuera justo, elegirían arahants como Primer Ministro!”

Estoy intentando llevar este sentido del “No está bien, no es justo” hasta el absurdo para poner de relieve hasta qué punto esperamos que Dios lo cree todo para nosotros y nos tenga felices y a salvo. Eso es a menudo lo que la gente piensa, aunque no lo diga. Pero al reflexionar, lo vemos “Esto es lo que es. El dolor es así y el placer es así. La conciencia es así.” Sentimos. Respiramos. Podemos aspirar.

Al reflexionar, contemplamos nuestra propia humanidad tal cual es. Ya no nos la tomamos como algo personal ni culpamos a nadie porque las cosas no sean exactamente como nos gustaría o querríamos que fueran. Es como es y nosotros somos como somos. Podríais preguntar por qué no podemos todos ser exactamente iguales —con la misma ira, la misma codicia y la misma ignorancia; sin todas las variantes y permutaciones. Sin embargo, aunque se puede destilar la experiencia humana a cosas básicas, cada uno de nosotros tiene su propio *kamma** del que ocuparse —nuestras propias obsesiones y tendencias, que siempre difieren en calidad y cantidad de las de los demás.

¿Por qué no podemos ser todos exactamente iguales, tener exactamente lo mismo de todo y el mismo aspecto —¿un ser andrógino? En un mundo así, nada sería injusto, no se permitirían diferencias, todo sería absolutamente perfecto y no existiría la posibilidad de desigualdad. Pero al reconocer el Dhamma, vemos que, dentro del

reino de las condiciones, no hay dos cosas iguales. Todas son bastante diferentes, con infinitas variaciones y cambiantes, y cuanto más intentamos que las condiciones se ajusten a nuestras ideas, más nos frustramos. Intentamos crearnos los unos a los otros y a la sociedad de modo que encaje todo en las ideas que tenemos acerca de cómo deberían ser las cosas, pero siempre acabamos frustrados. Reflexionando, nos damos cuenta de que: “Esto es como es,” así es como deben ser las cosas —sólo pueden ser así.

Pero esto no es fatalismo ni reflexiones negativas. No es esa actitud de: “Así son las cosas y no se puede hacer nada al respecto.” Se trata de una respuesta muy positiva de aceptación del fluir de la vida tal como es. Incluso aunque no sea como queremos, podemos aceptarla y aprender de ella.

** ** *

Somos seres conscientes, inteligentes y con memoria retentiva. Tenemos el lenguaje. A lo largo de los últimos miles de años, hemos desarrollado la razón, la lógica y la inteligencia discriminativa. Lo que debemos hacer es descubrir cómo utilizar estas capacidades como herramientas para realizar el Dhamma, más que como adquisiciones personales o como problemas personales. La gente que desarrolla la inteligencia discriminativa a menudo suele terminar teniéndola en su propia contra; se vuelven muy autocríticos e incluso empiezan a odiarse a sí mismos. Esto es debido a que nuestras facultades discriminativas tienden a fijarse en aquello que va mal en las cosas. De eso es de lo que va la discriminación: de ver cómo *esto* es diferente de *aquello*. Cuando te haces eso a ti mismo, ¿con qué acabas? Pues con una lista enorme de fallos y problemas que te dejan totalmente desesperanzado.

Cuando desarrollamos la Comprensión Correcta, usamos nuestra inteligencia para la reflexión y la contemplación de las cosas. También usamos la atención plena y la sabiduría juntas. De modo que estamos usando la capacidad discriminativa con sabiduría (*vijja*), más que con ignorancia (*avijja*). Esta enseñanza de las Cuatro Verdades Nobles sirve para ayudaros a utilizar la inteligencia —la capacidad de contemplar, reflexionar y pensar— de una manera sabia, más que de modo autodestructivo, codicioso y amenazador.

ASPIRACIÓN CORRECTA

El segundo elemento del Óctuple Sendero es *samma sankappa*. A veces esto se traduce como “Recto pensamiento”, pensar del modo correcto. Sin embargo, en realidad tiene una cualidad más dinámica —como de “intención”, “actitud” o “aspiración”. Me gusta usar la palabra “aspiración” porque de algún modo es muy significativa en este Óctuple Sendero —porque de hecho aspiramos.

Es importante ver que la aspiración no es deseo. La palabra Pali “*tanha*” significa deseo que procede de la ignorancia, mientras que “*sankappa*” significa aspiración que no procede de la ignorancia. La aspiración nos puede parecer una especie de deseo, porque en Inglés usamos la palabra “deseo” para todo lo que tiene esa naturaleza — aspirar o querer. Podríais pensar que aspiración es un tipo de *tanha*, querer iluminarse (*bhava tanha*) —pero *samma sankappa* proviene de la Comprensión Correcta, de ver con claridad. No es querer devenir algo; no es el deseo de convertirse en una persona iluminada. Con la Comprensión Correcta, toda esa ilusión y manera de pensar ya no tiene ningún sentido.

La aspiración es un sentimiento, una intención, actitud o movimiento interno. El espíritu se eleva, no se hunde —¡no es desesperación! Cuando hay Comprensión Correcta, aspiramos a la verdad, a la belleza y a la bondad. *Samma ditthi* y *samma sankappa*, Comprensión Correcta y Aspiración Correcta, son ambas *pañña* o sabiduría y componen la primera de las tres secciones del Noble Sendero.

** ** *

Podemos contemplar: ¿Cómo es que seguimos sintiéndonos descontentos, incluso cuando tenemos lo mejor de todo? No somos totalmente felices ni teniendo una casa bonita, coche, el matrimonio perfecto, niños preciosos e inteligentes y todo lo demás —cuando no tenemos nada de eso, ¡por supuesto que no estamos contentos! ... Si no lo tenemos, podemos pensar, “Bueno, si hubiera tenido todo lo mejor, habría estado contento.” Pero no es verdad. La Tierra no es lugar para contentarnos; no se supone que deba serlo. Cuando nos damos cuenta de eso, ya no esperamos estar contentos en el planeta Tierra; ya no hacemos esa demanda.

Hasta que veamos que este planeta no puede satisfacer todas nuestras demandas, seguiremos preguntándonos, “¿Cómo es que no me haces feliz, Madre Tierra?” Somos como niños que se amamantan de su madre, constantemente intentando sacarle lo mejor y queriendo que ella siempre los nutra y alimente y los tenga contentos.

Si nos contentáramos, no nos haríamos preguntas sobre las cosas. Y sin embargo reconocemos que hay algo más que el suelo bajo nuestros pies; hay algo por encima de nosotros que no llegamos a entender. Tenemos la capacidad de maravillarnos y de hacernos preguntas sobre la vida, de contemplar su significado. Si queréis saber qué significa vuestra vida, no podéis contentaros solamente con la riqueza material, el confort y la seguridad.

Así que aspiramos a conocer la verdad. Podríais pensar que esto es una especie de deseo o aspiración presuntuoso, “¿Quién me he creído que soy? ¿Una especie de listillo que va a descubrir la verdad de todas las cosas?” Pero existe esta aspiración. ¿Y por qué la tenemos si no es posible? Considerad el concepto de realidad última. Una realidad absoluta o última es un concepto muy refinado; la idea de Dios, lo

Increado o lo Inmortal, es realmente un pensamiento refinado. Aspiramos a conocer esa realidad última. Nuestro lado animal no aspira; no sabe nada sobre tales aspiraciones. Pero en cada uno de nosotros hay una inteligencia intuitiva que quiere saber; siempre está con nosotros, pero tendemos a no darnos cuenta de ella; no la comprendemos. Tendemos a descartarla o a desconfiar de ella —sobre todo los materialistas modernos. Ellos creen que sólo es una fantasía y no es real.

Por lo que a mi respecta, fui muy feliz cuando me di cuenta de que el planeta no es mi hogar de verdad. Siempre lo había sospechado. Me acuerdo de que cuando era pequeño solía pensar, “Yo no pertenezco a este sitio.” Nunca he sentido de forma particular que el planeta Tierra fuera el lugar al que pertenezco —incluso antes de ser monje, nunca sentí que encajara en la sociedad. Para algunas personas, eso podrían ser sólo los problemas de un neurótico, pero quizás también podría ser una clase de intuición que los niños tienen a veces. Cuando eres inocente, tu mente es muy intuitiva. La mente de los niños está más intuitivamente en contacto con las fuerzas misteriosas que la de la mayoría de los adultos. Al ir creciendo vamos quedando condicionados a pensar de maneras preestablecidas y a tener ideas fijas acerca de lo que es real y lo que no. Cuando desarrollamos el ego, la sociedad dicta lo que es real y lo que no, lo que está bien y lo que está mal, y empezamos a interpretar el mundo a través de esas percepciones fijas. Algo que solemos encontrar encantador en los niños es que ellos todavía no hacen eso; ellos todavía ven el mundo con la mente intuitiva que todavía no ha sido condicionada.

La meditación es una manera de descondicionar la mente que nos ayuda a dejar todas esas percepciones estáticas e ideas fijas que tenemos. Ordinariamente, lo real se ignora mientras que otorgamos toda nuestra atención a lo que no es real. Eso es lo que la ignorancia (*avijja*) es.

La contemplación de nuestras aspiraciones humanas nos conecta a algo mayor que simplemente al reino animal del planeta Tierra. Para mi esa conexión parece más cierta que la idea de que esto es todo lo que hay; que una vez morimos nuestros cuerpos se pudren y no hay nada más que eso. Cuando reflexionamos y nos hacemos preguntas sobre este universo en que vivimos, vemos que es muy vasto, misterioso e incomprensible para nosotros. Sin embargo cuando confiamos más en nuestra mente intuitiva, podemos abrirnos a cosas que se nos habían olvidado o a las que nunca habíamos estado abiertos —nos abrimos al abandonar las reacciones estáticas y condicionadas.

Podemos tener la idea fija de ser una personalidad, de ser un hombre o una mujer, un Inglés o un Americano. Estas cosas pueden ser muy reales para nosotros y nos podemos disgustar y enfadarnos mucho por su causa. Incluso estamos dispuestos a matarnos entre nosotros por culpa de estas vistas condicionadas que sostenemos y en las que creemos y que nunca nos cuestionamos. Sin la Aspiración Correcta y el Conocimiento Correcto, sin *pañña*, nunca vemos la verdadera naturaleza de estas vistas.

HABLA CORRECTA, ACCIÓN CORRECTA, MODO DE VIDA CORRECTO

Sila, el aspecto moral del Óctuple Sendero, consiste en el Habla Correcta, la Acción Correcta y el Modo de Vida Correcto; eso significa asumir la responsabilidad de lo que decimos y tener cuidado con lo que hacemos con nuestros cuerpos. Cuando pongo atención plena y me doy cuenta de las cosas, hablo de un modo que es apropiado al momento y al lugar; igualmente, actúo o trabajo según el momento y el lugar.

Empezamos a darnos cuenta de que tenemos que ser cuidadosos con lo que hacemos y decimos; o si no, nos hacemos daño constantemente. Si haces o dices cosas que son dañinas o crueles siempre hay un resultado inmediato. En el pasado, puede que os salierais con la vuestra mintiendo sobre algo y luego distrayéndos, haciendo otra cosa para no tener que pensar en ello. Pudisteis olvidaros del asunto durante un tiempo hasta que al final os atrapó. Pero si practicamos sila, las cosas parecen atraparnos inmediatamente. Incluso cuando simplemente exagero en algo, algo en mí dice, “No deberías exagerar las cosas, deberías tener más cuidado.” Yo solía exagerar las cosas —es parte de nuestra cultura; parece perfectamente normal. Pero cuando estas atento, el efecto de incluso la mentira más nimia o la charla banal más breve se hacen evidentes enseguida, porque estas completamente abierto, vulnerable y receptivo. Así que ahí tienes cuidado con lo que haces; te das cuenta es importante ser responsable por lo que haces y dices.

El impulso de ayudar a alguien es un *dhamma** hábil. Si ves que alguien se cae al suelo por un desmayo, un *dhamma* hábil te pasa por la mente: “Ayuda a esta persona,” y vas y ayudas a esa persona con su desmayo. Si lo haces con la mente vacía —no desde un deseo personal de ganancia, sino simplemente por compasión y porque es lo correcto— entonces sólo es un *dhamma* hábil. No es *kamma* personal; no es tuyo. Pero si lo haces por hacer méritos e impresionar a otros o porque esa persona es rica y esperas alguna recompensa por tus actos, entonces —aunque el acto sea hábil— le estás añadiendo una conexión personal y esto refuerza el sentido del ego. Cuando hacemos cosas buenas por atención plena y sabiduría más que por ignorancia, eso son *dhammas* hábiles sin *kamma* personal.

La orden monástica fue establecida por el Buda para que hombres y mujeres pudieran vivir una vida impecable exenta de culpabilidades. Como bhikku, vives inmerso en un completo sistema de entrenamiento denominado la disciplina *Patimokkha*. Cuando vives bajo esta disciplina, incluso si tus actos o habla son inatentos, por lo menos no dejan una impronta fuerte. No puedes tener dinero, así que casi no puedes ir a ningún sitio hasta que te invitan. Eres célibe. Como vives de la comida que te ofrecen otras personas, no matas animales. Ni siquiera recoges flores ni hojas ni realizas ningún acto que perturbe el flujo natural de ningún modo; eres completamente inofensivo. De hecho, en Tailandia teníamos que llevar coladores de agua para filtrar cualquier

cosa que pudiera haber en el agua, como larvas de mosquito. Está totalmente prohibido matar intencionalmente.

Ya llevo viviendo bajo esta Regla durante veinticinco años, así que no he llevado a cabo ninguna acción kammica importante. Bajo esta disciplina uno vive de un modo muy responsable y muy inofensivo. Quizás lo más difícil es el habla; los hábitos del habla son los más difíciles de soltar —pero también se pueden mejorar. Mediante la reflexión y la contemplación, uno empieza a ver lo desagradable de decir tonterías o de hablar porque sí sin ninguna buena razón.

Para los laicos, el Modo de Vida Correcto es algo que se desarrolla al mismo tiempo que vas descubriendo tus intenciones respecto a lo que haces. Puedes intentar no matar deliberadamente a otras criaturas o ganarte el pan de un modo dañino y desagradable. También puedes intentar evitar un modo de vida que cause que otras personas se hagan adictas a las drogas o a la bebida, o que ponga en peligro el balance ecológico del planeta.

Así que estas tres —Acción Correcta, Habla Correcta y Modo de Vida Correcto— surgen de la Comprensión Correcta o comprensión perfecta. Empezamos a sentir que queremos vivir de modo que seamos más una bendición para el planeta, o que por lo menos no lo dañemos.

La Comprensión Correcta y la Aspiración Correcta tienen una influencia definitiva en todo lo que hacemos y decimos. Así que *pañña*, o sabiduría, nos conduce a *sila*: Habla Correcta, Acción Correcta y Modo de Vida Correcto. *Sila* se refiere a nuestra habla y actos; con *sila* contenemos el impulso sexual o el uso violento del cuerpo —no lo utilizamos para matar o robar. De esta manera, *pañña* y *sila* trabajan juntas en armonía perfecta.

ESFUERZO CORRECTO, ATENCIÓN PLENA CORRECTA, CONCENTRACIÓN CORRECTA

El Esfuerzo Correcto, la Atención Plena Correcta y la Concentración Correcta se refieren a vuestro espíritu, al corazón. Cuando pensamos en el espíritu, apuntamos al centro del pecho, al corazón. Así que tenemos *pañña* (la cabeza), *sila* (el cuerpo) y *samadhi* (el corazón). Podéis usar el cuerpo como una especie de gráfica, de símbolo del Óctuple Sendero. Estos tres aspectos están integrados y trabajan juntos para la realización y el soporte de los otros, como un trípode. No hay uno que domine a los demás y los explote o rechace nada.

Funcionan juntos: la sabiduría de la Comprensión Correcta y la Intención Correcta; luego la moralidad, que es Esfuerzo Correcto, Atención Plena Correcta y Concentración Correcta —la mente equilibrada y ecuánime, la serenidad emocional. La serenidad está donde las emociones están equilibradas y se dan soporte mutuo. No

fluctúan arriba y abajo. Hay una sensación de felicidad, de serenidad; hay una armonía perfecta entre el intelecto, los instintos y las emociones. Se dan apoyo mutuo, se ayudan. Ya no se pelean ni nos conducen a extremos y, a causa de eso, empezamos a sentir una tremenda paz en la mente. Hay un sentimiento de facilidad y de valentía que procede del Óctuple Sendero —una sensación de ecuanimidad y de equilibrio emocional. Nos sentimos tranquilos, en contraste con la habitual ansiedad, tensión y conflicto emocional. Hay claridad; hay paz, quietud y complicidad. Esta intuición del Óctuple Sendero debe desarrollarse; esto es *bhavana*. Usamos la palabra *bhavana* para significar desarrollo.

ASPECTOS DE LA MEDITACIÓN

Esta reflexividad de la mente o equilibrio emocional se desarrolla como resultado de practicar la concentración y la meditación de la atención plena. Por ejemplo, podéis experimentar durante un retiro y pasar una hora haciendo meditación *samatha* en la que solamente concentréis la mente en un objeto, como la sensación de respirar. No dejéis de traerla de vuelta a la conciencia y mantenedla ahí para que haya una continuidad de presencia real en la mente.

De esta manera os movéis hacia aquello que sucede en vuestro cuerpo, más que ser arrastrados hacia objetos externos de los sentidos. Si no tenéis ningún refugio interior, siempre estáis saliendo afuera, dejándoos absorber por libros, comidas y todo tipo de distracciones. Pero este incesante movimiento de la mente es muy agotador. Así que en vez de eso, la práctica se convierte en la observación de la respiración — lo que significa que tienes que apartarte o no seguir con la tendencia de encontrar algo fuera de ti mismo. Tienes que traer la atención a la respiración de tu propio cuerpo y concentrar la mente en esa sensación. Al superar la forma basta, te acabas convirtiendo en la sensación, ese signo en sí mismo. Sea lo que sea aquello en lo que te absorbes, te conviertes en ello durante un periodo de tiempo. Cuando te concentras de verdad, te has transformado en esa misma condición tranquilizada. Te has vuelto tranquilo. Esto es lo que llamamos devenir. La meditación Samatha es un proceso de devenir.

Pero esa tranquilidad, si la investigáis, no es una tranquilidad satisfactoria. Le falta algo porque depende de una técnica, depende de sujetarse y mantenerse a algo que todavía empieza y termina. Aquello en lo que te conviertas sólo puede ser temporal, porque el devenir es una cosa cambiante. No es una condición permanente. Así que de aquello en lo que te conviertas, tarde o temprano tendrás que “desconvertirte”. No es la realidad última. No importa lo lejos que llegues en la concentración, siempre será una condición insatisfactoria. La meditación Samatha os llevará a experiencias mentales radiantes y avanzadas —pero todas se terminarán.

Luego, si practicáis la meditación *vipassana* durante otra hora más simplemente permaneciendo en atención plena y dejándolo correr todo y aceptando la

incertidumbre, el silencio y el cese de las condiciones, el resultado es que os sentiréis en paz, más que tranquilos. Y esa paz es una paz perfecta. Es completa. No es la tranquilidad de la *samatha*, que lleva implícito algo imperfecto o insatisfactorio incluso cuando da lo mejor de sí. La realización del cese, cuando la desarrollas y la comprendes cada vez mejor, te lleva a la paz verdadera, al desapego, al Nibbana.

Así pues, *samatha* y *vipassana* son las dos divisiones de la meditación. Una sirve para desarrollar estados concentrados de la mente sobre objetos refinados en los que la conciencia se refina debido a esa concentración. Pero lo supremamente refinado, tener un gran intelecto y un gusto por la gran belleza, hace que todo lo basto sea insoportable debido al apego por lo refinado. La gente que ha dedicado su vida al refinamiento sólo encuentra la vida terriblemente frustrante y aterradora, cuando ya no puede mantener un estándar tan elevado.

RACIONALIDAD Y EMOCIÓN

Si sois amantes del pensamiento racional y os apegáis a las ideas y a las percepciones, tenderéis a desconfiar de la emoción. Podéis verificar esta tendencia si, cuando empezáis a sentir emociones, os decís, “Esto lo voy a reprimir. No quiero sentir estas cosas.” No os gusta sentir cosas porque sois capaces de experimentar una especie de euforia surgida de la pureza de la inteligencia y del placer del pensamiento racional. La mente disfruta del modo en que algo es lógico y controlable, del modo en que tiene sentido. Es que es tan limpio y preciso como las matemáticas —pero las emociones siguen apareciendo por todas partes, ¿verdad? No son precisas, no son limpias y pueden descontrolarse con facilidad.

Así que la naturaleza emocional se suele menospreciar. Nos asusta. Por ejemplo, a los hombres nos asustan las emociones porque cuando nos educan nos enseñan que los hombres no lloran. De pequeño, por lo menos en mi generación, nos enseñaban que los niños no lloran, así que intentábamos vivir de acuerdo con ese estándar de lo que se supone que deben ser los niños. Te decían, “Eres un niño”, y nosotros tratábamos de ser lo que nuestros padres nos decían que debíamos ser. Las ideas de la sociedad nos afectan la mente, y a causa de eso, las emociones nos parecen muy embarazosas. Aquí en Inglaterra, la gente suele encontrar las emociones muy embarazosas; así que si te pasas de emotivo, la gente asume que debes de ser Italiano o de alguna otra nacionalidad.

Si eres muy racional y lo tienes todo controlado, entonces no sabes que hacer cuando la gente se pone emocional. Si alguien se pone a llorar, piensas, “¿Y ahora qué hago?” Igual dices, “Anímate; no pasa nada, cariño. Todo saldrá bien, no hay por qué llorar.” Si estás muy apegado al pensamiento racional, tiendes a descartar la emoción mediante la lógica, pero las emociones no responden a la lógica. A menudo reaccionan ante la lógica, pero no le responden. La emoción es algo muy sensible y funciona de tal manera que a veces no se entiende. Si nunca la hemos estudiado de

verdad o tratado de comprender lo que es sentir la vida, y realmente nos hemos abierto y nos hemos permitido ser sensibles, entonces lo emocional nos parece espantoso y muy embarazoso. No sabemos de qué va porque hemos rechazado ese lado de nosotros mismos.

En mi trigésimo cumpleaños, me di cuenta de que era un hombre emocionalmente subdesarrollado. Era un cumpleaños importante para mí. Me di cuenta de que ya era un hombre maduro totalmente —ya no me consideraba joven, pero emocionalmente creo que parte del tiempo tenía como seis años. No me había desarrollado demasiado a ese nivel. Aunque podía mantener la desenvoltura y presencia requeridas para un hombre maduro en la sociedad, no siempre me sentía capaz. Todavía tenía sentimientos y miedos muy fuertes por resolver en la mente. Al final se me hizo aparente que tenía que hacer algo con ellos, ya que la idea de pasarme el resto de mi vida en la edad emocional de seis años parecía bastante deprimente.

Aquí es donde muchos de nosotros en la sociedad nos quedamos atascados. Por ejemplo, la sociedad Americana no te permite desarrollarte emocionalmente y madurar. No comprende en absoluto esa necesidad, así que no proporciona ningún rito de paso para los hombres. La sociedad no proporciona esa clase de introducción al mundo de la madurez; se supone que debes ser inmaduro toda la vida. Aunque actúes como si fueras maduro, en realidad no se espera que lo seas. De ahí que muy pocas personas lo sean. Las emociones no se comprenden de verdad ni se resuelven —las tendencias infantiles se suprimen más que desarrollarlas hasta que maduren.

Lo que la meditación hace es ofrecer una oportunidad de madurar en el plano emocional. La madurez emocional perfecta sería *samma vayama*, *samma sati* y *samma samadhi*. Esto es una reflexión; no lo encontraréis en ningún libro —es para que lo contempléis. La madurez emocional perfecta consta de Esfuerzo Correcto, Atención Plena Correcta y Concentración Correcta. Está presente mientras uno no está inmerso en fluctuaciones y vicisitudes, mientras uno está equilibrado y tiene claridad y es capaz de ser receptivo y sensible.

LAS COSAS COMO SON

Con el Esfuerzo Correcto, puede llegar un tipo agradable de aceptación de una situación, más que el pánico que proviene de pensar que me toca a mí resolverlo todo, ponerlos a todos en su sitio y resolver los problemas de todos. Hacemos lo mejor que podemos, pero también nos damos cuenta de que no nos toca a nosotros hacerlo todo y hacerlo bien.

Una vez que estaba en Wat Pah Pong con Ajahn Chah, veía un montón de cosas que iban mal en el monasterio. Así que fui a verle y le dije, “Ajahn Chah, estas cosas van mal; tienes que hacer algo al respecto.” El me miró y me dijo, “Oh, Sumedho, sufres mucho. Sufres mucho. Eso cambiará.” Pensé, “¡Si le da igual! Ha dedicado toda su

vida a este monasterio y ahora, ¡va y deja que se le vaya por el desagüe!” Pero tenía razón. Al cabo de un tiempo eso empezó a cambiar y, simplemente aceptándola, la gente empezó a ver lo que estaba haciendo. A veces tenemos que dejar que las cosas se vayan por el desagüe para que los demás vean y experimenten lo que es. Entonces podemos aprender cómo no irnos por el desagüe.

¿Veis a qué me refiero? A veces hay situaciones en nuestra vida que son simplemente *así*. No podemos hacer nada con ellas y por tanto dejamos que sean de ese modo; aunque se pongan peor, permitimos que se pongan peor. Pero lo que estamos haciendo no es fatalista ni negativo; es una clase de paciencia —estamos dispuestos a soportar algo; a dejar que cambie naturalmente, más que egoístamente intentar apuntalarlo todo y limpiarlo simplemente por la aversión y el desagrado que nos producen los estropicios.

Entonces, cuando la gente nos toca las narices, no nos ofendemos siempre, ni nos sentimos heridos o disgustados por las cosas que pasan, ni nos quedamos destrozados y destruidos por las cosas que la gente hace o dice. Conozco a una persona que todo lo exagera. Si algo le va mal hoy, dice, “¡Estoy completa y totalmente destrozada!” —cuando todo lo que ha pasado es que ha habido algún problemilla. Sin embargo, su mente lo exagera hasta tal punto que una cosilla sin importancia le puede arruinar todo el día. Cuando vemos esto, debemos darnos cuenta de que hay un gran desequilibrio, porque las pequeñas cosas no tienen que destrozarnos completamente a nadie.

Me di cuenta de que a mi también se me ofendía fácilmente, así que tomé el voto de no ofenderme. Me había dado cuenta de lo fácil que era sentirme ofendido por nimiedades, tanto intencionales como fortuitas. No cuesta ver lo fácil que es ofendernos, dañarnos, herirnos, disgustarnos o preocuparnos —cómo algo en nosotros está siempre intentando ser amable, pero siempre se siente algo ofendido por esto o algo dolido por aquello.

Con la reflexión, se puede ver que el mundo es así; es un lugar sensible. No siempre os calmará y os hará sentir felices, seguros y positivos. La vida está llena de cosas que ofenden, dañan, hieren o destrozán. Esto es la vida. Es así. Si alguien os habla de mal humor, lo vais a notar. Y entonces la mente puede caer y sentirse ofendida: “Vaya, me ha dolido mucho eso que me ha dicho; no sé por qué lo habrá dicho en ese tono. Me he sentido herido. Y eso que yo nunca le he hecho nada.” La mente proliferante hace eso, verdad, —¡Te han destrozado, herido u ofendido! Pero si simplemente lo contempláis, os daréis cuenta de que la sensibilidad simplemente es así.

Al contemplarlo de esta manera, no es que estéis intentando no sentir. Cuando alguien os habla de cualquier manera, no es que no lo sintáis en absoluto. No intentamos ser insensibles. Más que eso, lo que intentamos es no darle una mala interpretación tomándonoslo a nivel personal. Tener las emociones equilibradas

significa que la gente te puede decir cosas ofensivas y tú puedes tolerarlas. Tienes el equilibrio y la fortaleza emocional para no ofenderte ni sentirte herido o destrozado por lo que pasa en la vida.

Si sois de esas personas a las que siempre estad hiriendo o que la vida las ofende, siempre tendréis que correr a esconderos o encontrar un grupo de aduladores serviles con los que vivir, gente que diga: “Ajahn Sumedho, eres maravilloso.” “¿Soy realmente maravilloso?” “Sí, lo eres.” “Vale, pero lo dices por decir, ¿no?” “¡Qué va! lo digo con el corazón.” “Pues ese de ahí no cree que yo sea maravilloso.” “¡Pues será porque es idiota!” “Eso pienso yo.” Es como el cuento del emperador desnudo, ¿verdad? Tienes que buscar ambientes especiales para que todo sea reafirmante para ti —seguro y sin ningún atisbo de amenaza.

ARMONÍA

Cuando hay Esfuerzo Correcto, Atención Plena Correcta y Concentración Correcta, entonces uno no tiene miedo. No hay miedo porque no hay nada de qué asustarse. Uno tiene las narices de mirar las cosas y no tomarlas por lo que no son; uno tiene la sabiduría de contemplar la vida y reflexionar sobre ella; uno tiene la seguridad y la confianza de sí, la fuerza del propio compromiso moral y la determinación de hacer el bien y abstenerse de hacer el mal con el cuerpo y el habla. De esta manera, todo el sistema aguanta junto y sirve de sendero para el desarrollo. Es un camino perfecto porque todo ayuda y da soporte a todo lo demás; el cuerpo, la naturaleza emocional (la sensibilidad de la sensación), y la inteligencia. Todo está en perfecta armonía y la interrelación es sólida.

Sin esa armonía, nuestra naturaleza instintiva se puede descontrolar. Si no tenemos compromiso moral, entonces nuestros instintos pueden hacerse con el control. Por ejemplo, si simplemente damos rienda suelta al deseo sexual sin ninguna referencia a la moralidad, nos podemos ver envueltos en todo tipo de situaciones que causen auto-aversión. Está el adulterio, la promiscuidad y la enfermedad, y toda la disfuncionalidad y confusión que procede de no poner límites a nuestra naturaleza instintiva mediante la moralidad.

Podemos utilizar nuestra inteligencia para mentir y engañar, verdad, pero cuando tenemos un fundamento moral, nos guía la sabiduría y el *samadhi*; estos conducen al equilibrio emocional y a la fortaleza emocional. Pero tampoco usamos la sabiduría para suprimir la sensibilidad. No dominamos a nuestras emociones pensando y suprimiendo nuestra naturaleza emocional. Esta ha sido la tendencia en Occidente; hemos utilizado nuestros pensamientos racionales y nuestros ideales para dominar y suprimir nuestras emociones, y así nos hemos vuelto insensibles a las cosas, a la vida y a nosotros mismos.

Sin embargo, con la práctica de la atención plena en la meditación *vipassana*, la mente se vuelve totalmente receptiva y abierta y adopta una cualidad de aceptación total. Y porque está abierta, también refleja. Cuando te concentras en un punto, la mente ya no refleja —queda absorta en la cualidad de ese objeto. La capacidad reflectante de la mente llega a través de la atención plena, la atención mental completa. Ni filtras ni seleccionas. Simplemente te das cuenta de que todo lo que surge cesa. Contemplas que si te apegas a algo que surge, cesa. Tienes la experiencia de que aunque pueda ser atractivo cuando surge, cambiará de camino al cese. Entonces ese atractivo disminuye y tenemos que buscar otra cosa en la que estar absortos.

Lo que pasa al ser humanos es que tenemos que tocar la tierra, tenemos que aceptar las limitaciones de esta forma humana y vida planetaria. Y simplemente haciendo eso, entonces el camino que conduce al final del sufrimiento no consiste en salirnos de nuestra experiencia humana viviendo en estados refinados, sino abrazando la totalidad de los reinos humanos y de *Brahma* a través de la atención plena. De esta manera, el Buda apuntó a una realización total, más que a una escapatoria temporal a través del refinamiento y la belleza. Esto es lo que el Buda decía cuando apuntaba al Nibbana.

EL ÓCTUPLE SENDERO COMO ENSEÑANZA REFLEXIVA

En este Óctuple Sendero, los ocho elementos funcionan como ocho patas que te sostienen. No hay que leerlo: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 en una escala lineal; es más bien un conjunto que funciona todo al mismo tiempo. No es que desarrolles *pañña* primero y luego cuando ya tengas *pañña* puedas desarrollar *sila*; y cuando tu *sila* esté desarrollada, puedas tener *samadhi*. Así es como pensamos, verdad: “Primero tienes que tener uno, luego dos y luego tres.” Como realización viva, el desarrollo del Óctuple Sendero es una experiencia momentánea, todo es uno. Todas las partes funcionan como un firme desarrollo; no es un proceso lineal —podríamos pensar eso porque sólo podemos tener un pensamiento cada vez.

Todo lo que he dicho sobre el Óctuple Sendero y las Cuatro Verdades Nobles es sólo una reflexión. Lo que es verdaderamente importante es que os deis cuenta de lo que realmente estoy haciendo al reflexionar, más que intentar apresar las cosas que digo. Es un proceso de llevar el Óctuple Sendero a vuestra mente, utilizándolo como enseñanza reflexiva para poder considerar qué significa de verdad. No creáis que lo conocéis porque podéis decir “*Samma ditthi* significa Comprensión Correcta. *Samma sankappa* significa Pensamiento Correcto.” Esto es comprensión intelectual. Alguien podría decir, “No, creo que *samma sankappa* significa...” Y tu respondes, “No, en el libro dice Pensamiento Correcto. Lo has entendido mal.” Eso no es reflexión.

Podemos traducir *samma sankappa* como Pensamiento Correcto o Actitud o Intención; probamos cosas. Podemos usar estos instrumentos para la contemplación,

más que pensar que están absolutamente fijados y que tenemos que aceptarlos a la manera ortodoxa y cualquier variación de la interpretación exacta es herejía. A veces nuestras mentes piensan de esta manera tan rígida, pero estamos intentando trascender esta forma de pensar desarrollando una mente que se mueva, observe, investigue, considere, se pregunte y reflexione.

Intento daros coraje para que seáis lo suficientemente valientes como para considerar sabiamente la manera en que son las cosas, más que dejar que otra persona os diga si estáis o no listos ya para la iluminación. Pero en realidad, las enseñanzas Budistas van de iluminarse ahora, más que de hacer algo para *devenir* iluminados. La idea de que tenéis que hacer algo para *devenir* iluminados sólo puede proceder de una comprensión errónea. Entonces la iluminación no es más que otra condición que depende de algo —así que no es realmente iluminación. Sólo es una percepción de la iluminación. Sin embargo, no estoy hablando de cualquier tipo de percepción, sino de estar alerta a cómo son las cosas. El momento presente es lo que podemos observar de verdad: no podemos observar el mañana, y sólo podemos *recordar* el ayer. Pero la práctica Budista es muy inmediata al aquí y al ahora, mirando las cosas como son.

Vale, y ¿eso cómo lo hacemos? Bueno, primero tenemos que mirar qué dudas y miedos tenemos —porque nos apegamos tanto a nuestras maneras de ver y opiniones que nos llevan a dudar de lo que estamos haciendo. Alguien podría desarrollar una falsa confianza creyendo que se ha iluminado. Pero creer que te has iluminado o creer que no te has iluminado, ambas cosas son una confusión. A lo que apunto es a que hay que iluminarse, más que creer en ello. Y para esto, tenemos que estar abiertos a cómo son las cosas.

Empezamos con las cosas tal como estén siendo ahora —como la respiración de nuestros cuerpos. ¿Y eso qué tiene que ver con la Verdad, con la Iluminación? ¿Significa observar la respiración que me he iluminado? Pero cuanto más intentéis pensar en ello y descubrir qué es, menos certeza e inseguridad sentiréis. Todo lo que podemos hacer en esta forma convencional es dejar de lado la confusión. Esa es la práctica de las Cuatro Verdades Nobles y el desarrollo del Óctuple Sendero.

** ** *

GLOSARIO

Ajahn — palabra Tailandesa para “maestro”; a menudo se utiliza como título del monje o monjes más ancianos del monasterio. También se escribe “achaan”, “acharn” (y de varias otras maneras —todas derivadas de la palabra Pali “acariya”).

Bhikkhu — mendigo de alimentos; el término para designar al monje, que vive de los alimentos que le ofrecen y está sujeto a preceptos de entrenamiento que definen una vida de moralidad y renuncia.

Buddha rupa — imagen del Buda.

origen dependiente — presentación paso a paso de cómo el sufrimiento surge dependiendo de la ignorancia y del deseo, y cesa al cesar éstos.

dhamma — fenómeno visto como aspecto del universo, más que desde la identificación personal. Cuando aparece con mayúsculas, se refiere a las enseñanzas del Buda tal como están contenidas en las escrituras o a la Verdad Última hacia la que apuntan las enseñanzas. (En sánscrito: “dharma”.)

kamma — acción o causa que se crea o recrea por el impulso habitual, las voliciones, las energías naturales. En su uso popular suele incluir el sentido del resultado o efecto de la acción, aunque el nombre propio para esto es vipaka. (En Sánscrito: “karma”.)

Día de Observancia (en Pali: *Uposatha*) — día sagrado o “sabbath”, que tiene lugar quincenalmente coincidiendo con la luna llena. En este día, los Budistas reafirman su práctica del Dhamma en términos de preceptos y meditación.

Tipitaka — literalmente significa “tres cestas” —las colecciones de las escrituras Budistas, clasificadas según los Sutta (Discursos), Vinaya (Disciplina o Entrenamiento) y Abhidamma (Metafísica).