

*LAS CUATRO NOBLES  
VERDADES*

*AJAHN SUMEDHO*

Traducido al español por:  
Dhammajose, Pablo Catalán y Hugo Vega  
Abril 2009

Texto revisado por el equipo de traducción Dhamma Sati para su  
distribución gratuita

Enero 2012

[www.dhammasati.org/publicaciones](http://www.dhammasati.org/publicaciones)

# Índice

Un Puñado de Hojas	3
Prefacio	4
Introducción	5
La Primera Noble Verdad	10
El Sufrimiento y la Visión de Uno Mismo	12
Negación del Sufrimiento	13
Moralidad y Compasión	14
Investigar el Sufrimiento	15
Agrado y Desagrado	16
Conocimiento Interior en Situaciones	18
La Segunda Noble Verdad	22
Tres Clases de Deseo	23
El Apego es Sufrimiento	25
Soltar	26
El Logro	27
La Tercera Noble Verdad	29
La Verdad de la Impermanencia	31
Mortalidad y Cese	32
Permitiendo a las Cosas Surgir	33
Comprensión	36
La Cuarta Noble Verdad	39
Comprensión Correcta	41
Aspiración Correcta	44
Palabra Correcta, Acción Correcta, Modo de Vida Correcto	46
Esfuerzo Correcto, Atención Correcta, Concentración Correcta	48
Aspectos de la Meditación	49
Racionalidad y Emoción	50
Las Cosas Tal Como Son	51
Armonía	53
El Sendero Óctuple como una Enseñanza para la Contemplación	54
Glosario	57

## *Un Puñado de Hojas*

*Una vez el Bendito estaba viviendo en un bosque de árboles símsapa en Kosambí. Tomó un puñado de hojas en su mano y les preguntó a los bhikkhus, '¿Qué opináis, bhikkhus? ¿Qué son más, las pocas hojas que he cogido en mi mano o las de los árboles del bosque?'*

*'Las hojas que el Bendito ha cogido en su mano son pocas, Señor, las del bosque son muchas más.'*

*'Así también, bhikkhus, las cosas que he conocido mediante el conocimiento directo son más; las cosas que os he contado son solo unas pocas. ¿Por qué no las he contado? Porque no traen beneficio, ni avance en la Vida Santa, y porque no llevan a la serenidad, al cese, a la calma, al conocimiento directo, a la Iluminación, al Nibbana. Esta es la razón por la cual no las he contado. ¿Y qué es lo que os he contado? Esto es sufrimiento; este es el origen del sufrimiento; este es el sufrimiento; este es el camino que lleva al cese del sufrimiento. Eso es lo que os he contado. ¿Por qué os lo he contado? Porque trae beneficio, y avance en la Vida Santa, y porque lleva a la serenidad, al cese, a la calma, al conocimiento directo, a la Iluminación, al Nibbana. Por eso, bhikkhus, que vuestra tarea sea esta: esto es sufrimiento; esto es el origen del sufrimiento; esto es el cese del sufrimiento; este es el camino que lleva al del sufrimiento.'*

*[Samyutta Nikaya, LVI, 31]*

# Prefacio

Este pequeño libro fue recopilado y editado de charlas ofrecidas por el Venerable Ajahn Sumedho sobre la enseñanza central del Buda: que la infelicidad de la humanidad pueda ser vencida por medios espirituales.

La enseñanza es transmitida mediante las Cuatro Nobles Verdades del Buda, expuestas por primera vez en el año 528 a.C. en el Parque de los Venados en Sarnath, cerca de Varanasi, y mantenidas vivas en el mundo budista desde entonces.

El Venerable Ajahn Sumedho es un bhikkhu (monje mendicante) de la tradición Theravada del Budismo. Fue ordenado en Tailandia en 1966 y se preparó allí durante diez años. Fue Abad del Monasterio budista Amaravati hasta 2010 y ha sido y es maestro y guía espiritual de muchos bhikkhus, monjas budistas y laicos.

Este libro ha sido posible gracias al esfuerzo voluntario de muchas personas por el bienestar de los demás.

## **Nota sobre el texto:**

La primera exposición de las Cuatro Nobles Verdades fue un discurso (*sutta*) llamado *Dhammacakkappavattana Sutta*, literalmente ‘el discurso que pone en movimiento la rueda de la enseñanza’. Se citan extractos del mismo al comienzo de cada capítulo describiendo las Cuatro Nobles Verdades. La referencia citada es la sección de los libros de las escrituras donde puede encontrarse este discurso. Sin embargo, el tema de las Cuatro Nobles Verdades aparece varias veces, por ejemplo en la cita del comienzo de la Introducción.

\*\* \*\* \*

# Introducción

*Que tanto vosotros como yo hayamos tenido que viajar y caminar penosamente por este largo camino se debe a nuestro no descubrir, no penetrar, las cuatro verdades. ¿Qué cuatro?*

*Son: La Noble Verdad del Sufrimiento, La Noble Verdad del Origen del Sufrimiento, La Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento, y la Noble Verdad del Camino que lleva a la Cesación del Sufrimiento.*

*(Dígha Nikaya, Sutta 16)*

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

Aunque el *Dhammacakkappavattana Sutta* se considera como el primer sermón que dio el Buda después de su iluminación, a veces me gusta pensar que dio su primer sermón al encontrarse con un asceta camino a Varanasi. Después de su iluminación en Bodh Gaya, el Buda pensó: ‘Esta es una enseñanza tan sutil. Probablemente no pueda transmitir con palabras lo que he descubierto, así que no enseñaré. solo me sentaré bajo el árbol Bodhi por el resto de mi vida’.

Para mí esta idea es muy tentadora, simplemente irse y vivir solo sin tener que tratar con los problemas de la sociedad. Sin embargo, mientras el Buda estaba pensando de este modo, Brahma Sahampati, la deidad creadora del Hinduismo, se acercó al Buda y le convenció para que fuera a enseñar. Brahma Sahampati persuadió al Buda de que había seres que podrían comprender, seres que solo tenían un poco de polvo en sus ojos. Así que las enseñanzas del Buda tuvieron como objetivo a aquellos con un poco de polvo en sus ojos - estoy seguro de que no pensaba en que fuera a convertirse en un movimiento popular de masas.

Después de la visita de Brahma Sahampati, el Buda iba de camino de Bodh Gaya a Varanasi cuando se encontró con un asceta que estaba impresionado por su apariencia radiante. El asceta dijo: '¿Qué es lo que has descubierto?' Y el Buda respondió: Soy el perfectamente iluminado, el Arahant, el Buda'.

Me gusta considerar este como su primer sermón. Fue un fracaso porque el hombre que escuchaba pensó que el Buda había estado practicando demasiado duro y se estaba sobrestimando. Si alguien nos dijera esas palabras estoy seguro de que reaccionaríamos igual. ¿Qué haríais si yo os dijera: 'soy el perfectamente iluminado'?

En realidad, la afirmación del Buda era una enseñanza muy acertada y precisa. Es la enseñanza perfecta, pero la gente no puede comprenderla. Tiende a malinterpretarla y a creer que proviene de un ego porque la gente siempre está interpretando todo a partir de su ego. 'Soy el perfectamente iluminado' puede sonar como una afirmación egotista, pero ¿no es en realidad puramente trascendente? Esa afirmación: 'Soy el Buda, el perfectamente iluminado' es interesante de contemplar porque conecta el uso de 'yo soy' con logros o comprensiones superlativas. En todo caso, el resultado de la primera enseñanza del Buda fue que el oyente no pudo comprenderla y se fue.

Más tarde, el Buda encontró a sus viejos compañeros en el Parque de los Ciervos de Varanasi. Los cinco estaban sinceramente dedicados al ascetismo estricto. Se habían desilusionado con el Buda anteriormente porque creían que había dejado de ser sincero en su práctica. Esto fue porque el Buda, antes de iluminarse, había empezado a comprender que el ascetismo estricto no conducía de ninguna manera hacia un estado iluminado, y entonces dejó de practicar de aquella forma. Estos cinco amigos pensaron que se lo estaba tomando a la ligera: quizás le vieron comer arroz con leche, lo que tal vez se podría comparar a comer helados en la actualidad. Si eres un asceta y ves a un monje comiendo un helado, podrías perder tu fe en él porque piensas que los monjes deberían comer sopa de ortigas. Si realmente amaras el ascetismo y me vieras comiendo un helado ya no tendrías fe en Ajahn Sumedho. Este es el modo en que funciona la mente humana; tendemos a admirar hechos impresionantes de autotortura y negación. Cuando perdieron la fe en él, estos cinco amigos o discípulos abandonaron al Buda - lo que le dio la oportunidad de sentarse bajo el árbol Bodhi e iluminarse.

Luego, cuando se encontraron nuevamente con el Buda en el Parque de los Ciervos de Varanasi, al principio los cinco pensaron, 'Ya sabemos cómo es él. Ni siquiera nos molestemos'. Pero a medida que se acercaba, todos sintieron que había algo especial en el Buda. Permanecieron de pie para hacerle un lugar donde sentarse y el Buda ofreció su sermón sobre las Cuatro Nobles Verdades.

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 este modo, su enseñanza no necesita aceptación o negación. Si hubiera dicho: ‘soy el totalmente iluminado’, estaríamos forzados a estar de acuerdo o a oponernos, o simplemente desconcertados. No hubiéramos sabido muy bien cómo ver esa afirmación. Sin embargo, diciendo: ‘Hay sufrimiento. Hay un origen del sufrimiento. Hay un cese del sufrimiento. Hay un camino para salir del sufrimiento’, ofreció algo para la reflexión: ‘¿Qué quieres decir con esto? ¿Qué quieres decir con sufrimiento, su origen, su cesación y el camino?’

Así que empezamos a contemplarlo, a pensar en ello. Con la afirmación: ‘soy el totalmente iluminado’, simplemente podríamos discutir sobre ello. ‘¿Realmente está iluminado?’... ‘No lo creo’. Solo discutiríamos pues no estamos preparados para una enseñanza que sea tan directa. Obviamente, el primer sermón del Buda fue para alguien que todavía tenía bastante polvo en sus ojos y fracasó. Así que en la segunda ocasión, ofreció la enseñanza sobre las Cuatro Nobles Verdades.

Entonces las Cuatro Nobles Verdades son: hay sufrimiento; hay una causa u origen del sufrimiento; hay un fin del sufrimiento; y hay un sendero de salida del sufrimiento que es el Sendero Óctuple. Cada una de estas Verdades tiene tres aspectos que hacen un total de doce conocimientos internos. En la escuela Theravada, un arahant, una persona que se ha perfeccionado, es alguien que ha visto claramente las Cuatro Nobles Verdades con sus tres aspectos y sus doce conocimientos internos. ‘Arahant’ significa un ser humano que comprende la verdad; se aplica principalmente a la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades.

La Primera Noble Verdad, ‘hay sufrimiento’ es el primer conocimiento interior. ¿Cuál es ese conocimiento interior? No necesitamos convertirlo en algo grandioso; es solo el reconocimiento: ‘hay sufrimiento’. Ese es un conocimiento interior básico. La persona ignorante dice: ‘yo estoy sufriendo. No quiero sufrir. Medito y voy a retiros para salir del sufrimiento, pero aún así estoy sufriendo y no quiero sufrir... ¿Cómo puedo salir del sufrimiento? ¿Qué puedo hacer para liberarme de él?’ Pero esa no es la Primera Noble Verdad; no es: ‘yo estoy sufriendo y quiero terminar con esto’. El conocimiento interior es: ‘hay sufrimiento’. Ahora estás observando el dolor o la angustia que sientes - no desde la perspectiva de ‘es mío’ sino como una reflexión: ‘hay este sufrimiento, este *dukkha*’. Está llegando desde la posición contemplativa del ‘Buda viendo el Dhamma’. El conocimiento interior es simplemente el reconocimiento de que hay este sufrimiento sin hacerlo personal. Ese reconocimiento es un conocimiento interior importante;

simplemente observar la angustia mental o el dolor físico y verlo como *dukkha* más que como una desgracia personal - simplemente verlo como *dukkha* y no reaccionar ante ello del modo habitual.

El segundo conocimiento interior de la Primera Noble Verdad es: ‘el sufrimiento debe ser comprendido’. El segundo conocimiento interior o aspecto de cada una de las Nobles Verdades contiene la palabra ‘debe’: ‘debe ser comprendido’. El segundo conocimiento interior, entonces, es que *dukkha* es algo para comprender. Uno debería comprender *dukkha*, no solo intentar deshacerse de ello.

Podemos ver la palabra ‘comprensión’ como ‘estar debajo’<sup>[1]</sup>. Es una palabra bastante común pero, en pali, ‘comprender’ significa aceptar realmente el sufrimiento, permanecer debajo o abrazarlo en lugar de reaccionar ante él. Con cualquier forma de sufrimiento – físico o mental - normalmente solo reaccionamos, pero con comprensión podemos observar el sufrimiento realmente; aceptarlo realmente, sostenerlo realmente, y abrazarlo. Así que ese es el segundo aspecto, ‘debemos comprender el sufrimiento’.

El tercer aspecto de la Primera Noble Verdad es: ‘el sufrimiento ha sido comprendido’. Cuando realmente has practicado con el sufrimiento observándolo, aceptándolo, conociéndolo y dejándolo ser como es, entonces está el tercer aspecto, ‘el sufrimiento ha sido comprendido’, o ‘*Dukkha* ha sido comprendido’. Así que estos son los tres aspectos de la Primera Noble Verdad: ‘hay *dukkha*’, ‘tiene que ser comprendido’; y ‘ha sido comprendido’.

Este es el modelo para los tres aspectos de cada Noble Verdad. Está la afirmación, luego la prescripción, y luego el resultado de haber practicado. Uno también puede verlo en términos de las palabras pali *pariyatti*, *patipatti* y *pativedha*. *Pariyatti* es la teoría o la afirmación, ‘hay sufrimiento’. *Patipatti* es la práctica - practicar con él; y *pativedha* es el resultado de la práctica. Esto es lo que llamamos un modelo contemplativo; realmente estás desarrollando tu mente de un modo muy contemplativo. Una mente de Buda es una mente contemplativa que conoce las cosas tal como son.

Utilizamos estas Cuatro Nobles Verdades para nuestro desarrollo. Las aplicamos a las cosas comunes de nuestra vida, a los apegos y obsesiones comunes de la mente. Con estas verdades, podemos investigar nuestros apegos para tener conocimiento interior. A través de la Tercera Noble Verdad podemos comprender el cese, el fin del sufrimiento, y practicar el Sendero Óctuple hasta que haya comprensión. Cuando el Sendero Óctuple ha sido plenamente desarrollado, uno es un arahant, uno lo ha logrado. Aunque esto suene complicado – cuatro verdades, tres aspectos, doce conocimientos

internos - es bastante simple. Es una herramienta que tenemos para utilizarla, para ayudarnos a comprender el sufrimiento y el no-sufrimiento.

Dentro del mundo budista, no existen ya muchos budistas que utilicen las Cuatro Nobles Verdades, incluso en Tailandia. La gente dice: ‘Oh, sí, las Cuatro Nobles Verdades- cosas de principiantes’. Luego, puede que utilicen toda clase de técnicas vipassana y se vuelvan realmente obsesionados con los dieciséis niveles antes de comprender las Cuatro Nobles Verdades. Me resulta bastante sorprendente que en el mundo budista la enseñanza realmente profunda haya sido desechada como budismo primitivo: ‘es para niños, para los principiantes. El curso avanzado es...’ Acuden a teorías e ideas complicadas – olvidando la enseñanza más profunda.

Las Cuatro Nobles Verdades son una contemplación para toda la vida. No es solo un asunto de comprender las Cuatro Nobles Verdades, los tres aspectos, y los doce niveles y volverse un arahant en un retiro y después pasar a algo más avanzado. Las Cuatro Nobles Verdades no son así de fáciles. Requieren una actitud continuada de vigilancia y proveen el contexto para toda una vida de examen.

-----  
[1] Aquí se refiere a la palabra inglesa ‘understanding’, ‘under’: debajo, y ‘standing’: estar o permanecer.

\*\* \*\* \*

# La Primera Noble Verdad

*¿Cuál es la Noble Verdad del Sufrimiento? Nacer es sufrimiento, envejecer es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, juntarse con lo no querido es sufrimiento, la separación de lo amado es sufrimiento, no conseguir lo que uno quiere es sufrimiento: en resumen, las cinco categorías afectadas por el apego son sufrimiento.*

*Esta es la Noble Verdad del Sufrimiento: tal fue la visión, el conocimiento interior, la sabiduría y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes escuchadas.*

*Esta Noble Verdad debe ser penetrada por la plena comprensión del sufrimiento: tal fue la visión, el conocimiento interior, la sabiduría y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes escuchadas.*

*Esta Noble Verdad ha sido penetrada por la plena comprensión del sufrimiento: tal fue la visión, el conocimiento interior, la sabiduría, y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes escuchadas.*

*[Samyutta Nikaya, LVI, 11]*

La Primera Noble Verdad con sus tres aspectos es: ‘hay sufrimiento, *dukkha*. *Dukkha* debe ser comprendido. *Dukkha* ha sido comprendido’.

Esta es una enseñanza muy práctica porque está expresada en una fórmula simple que es fácil de recordar, y también se aplica a todo lo que posiblemente puedas experimentar, hacer o pensar respecto del pasado, presente o futuro.

Sufrimiento o *dukkha* es el lazo común que todos compartimos. Todo el mundo en todas partes sufre. Los seres humanos sufrieron en el pasado, en la antigua India; sufren en la moderna Gran Bretaña; y en el futuro los seres

humanos también sufrirán... ¿Qué tenemos en común con la Reina Isabel? – Sufrimos. Con una prostituta de Charing Cross, ¿qué tenemos en común? – El sufrimiento. Incluye todos los niveles desde los seres humanos más privilegiados hasta los más desesperados y menos privilegiados, y todas las gamas entre ambos. Todo el mundo sufre. Es un vínculo que tenemos los unos con los otros, algo que todos entendemos.

Cuando hablamos del sufrimiento humano, salen a la luz nuestras tendencias compasivas. Pero cuando hablamos de nuestras opiniones, de lo que yo creo y lo que tú crees sobre política y religión, entonces podemos entrar en guerra. Recuerdo una película que vi en Londres hace unos diez años. Intentaba reflejar a los rusos como seres humanos, mostrando a mujeres rusas con sus bebés y a los hombres llevando a sus hijos de picnic. En aquella época, esta presentación del pueblo ruso era inusual porque la mayoría de la propaganda de Occidente los había convertido en monstruos titánicos o gente fría, como reptiles – y entonces nunca pensabas en ellos como seres humanos. Si quieres matar personas, tienes que verlos de ese modo; no puedes matar a alguien si entiendes que sufre del mismo modo que tú. Tienes que pensar que son despiadados, inmorales, despreciables y malos, y que es mejor librarse de ellos. Tienes que pensar que son malvados y que es bueno librarse del mal. Con esta actitud, podrías sentir que está justificado el bombardearlos y ametrallarlos. Si tienes en mente nuestro vínculo común de sufrimiento, esto hará que seas totalmente incapaz de hacer esas cosas.

La Primera Noble Verdad no es una sombría afirmación metafísica diciendo que todo es sufrimiento. Observa que hay una diferencia entre una doctrina metafísica en la que estás haciendo una afirmación sobre Lo Absoluto y una Noble Verdad la cual es una consideración. Una Noble Verdad es una verdad sobre la cual considerar; no es un absoluto; no es Lo Absoluto. Aquí es donde los occidentales se confunden mucho porque interpretan esta Noble Verdad como una clase de verdad metafísica del budismo – pero nunca fue éste su objetivo.

Puedes ver que la Primera Noble Verdad no es una afirmación absoluta que lleva a la Cuarta Noble Verdad, la cual es el camino del no-sufrimiento. No puedes tener sufrimiento absoluto y después tener un camino de salida de él, ¿verdad? No tiene sentido. Aún así algunas personas tomarán la Primera Noble Verdad y dirán que el Buda enseñó que todo es sufrimiento.

La palabra pali *dukkha* significa ‘incapaz de satisfacer’ o ‘no poder contener, aguantar o resistir algo’: siempre cambiando, incapaz de llenarnos completamente o de hacernos felices. El mundo de los sentidos es así, una vibración en la naturaleza. De hecho sería terrible si encontráramos satisfacción en el mundo de los sentidos porque entonces no buscaríamos más

allá de él; solo estaríamos atados a él. Sin embargo, a medida que despertamos a *dukkha*, comenzamos a descubrir el camino de salida, de modo que ya no estamos constantemente atrapados en la conciencia sensorial.

## **El Sufrimiento y La Visión de Uno Mismo**

Es importante considerar la redacción de la Primera Noble Verdad. Está redactada de un modo muy claro: ‘hay sufrimiento’, en lugar de ‘yo sufro’. Psicológicamente esa observación es un modo mucho más hábil de decirlo. Tendemos a interpretar nuestro sufrimiento como ‘yo estoy realmente sufriendo. Sufro mucho – y no quiero sufrir’. Este es el modo en que está condicionada nuestra mente pensante.

‘Estoy sufriendo’ siempre transmite el sentido de ‘soy alguien que está sufriendo mucho. Este sufrimiento es mío; he tenido mucho sufrimiento en mi vida’. Entonces todo el proceso, la asociación con uno mismo y la memoria de uno, despega. Recuerdas lo que sucedió cuando eras un bebé...y así en adelante.

Pero observa, no estamos diciendo que hay alguien que tiene 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 hice para merecer esto? ¿Por qué tengo que envejecer? ¿Por qué tengo que tener tristeza, dolor, pena y desesperación? ¡No es justo! No lo quiero. solo quiero felicidad y seguridad’. Esta clase de pensamiento proviene de la ignorancia que lo complica todo y da lugar a problemas de personalidad.

Para abandonar el sufrimiento debemos aceptarlo en la consciencia. Pero la aceptación en la meditación budista no es desde una posición de: ‘yo estoy sufriendo’ sino más bien, ‘esto es sufrimiento’, porque no estamos intentando identificarnos con el problema sino simplemente reconociendo que lo hay. Es torpe pensar en términos de: ‘soy una persona malhumorada; me enfado tan fácilmente; ¿cómo me deshago de esto?’ – que dispara todas las suposiciones subyacentes de uno mismo siendo muy difícil tener alguna perspectiva sobre ello. Se vuelve muy confuso porque la percepción de mis problemas o mis pensamientos nos lleva fácilmente a reprimirnos o a hacer juicios sobre ello y a criticarnos a nosotros mismos. Tendemos a apegarnos e identificarnos antes que a observar, atestiguar y comprender las cosas tal y como son. Cuando estás simplemente aceptando que existe este sentimiento de confusión, que existe la avidez o la ira, entonces existe una contemplación honesta sobre la forma en la que es y te has deshecho de todas las suposiciones subyacentes – o al menos las has debilitado.

Así que no te apegues a estas cosas como defectos personales sino sigue contemplando estos estados como impermanentes, insatisfactorios y sin entidad fija. Sigue observando, viéndolos como son. La tendencia es ver la vida desde el punto de vista de que esos son mis problemas, y de que uno está siendo muy honesto y franco al admitirlo. Entonces nuestra vida tiende a reafirmar eso porque seguimos operando desde esa suposición errónea. Pero ese mismo punto de vista es impermanente, insatisfactorio y sin entidad fija.

‘Hay sufrimiento’ es un reconocimiento muy claro, preciso, de que en este momento hay una sensación de infelicidad. Puede oscilar desde la angustia y la desesperación hasta la leve irritación; *dukkha* no significa necesariamente sufrimiento severo. No tienes que ser tratado brutalmente por la vida; no tienes que venir de Auschwitz o Belsen para decir que hay sufrimiento. Incluso la Reina Isabel podría decir ‘hay sufrimiento’. Estoy seguro de que tiene momentos de gran angustia y desesperación, o al menos momentos de irritación.

El mundo de los sentidos es una experiencia sensitiva. Significa que siempre estás expuesto al placer y al dolor y al dualismo del *samsara*. Es como estar en algo muy vulnerable y recoger todo lo que entra en contacto 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 conocer – queremos simplemente librarnos de él. Apenas hay algún inconveniente o molestia, la tendencia de un ser humano no despierto es librarse de ello o suprimirlo. Uno puede ver por qué la sociedad moderna está tan atrapada en la búsqueda de placeres y deleites en lo que es nuevo, excitante o romántico. Tendemos a enfatizar la belleza y los placeres de la juventud mientras que el lado feo de la vida: la vejez, la enfermedad, la muerte, el aburrimiento, la desesperación y la depresión, se apartan. Cuando nos encontramos con algo que no nos gusta, intentamos escapar de ello hacia algo que nos gusta. Si estamos aburridos, vamos hacia algo interesante. Si sentimos temor, intentamos encontrar seguridad. Hacer esto es algo perfectamente natural. Estamos asociados con ese principio de placer/dolor, de ser atraídos y repelidos. Así que si la mente no es plena y receptiva, es selectiva – selecciona lo que le gusta e intenta suprimir lo que no le gusta. Gran parte de nuestra experiencia tiene que ser suprimida, porque muchas de las cosas con las que inevitablemente estamos involucrados son de alguna manera desagradables.

Si surge algo desagradable, decimos: ‘¡huye!’ Si alguien se cruza en nuestro camino, decimos: ‘¡mátalo!’ Esta tendencia es a menudo visible en la actuación de nuestros gobiernos... Aterrador, ¿verdad?, cuando piensas en la

clase de personas que nos gobiernan, da miedo, ¿no? - porque todavía son muy ignorantes y no están iluminados. Pero así es como es. La mente ignorante piensa en el exterminio: 'Aquí hay un mosquito, ¡mátalo!' 'Estas hormigas están invadiendo la habitación; ¡rocíalas con insecticida!'. Hay una compañía en Gran Bretaña llamada 'Rent-o-kill'. No sé si es una especie de mafia inglesa o qué, pero se especializa en matar plagas – como quiera que interpretes la palabra 'plaga'.

## **Moralidad y Compasión**

Esta es la razón por la cual tenemos que tener leyes como 'me abstendré de matar intencionadamente', porque nuestra naturaleza instintiva es matar: si está en tu camino, mátalo. Puedes verlo en el reino animal. Nosotros mismos somos criaturas bastante predatorias; creemos que somos civilizados pero tenemos una historia realmente sangrienta – literalmente. Está tan llena de matanzas interminables y de justificación de todo tipo de iniquidades contra otros seres humanos – por no mencionar a los animales – y todo es a causa de esta ignorancia básica, esta mente humana no contemplativa que nos dice que aniquilemos todo lo que se cruce en nuestro camino.

Sin embargo, con la contemplación estamos cambiando eso; estamos trascendiendo ese patrón básico, instintivo y animal. No estamos siendo solo títeres de la sociedad regidos por la ley, temerosos de matar porque tenemos miedo de ser castigados. Ahora estamos verdaderamente asumiendo la responsabilidad. Respetamos las vidas de otras criaturas, incluso las vidas de los insectos y las criaturas que no nos gustan. A nadie le van a gustar nunca los mosquitos y las hormigas, pero podemos observar el hecho de que tienen derecho a vivir. Esa es una contemplación de la mente; no es solo una reacción: '¿Dónde está el insecticida?' A mí tampoco me gusta ver hormigas caminando por mi suelo; mi primera reacción es: '¿Dónde está el insecticida?' Pero luego la mente contemplativa me muestra que aunque esas criaturas estén molestándome y preferiría que se fueran, tienen derecho a existir. Esa es una contemplación de la mente humana.

Lo mismo se aplica a los estados mentales desagradables. Así pues cuando estás experimentando ira, en vez de decir: 'oh, aquí estoy – ¡enojado otra vez!' observamos: 'hay ira'. Igual que con el miedo – si comienzas 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 vuelve una red pegajosa de criaturas diferentes vinculadas en un sentido, desvinculadas en otro; y se hace difícil tener alguna comprensión real. Y sin embargo, el miedo en este ser y el miedo de ese perro sarnoso es la misma cosa. 'Hay miedo'. Es solo eso. El miedo que he experimentado no es diferente del miedo que otros tienen. Así que es aquí donde tenemos compasión incluso hacia los viejos perros sarnosos.

Comprendemos que el miedo es tan horrible para los perros sarnosos como para nosotros. Cuando se le da una patada a un perro con una bota pesada y os dan a vosotros una patada con una bota pesada, esa sensación de dolor es la misma. El dolor es solo dolor, el frío es solo frío, la ira es solo ira. No es más sino más bien: ‘hay dolor’. Este es un modo de pensar que nos ayuda a ver las cosas más claramente en lugar de reforzar la opinión personal. Luego como resultado de reconocer el estado del sufrimiento – que hay sufrimiento - llega la segunda comprensión intuitiva de esta Primera Noble Verdad: ‘debe ser comprendido’. Este sufrimiento debe ser investigado.

## **Investigar el Sufrimiento**

Te animo a intentar entender *dukkha*: a observarlo realmente, a detenerte ante él y a aceptar tu sufrimiento. Intenta comprenderlo cuando estés sintiendo dolor físico o desesperación y angustia, o ira y aversión – sea cual fuere la forma que adquiera, la calidad que tenga, ya sea extrema o ligera. Esta enseñanza no significa que para estar iluminado tengas que ser completa y totalmente miserable. No tienes que ser despojado de todo o ser torturado en el potro de torturas; significa ser capaz de observar el sufrimiento, incluso si es una sensación leve de descontento, y comprenderlo.

Es fácil encontrar un chivo expiatorio para nuestros problemas. ‘Si mi madre me hubiera amado de verdad o si todos a mi alrededor hubieran sido verdaderos sabios y totalmente dedicados a proveer un ambiente perfecto para mí, entonces no hubiera tenido los problemas emocionales que tengo ahora’. ¡Esto es realmente tonto! Sin embargo así es como algunas personas ven el mundo en realidad, pensando que están confundidos y son miserables porque no tuvieron un trato justo. Pero con esta fórmula de la Primera Noble Verdad, incluso si hemos tenido una vida bastante miserable, lo que estamos observando no es ese sufrimiento que viene desde afuera, sino lo que creamos en nuestras propias mentes a su alrededor. Esto es un despertar en una persona – un despertar a la Verdad del sufrimiento. Y es una Noble Verdad porque ya no está culpando a otros por el sufrimiento que estamos experimentando. Así, el enfoque budista es bastante único con respecto a otras religiones porque el énfasis está puesto en la forma de salir del sufrimiento a través de la sabiduría, la liberación de todas las ilusiones, antes que en el logro de algún estado dichoso o la unión con lo Supremo.

Ahora no estoy diciendo que los demás no sean nunca la fuente de nuestra frustración e irritación, sino que lo que estamos señalando con esta enseñanza es nuestra propia reacción a la vida. Si alguien está siendo desagradable contigo o está intentando causarte sufrimiento de manera deliberada y con mala intención, y piensas que es esa persona la que te está haciendo sufrir, todavía no has entendido esta Primera Noble Verdad. Aunque te esté

arrancando las uñas o haciéndote otras cosas terribles – mientras creas que estás sufriendo a causa de esa persona, no has entendido esta Primera Noble Verdad. Entender el sufrimiento es ver claramente que es nuestra reacción ante la persona que nos está arrancando las uñas: ‘te odio’, eso es sufrimiento. La extirpación real de las uñas es dolorosa, pero el sufrimiento incluye ‘te odio’, y ‘cómo puedes hacerme esto’, y ‘nunca te perdonaré’.

Sin embargo, no esperes a que alguien te arranque las uñas para practicar con la Primera Noble Verdad. Inténtalo con pequeñas cosas, como alguien siendo insensible, grosero, o que te ignore. Si estás sufriendo porque esa persona te ha menospreciado o te ha ofendido de alguna manera, puedes trabajar con eso. Hay muchos momentos en la vida cotidiana en los que nos podemos sentir ofendidos o disgustados. Podemos sentirnos molestos o irritados tan solo por la forma en que alguien camina o mira, al menos yo puedo. A veces puedes observarte sintiendo aversión solo por el modo en que alguien camina o porque no hacen algo que deberían – uno puede disgustarse y enfadarse por cosas así. La persona realmente no te ha hecho daño ni te ha hecho nada, como arrancarte las uñas, pero aún así sufres. Si no puedes ver el sufrimiento en estos casos simples, ¡nunca podrás ser tan heroico como para hacerlo si alguna vez alguien te arranca de verdad las uñas!

Trabajamos con las pequeñas insatisfacciones en la vida cotidiana. Observamos la forma en que podemos ser dañados y ofendidos, o molestados e irritados por los vecinos, por las personas con las que vivimos, por la Sra. Thatcher, por el modo en que son las cosas o por nosotros mismos. Sabemos que este sufrimiento debe ser comprendido. Practicamos viendo realmente el sufrimiento como un objeto y entendiendo: ‘Esto es sufrimiento’. Así que tenemos el conocimiento interior del sufrimiento.

## **Agrado y Desagrado**

Podemos investigar: ¿dónde nos ha llevado esta búsqueda hedonista del placer como un fin en sí mismo? Ha continuado ahora durante varias décadas, pero ¿es más feliz la humanidad? Parece que hoy en día se nos ha dado el derecho y la libertad de hacer lo que nos plazca 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, antes de ser condenado al ostracismo. Pero ¿nos ha hecho un poco más felices o más relajados y satisfechos el poder seguir nuestros impulsos? En realidad, nos ha hecho ser muy egoístas; no pensamos en cómo nuestras acciones podrían afectar a los demás. Tendemos a pensar solo en nosotros mismos: yo y mi felicidad, mi libertad y mis derechos. Así me convierto en una terrible molestia, una fuente de gran frustración y miseria para las personas que me rodean. Si creo que puedo hacer cualquier cosa que quiera o decir cualquier cosa que me apetezca,

incluso a expensas de los demás, entonces soy una persona que no es nada más que una molestia para la sociedad.

Cuando surge el sentido de ‘lo que yo quiero’ y ‘lo que yo pienso que debería y no debería ser’, y deseamos deleitarnos en todos los placeres de la vida, inevitablemente nos disgustamos porque la vida parece tan desesperante y todo parece ir mal. Somos zarandeados por la vida – corriendo de aquí para allá en estados de miedo y deseo. E incluso cuando consigamos todo lo que queramos, pensaremos que falta algo, algo todavía incompleto. Así que cuando estamos en lo mejor de la vida, todavía queda la sensación de sufrimiento – algo que todavía debe hacerse, alguna clase de duda o temor obsesionándonos.

Por ejemplo, siempre me han gustado los paisajes bonitos. Una vez, durante un retiro que guíé en Suiza me llevaron a unas hermosas montañas y noté que siempre había una sensación de angustia en mi mente porque había tanta belleza, un flujo continuo de vistas hermosas. Tuve la sensación de querer aferrarme a todo, de que debía mantenerme alerta todo el tiempo para consumir todo con mis ojos. ¡En realidad me estaba agotando! Eso era *dukkha*, ¿verdad?

Descubro que si hago las cosas sin cuidado – incluso algo tan inocente como mirar las hermosas montañas – si tan solo estoy alargando la mano e intentando apegarme a algo, esto trae siempre una sensación desagradable. ¿Cómo puedes quedarte con el Jungfrau y el Eiger?<sup>[2]</sup> Lo mejor que puedes hacer es sacar una foto, intentando capturarlo todo en un trozo de papel. Eso es *dukkha*; si quieres apegarte a algo que es hermoso porque no quieres estar separado de ello – eso es sufrimiento.

Tener que estar en situaciones que no te gustan también es sufrimiento. Por ejemplo, nunca me gustó viajar en metro por Londres. Me quejaba de ello: ‘no quiero ir en metro con esos carteles feos y esas estaciones lúgubres. No quiero estar encerrado en esos pequeños trenes bajo tierra’. Lo consideraba una experiencia totalmente desagradable. Pero escuché esta voz quejumbrosa – el sufrimiento de no querer estar con algo desagradable. Entonces, habiendo contemplado esto, dejé de convertirlo en algo importante para poder estar con lo desagradable y lo que no es hermoso sin sufrir por ello. Comprendí que simplemente es como es, y está todo bien. No necesitamos crear problemas – ya sea por estar en una lúgubre estación de metro o por mirar paisajes hermosos. Las cosas son como son, así que podemos reconocerlas y apreciarlas en sus formas cambiantes sin apegarnos. Apegarnos es querer aferrarse a algo que nos gusta; querer deshacernos de algo que no nos gusta; o querer obtener algo que no tenemos.

También podemos sufrir mucho a causa de otras personas. Recuerdo que en Tailandia tenía pensamientos bastante negativos sobre uno de los monjes. Entonces él hacía algo y yo pensaba: ‘no debería hacer eso’ o decía algo: ‘¡no debería decir eso!’. Llevaba a ese monje en mi mente en todo momento y entonces, aunque fuera a otra parte, pensaba en ese monje; la percepción de él surgía y venían las mismas reacciones: ‘¿recuerdas cuando dijo esto y cuando hizo aquello?’, y ‘no debería haber dicho eso y no debería haber hecho aquello’.

Habiendo encontrado a un maestro como Ajahn Chah, recuerdo que quería que fuera perfecto. Pensaba: ‘¡oh, es un maestro maravilloso! – ¡maravilloso!’ Pero entonces hacía algo que me molestaba y yo pensaba: ‘no quiero que haga nada que me moleste porque me gusta pensar que es maravilloso’. Eso era como decir: ‘Ajahn Chah, sé maravilloso para mí todo el tiempo. Nunca hagas nada que ponga en mi mente algún tipo de pensamiento negativo’. Así que incluso cuando encuentras a alguien que realmente respetas y amas, aún está el sufrimiento del apego. Inevitablemente, ellos harán o dirán cosas que no te van a gustar o que no vas a aprobar, provocándote algún tipo de duda – y sufrirás.

En una ocasión, varios monjes americanos vinieron a Wat Pah Pong, nuestro monasterio al noreste de Tailandia. Eran muy críticos y parecía que solo veían lo que estaba mal. No pensaban que Ajahn Chah fuera un buen maestro y no les gustaba el monasterio. Yo sentía una gran ira y odio surgir porque estaban criticando algo que yo amaba. Me sentía indignado – ‘bien, si no os gusta, iros de aquí. Él es el mejor maestro del mundo y si no podéis verlo entonces simplemente ¡largaos!’ Esa clase de apego – estar enamorado o ser devoto de alguien – es sufrimiento porque si algo o alguien que amas es criticado, te enfadas e indignas.

## **Conocimiento Interior en Situaciones**

A veces el conocimiento interior surge en los momentos más inesperados. Esto me sucedió mientras vivía en Wat Pah Pong. La parte noreste de Tailandia no es el lugar más bonito o deseable del mundo, con sus bosques de matorrales y sus lisas llanuras; también es extremadamente calurosa durante la estación cálida. Teníamos que salir al calor del mediodía antes de cada Día de Observancia y barrer las hojas de los senderos. Había grandes áreas para barrer. Pasábamos toda la tarde bajo el ardiente sol, sudando y barriendo las hojas amontonándolas con escobas rústicas; esta era una de nuestras tareas. A mí no me gustaba hacerlo. Pensaba: ‘no quiero hacer esto. No vine aquí a barrer las hojas del suelo; vine aquí para iluminarme – y en cambio me tienen barriendo hojas del suelo. Además, hace calor y tengo una piel delicada; podría contraer cáncer de piel por estar aquí en un clima cálido’.

Estaba de pie ahí fuera una tarde, sintiéndome realmente miserable, pensando: ‘¿Qué estoy haciendo aquí? ¿Para qué vine? ¿Por qué me quedo aquí?’ Ahí estaba con mi larga escoba rústica y absolutamente sin energía, lamentándome por mi situación y odiándolo todo. Entonces vino Ajahn Chah, me sonrió y dijo: ‘Wat Pah Pong es mucho sufrimiento, ¿verdad?’ y se marchó. Así que pensé: ‘¿por qué dijo eso?’ y ‘en realidad, sabes, no todo es tan malo’. Él me hizo contemplar: ‘¿Barrer las hojas es realmente tan desagradable?... No, no lo es. Es una especie de cosa neutra; barres las hojas, y no es ni mucho ni poco... ¿Es tan terrible sudar? ¿Es realmente una experiencia miserable y humillante? ¿Realmente es tan malo como lo estoy pensando? No, sudar está bien, es algo perfectamente natural. Y no tengo cáncer de piel y las personas de Wat Pah Pong son muy agradables. El maestro es un hombre verdaderamente amable y sabio. Los monjes me han tratado bien. Los laicos vienen y me dan 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 enseñan personas agradables de un país muy agradable. No hay nada realmente malo, excepto yo; yo estoy haciendo un problema de esto porque no quiero sudar y no quiero barrer hojas’. Entonces tuve un conocimiento interior muy claro. Súbitamente percibí algo en mí que siempre se estaba quejando y criticando, y que estaba evitando que me entregara a cualquier cosa o a cualquier situación.

Otra experiencia de la que aprendí fue la costumbre de lavar los pies de los monjes veteranos cuando regresaban de la ronda de limosnas. Después de caminar descalzos a lo largo de aldeas y campos de arroz, sus pies estaban llenos de barro. Había baños para los pies fuera del comedor. Cuando Ajahn Chah venía, todos los monjes –unos veinte o treinta- corrían y lavaban los pies de Ajahn Chah. La primera vez que vi esto pensé: ‘yo no voy a hacerlo – ¡yo no!’ Entonces al otro día, treinta monjes corrían apenas aparecía Ajahn Chah y lavaban sus pies – Yo pensaba: ‘qué cosa tan estúpida – treinta monjes lavando los pies de un hombre. Yo no voy a hacer eso’. Al día siguiente, la reacción se hizo aún más violenta... treinta monjes corrieron y lavaron los pies de Ajahn Chah y... ’ ¡Eso me enfurece de verdad, estoy harto de esto! Pienso que esa es sencillamente la cosa más estúpida que haya visto jamás – ¡treinta hombres saliendo a lavar los pies de un hombre! Él probablemente piense que lo merece, ya sabes – está alimentando a su ego. Probablemente tenga un ego enorme, con tanta gente que lave sus pies todos los días. ¡Jamás lo haré!’

Estaba comenzando a desarrollar una fuerte reacción, una reacción exagerada. Me sentaba allí sintiéndome miserable y enfadado. Veía a los monjes y pensaba, ‘todos ellos me parecen estúpidos. No sé qué estoy haciendo aquí’.

Pero entonces comencé a escuchar y pensé, ‘este es un estado mental realmente desagradable. ¿Hay algo por lo que enfadarse? No me han obligado a hacerlo. No pasa nada; no hay nada malo en que treinta hombres laven los pies de un hombre. No es un comportamiento inmoral o malo y quizás ellos lo disfruten; tal vez quieren hacerlo – quizás está bien hacerlo... ¡Quizás yo debería hacerlo!’ Así que a la mañana siguiente, treinta y un monjes corrieron a lavar los pies de Ajahn Chah. No hubo ningún problema después de aquello. Me sentí realmente bien: esa cosa desagradable en mí se había detenido.

Podemos reflexionar sobre estas cosas que provocan indignación y enfado en nosotros: ¿hay algo realmente malo en ellas o es algo sobre lo que creamos *dukkha*? Entonces empezamos a comprender los problemas que creamos en nuestras propias vidas y en las vidas de la gente que nos rodea.

Con atención, estamos dispuestos a soportar la vida entera; la excitación y el aburrimiento, la esperanza y la desesperación, el placer y el dolor, la fascinación y el desánimo, el comienzo y el final, el nacimiento y la muerte. Estamos dispuestos a aceptarlo todo en la mente en lugar de centrarnos solo en lo placentero y suprimir lo desagradable. El proceso del conocimiento interior es ir hacia *dukkha*, observar *dukkha*, admitir *dukkha*, reconocer *dukkha* en todas sus formas. Entonces ya no estás reaccionando del modo habitual de satisfacciones o represión. Y a causa de esto, puedes soportar más el sufrimiento, puedes ser más paciente con él.

Estas enseñanzas no están fuera de nuestra experiencia. Son, de hecho, reflejos de nuestra experiencia real – no complicados asuntos intelectuales. Así que esfuérzate en el desarrollo en vez de quedarte atrapado en un bache. ¿Cuántas veces te tienes que sentir culpable por los errores que has cometido en el pasado? ¿Tienes que pasarte todo el tiempo regurgitando las cosas que te han sucedido en la vida y manteniendo la interminable especulación y análisis? Algunas personas se convierten en personalidades tan complicadas. Si solo te complaces en tus recuerdos y puntos de vista y opiniones, entonces siempre estarás atrapado en el mundo y nunca lo trascenderás de ninguna manera.

Puedes abandonar esta carga si estás dispuesto a utilizar las enseñanzas hábilmente. Te puedes decir: ‘no voy a quedar atrapado en esto nunca más; me niego a participar en este juego. No voy a ceder ante este estado de ánimo’. Comienza a ponerte en la posición de saber: ‘sé que esto es *dukkha*; hay *dukkha*’. Es realmente importante tomar esta resolución para ir donde está el sufrimiento y así tolerarlo. Tan solo examinando y confrontando el sufrimiento de este modo es como uno puede tener el enorme conocimiento interior: ‘este sufrimiento ha sido comprendido.’

Así que estos son los tres aspectos de la Primera Noble Verdad. Esta es la fórmula que debemos utilizar y aplicar en la reflexión sobre nuestras vidas. Siempre que sientas sufrimiento, primero haz el reconocimiento: 'hay sufrimiento', luego: 'debe ser comprendido', y finalmente: 'ha sido comprendido'. Esta comprensión de *dukkha* es el conocimiento interior sobre la Primera Noble Verdad.

-----

[2] Los nombres de las montañas de Suiza.

\*\* \*\* \*

# La Segunda Noble Verdad

*¿Cuál es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento? Es el deseo que renueva al ser y está acompañado por el deleite y la lujuria, deleitándose en esto y aquello: es decir, anhelo de placer sensual, anhelo de existencia, anhelo de no existencia. Pero ¿dónde surge y florece este deseo? Donde sea que haya lo que parece deseable y gratificante, allí surge y florece.*

*Esta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento: tal fue la visión, el conocimiento interior, la sabiduría y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes oídas.*

*Esta Noble Verdad debe ser penetrada abandonando el origen del sufrimiento...*

*Esta Noble Verdad ha sido penetrada abandonando el origen del sufrimiento: tal fue la visión, el conocimiento interior, la sabiduría, y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes oídas.*

*[Samyutta Nikaya, LVI, 11]*

La Segunda Noble Verdad con sus tres aspectos es: 'hay un origen del sufrimiento, que es el apego al deseo. El deseo debe ser abandonado. El deseo ha sido abandonado'.

La Segunda Noble Verdad afirma que hay un origen del sufrimiento y que el origen del sufrimiento es el apego a las tres clases de deseo: deseo por el placer de los sentidos (*kama tanha*), deseo de llegar a ser (*bhava tanha*) y deseo de deshacerse de algo (*vibhava tanha*). Esta es la afirmación de la Segunda Noble Verdad, la tesis, el *pariyatti*. Esto es lo que contemplas: el origen del sufrimiento es el apego al deseo.

## Tres Clases de Deseo

El deseo o *tanha* en pali es algo importante que comprender. ¿Qué es el deseo? *Kama tanha* es muy fácil de comprender. Esta clase de deseo es querer los placeres de los sentidos por medio del cuerpo o de los otros sentidos y buscar siempre cosas para excitar o complacer a estos – eso es *kama tanha*. En realidad puedes contemplar: ¿cómo es cuando tienes deseo por el placer? Por ejemplo, cuando estás comiendo, si tienes hambre y la comida sabe deliciosa, puedes ser consciente de querer tomar otro bocado. Nota esa sensación cuando estás saboreando algo placentero; y nota cómo quieres más. No lo creas simplemente; inténtalo. No pienses que lo sabes porque ha sido de ese modo en el pasado. Inténtalo cuando comes. Saborea algo delicioso y mira qué sucede: surge deseo de más. Eso es *kama tanha*.

También contemplamos la sensación de querer convertirnos en algo. Pero si hay ignorancia, entonces cuando no estamos buscando algo delicioso para comer o alguna bonita música para escuchar, podemos estar atrapados en un reino de ambición y logro – el deseo de convertirse en algo, de llegar a ser. Quedamos atrapados en ese movimiento de esforzarse para ser felices, de buscar ser ricos; o podríamos intentar que nuestra vida fuese importante esforzándonos por hacer que el mundo vaya mejor. Observa esta sensación de querer volverte algo que no sea lo que eres ahora mismo.

Escucha el *bhava tanha* de tu vida: ‘quiero practicar meditación para poder llegar a estar libre de mi dolor. Quiero convertirme en un iluminado. Quiero convertirme en monje o monja. Quiero iluminarme como persona laica. Quiero tener una mujer e hijos y una profesión. Quiero disfrutar del mundo de los sentidos sin tener que abandonar nada y convertirme también en un arahant’.

Cuando nos desilusionamos con el intento de llegar a ser algo, entonces está el deseo de deshacernos de las cosas. Así que contemplamos *vibhava tanha*, el deseo de librarse de algo: ‘quiero librarme de mi sufrimiento. Quiero librarme de mi ira. Tengo esta ira y quiero librarme de ella. Quiero deshacerme de los celos, del temor y de la ansiedad’. Observa esto como una contemplación sobre *vibhava tanha*. Estamos de hecho contemplando eso, dentro de nosotros mismos, que quiere librarse de las cosas; no estamos intentando deshacernos de *vibhava tanha*. No estamos tomando una posición en contra del deseo de librarnos de las cosas ni estamos alentando ese deseo. En su lugar, estamos contemplando: ‘es así; así es como se siente el querer deshacerse de algo; tengo que conquistar mi ira; tengo que matar al diablo y librarme de mi codicia – entonces llegaré a ser...’ Podemos ver desde esta sucesión de pensamientos que llegar a ser y deshacerse de algo están bastante relacionados.

Ten en cuenta, sin embargo, que estas tres características de *kama tanha*, *bhava tanha* y *vibhava tanha* son meramente formas prácticas de contemplar el deseo. No son formas de deseo completamente separadas sino diferentes aspectos de él.

El segundo conocimiento interior de la Segunda Noble Verdad es: ‘el deseo podemos soltarlo’. Así es como el soltar aparece en nuestra práctica. Tienes el conocimiento interior de que hay que soltar el deseo, pero ese conocimiento interior no es un deseo de soltar cualquier cosa. Si no eres muy sabio y no estás contemplando en tu mente, tenderás a seguir el ‘quiero deshacerme de, quiero dejar ir todos mis deseos’ – pero esto es solo otra clase de deseo. Sin embargo, puedes contemplarlo; puedes ver el deseo de deshacerse de algo, el deseo de llegar a ser o el deseo por los placeres de los sentidos. Entendiendo estas tres clases de deseo, puedes soltarlos.

La Segunda Noble Verdad no te pide que pienses: ‘tengo muchos deseos sensuales’ o ‘soy muy ambicioso. ¡Soy muy *bhava tanha*, y más, y más, y más!’ o, ‘soy un auténtico nihilista. solo quiero dejarlo todo. Soy un auténtico fanático *vibhava tanha*. Eso soy yo’. La Segunda Noble Verdad no es eso. No es sobre la identificación con los deseos de ninguna manera; es sobre reconocer el deseo.

Solía pasar mucho tiempo observando cuánto de mi práctica era deseo por llegar a ser algo. Por ejemplo, cuánto de las buenas intenciones de mi práctica de meditación como monje eran por llegar a ser apreciado y cuánto de mis relaciones con otros monjes o monjas o con los laicos estaba relacionado con querer ser apreciado y aceptado. Eso era *bhava tanha* – deseo por elogio y éxito. Como monje, tienes esta clase de *bhava tanha*: querer que la gente lo entienda todo y aprecie el Dhamma. Incluso estos sutiles, casi nobles, deseos son *bhava tanha*.

Luego está *vibhava tanha* en la vida espiritual, que puede ser muy pretencioso: ‘quiero aniquilar, exterminar y deshacerme de estas corrupciones’. Me escuchaba pensando realmente ‘quiero deshacerme del deseo. Quiero deshacerme de la ira. No quiero estar asustado o celoso nunca más. Quiero ser valiente. Quiero tener alegría y felicidad en mi corazón’.

Esta práctica del Dhamma no es de odiarse a sí mismo por tener esos pensamientos, sino de ver realmente que son condicionantes dentro de la mente. Ellos son impermanentes. El deseo no es lo que somos pero es la manera en la que tendemos a reaccionar debido a la ignorancia, cuando no hemos comprendido estas Cuatro Nobles Verdades en sus tres aspectos. Tendemos a reaccionar así hacia todo. Estas son reacciones normales debidas a la ignorancia.

Pero necesitamos no seguir sufriendo. No somos solo víctimas sin remedio del deseo. Podemos permitir al deseo ser de la forma que es y entonces empezar a soltarlo. El deseo tiene poder sobre nosotros y nos engaña solo mientras nos apegamos a él, creemos en él y reaccionamos ante él.

## **El Apego es Sufrimiento**

Normalmente igualamos el sufrimiento al sentimiento, pero el sentimiento no es sufrimiento. Es apegarse al deseo lo que es sufrimiento. El deseo no causa sufrimiento; la causa del sufrimiento es apegarse al deseo. Esta declaración está para reflexionar y contemplar en términos de tu experiencia individual.

Tienes que investigar verdaderamente el deseo y conocerlo por lo que es. Tienes que conocer lo que es natural y necesario para sobrevivir y lo que no es necesario para sobrevivir. Podemos ser muy idealistas y pensar que incluso la necesidad de comida es un tipo de deseo que no deberíamos tener. Uno puede ser bastante ridículo en relación a esto. Pero el Buda no era un idealista y no era un moralista. No estaba intentado condenar nada. Él estaba intentado despertarnos a la verdad para que pudiésemos ver las cosas claramente.

Una vez que hay claridad y visión de forma adecuada, entonces no hay sufrimiento. Todavía puedes sentir hambre. Todavía puedes necesitar comida sin que se convierta en un deseo. La comida es una necesidad natural del cuerpo. El cuerpo no es el yo; necesita comida ya que de otro modo se debilita mucho y muere. Esa es la naturaleza del cuerpo – no hay nada equivocado en eso. Si nos ponemos muy moralistas e idealistas y creemos que no somos nuestros cuerpos, que el hambre no es nuestro problema, y que deberíamos incluso no comer – esto no es sabiduría; es estupidez.

Cuando ves verdaderamente el origen del sufrimiento, te das cuenta de que el problema es apegarse al deseo, no el deseo en sí mismo. El apego significa ser engañado por él, creyendo que es de verdad ‘mi’ y ‘mío’: ‘estos deseos son míos y hay algo mal en mí por tenerlos’; o, ‘no me gusta la forma en la que soy ahora. Tengo que llegar a ser alguna otra cosa’; o ‘tengo que deshacerme de algo antes de que pueda llegar a ser lo que quiero ser’. Todo esto es deseo. Así que escúchalo con atención desnuda, sin decir que es bueno o malo, sino reconociéndolo simplemente por lo que es.

\*\* \*\* \*

## Soltar

Si contemplamos los deseos y los escuchamos, en realidad ya no estamos apegándonos a ellos; solo estamos permitiéndoles ser del modo en que son. Luego, llegamos a comprender que el origen del sufrimiento, el deseo, se puede dejar a un lado y soltar.

¿Cómo soltamos las cosas? Esto significa que las dejas tal como son; no significa que las aniquilas o las deshechas. Es más como catalogarlas y dejarlas ser. Por medio de la práctica de soltar nos damos cuenta de que hay un origen del sufrimiento, que es el apego al deseo, y nos damos cuenta de que deberíamos soltar las tres clases de deseo. Luego, nos damos cuenta de que hemos soltado estos deseos; no hay nunca más apego hacia ellos.

Cuando te descubras apegándote, recuerda que ‘soltar’ no es ‘deshacerse de’ o ‘desechar’. Si me quedo con este reloj y tú dices, ‘¡suéltalo!’, eso no significa ‘tíralo’. Pudiera pensar que tengo que tirarlo porque estoy apegado a él, pero eso sería justamente el deseo de deshacerse de él. Tendemos a pensar que deshacernos del objeto es la forma de deshacernos del apego. Pero si puedo contemplar el apego, este apegarse al reloj, me doy cuenta de que no tiene sentido deshacerse de él – es un buen reloj; mantiene bien la hora y no es pesado para llevarlo por ahí. El reloj no es el problema. El problema es el apego al reloj. Entonces, ¿qué hago? Soltarlo, dejarlo a un lado sin ningún tipo de aversión. Luego lo puedo coger de nuevo, ver qué hora es y dejarlo si es necesario.

Puedes aplicar este conocimiento interior sobre ‘soltar’ el deseo por los placeres de los sentidos. Quizás quieras divertirte mucho. ¿Cómo puedes dejar a un lado este deseo sin aversión? Simplemente reconociendo el deseo sin juzgarlo. Puedes contemplar el querer deshacerte de él – porque te sientes culpable por tener ese deseo tonto – pero solo déjalo a un lado. Luego, cuando lo ves tal como es, reconociendo que es solo deseo, ya no estás apegado a él.

Así que el método es siempre observar cada momento de la vida diaria. Cuando te sientes deprimido o negativo, justo en el momento en el que rehúas entregarte a ese sentimiento es una experiencia iluminadora. Cuando ves eso, no necesitas hundirte en el mar de la depresión y de la desesperación, y revolcarte en él. Puedes, de hecho, parar aprendiendo a no pensarlo dos veces.

Tienes que averiguar esto por medio de la práctica ya que así sabrás por ti mismo cómo soltar el origen del sufrimiento. ¿Puedes soltar el deseo solo con desear que se vaya? ¿Qué es lo que se está realmente soltando en un momento determinado? Tienes que contemplar la experiencia de soltar y examinar e

investigar de verdad hasta que llegue el conocimiento interior. Sigue con ello hasta que ese conocimiento interior llegue: ‘ah, soltar, sí, ahora entiendo. El deseo se suelta’. Esto no significa que vas a soltar el deseo para siempre pero, en ese momento, has soltado realmente y lo has hecho con plena atención consciente. Entonces hay un conocimiento interior. Esto es lo que llamamos conocimiento interior. En pali, lo llamamos *ñanadassana* o comprensión profunda.

Tuve mi primer conocimiento interior sobre el soltar en mi primer año de meditación. Me imaginaba intelectualmente que tenía que soltar todo y luego pensé: ‘¿cómo suelto?’ Parecía imposible soltar algo. Seguí contemplando: ‘¿cómo suelto?’ Luego decía, ‘suelto soltando.’ ‘Bien, entonces, ¡suelta!’ Luego decía: ‘pero ¿ya he soltado?’ y, ‘¿cómo soltar?’ ‘Bien ¡sólo suelta!’ Continuaba así, frustrándome aún más. Pero con el tiempo se volvió obvio lo que estaba sucediendo. Si intentas analizar el soltar en detalle, quedas atrapado haciéndolo muy complicado. Ya no era algo que podías entender a través de las palabras, sino algo que realmente hacías. Así que solté por un momento, de esa manera.

Pero con los problemas personales y las obsesiones, soltarlos es algo más. No es cuestión de analizar y empeorar el problema interminablemente, sino de practicar ese estado de dejar las cosas por sí solas, soltarlas. Al principio, sueltas pero luego vuelves a retomarlas otra vez porque el hábito del apego es demasiado fuerte. Pero al menos tienes la idea. Incluso, cuando tuve aquel conocimiento interior sobre el soltar, solté por un momento pero luego comencé a apegarme pensando: ‘no puedo hacerlo, ¡tengo tantos malos hábitos!’ Pero no confíes en esa cosa molesta y despectiva que hay dentro de ti. No es de fiar en absoluto. Es solo cuestión de practicar el soltar. Cuanto más comienzas a ver cómo hacerlo, más eres capaz de sostener el estado de no-apego.

## **El Logro**

Es importante saber cuándo has soltado el deseo: cuando no juzgas o intentas deshacerte de él nunca más; cuando reconoces que es exactamente de la manera que es. Cuando estás verdaderamente calmado y tranquilo, encontrarás que no hay apego a nada. No te quedas atrapado, intentando conseguir algo o intentando deshacerte de algo. El bienestar solo es reconocer las cosas como son sin sentir la necesidad de hacer un juicio sobre ellas.

Decimos todo el tiempo, ‘¡esto no debería ser así!’, ‘¡yo no debería ser de esta manera!’ y ‘¡tu no deberías ser así y no deberías hacer eso!’, y demás. Estoy seguro de que podría decirte cómo deberías ser – y tú podrías decirme cómo debería ser yo. Debemos ser amables, afectuosos, generosos, bien

intencionados, trabajadores, diligentes, con coraje, valientes y compasivos. ¡No tengo que conocerte de nada para decirte eso! Pero para conocerte realmente, tendría que abrirme a ti en vez de empezar con un ideal sobre qué debería ser una mujer o un hombre, qué debería ser un budista o qué debería ser un cristiano. No es que no sepamos cómo deberíamos ser.

Nuestro sufrimiento viene del apego que tenemos a los ideales, y las complicaciones que creamos sobre el modo en que deben ser las cosas. Nunca somos lo que deberíamos de acuerdo a nuestros elevados ideales. La vida, los otros, el país en el que estamos, el mundo en el que vivimos – las cosas nunca parecen ser lo que deberían ser. Nos volvemos muy críticos con todo y con nosotros mismos: ‘sé que debería ser mas paciente, pero ¡simplemente NO PUEDO ser paciente!... Escuchando todos los ‘debería’ y los ‘no debería’ y los deseos: queriendo lo agradable, queriendo llegar a ser algo o queriendo deshacerse de lo feo y lo doloroso. Es como ver a alguien charlando al otro lado de la valla diciendo, ‘quiero esto y no quiero eso. Debería ser de esta forma y no debería ser de esa otra’. Tómate realmente el tiempo de escuchar a la mente quejándose; tráela a la consciencia.

Solía hacer esto a menudo cuando me sentía descontento o crítico. Cerraba los ojos y empezaba a pensar, ‘no me gusta esto y no quiero eso’, ‘aquella persona no debería ser así’, ‘el mundo no debería ser así’. Continuaba escuchando esta clase de demonio crítico que seguía y seguía, criticándome a mí, a ti y al mundo. Luego pensaba, ‘¡quiero felicidad y comodidad; quiero sentirme seguro; quiero ser querido!’ Pensaba estas cosas deliberadamente y las escuchaba para conocerlas simplemente como estados que surgen en la mente. Así que tráelas a tu mente – despierta todas las esperanzas, deseos y críticas. Tráelas a la consciencia. Entonces conocerás el deseo y podrás dejarlo a un lado.

Cuanto más contemplamos e investigamos el apego, más surge el conocimiento interior: ‘el deseo debe soltarse’. Entonces, por medio de la práctica real y el entendimiento de lo que realmente es soltar, tenemos el tercer conocimiento interior sobre la Segunda Noble Verdad, que es: ‘se ha soltado el deseo’. De hecho, sabemos soltar. No es un soltar teórico, sino un conocimiento interior directo. Sabes que se ha logrado soltar. Sobre esto trata toda la práctica.

\*\* \*\* \*

# *La Tercera Noble Verdad*

*¿Cuál es la Noble Verdad del Cese del Sufrimiento? Es el completo desapasionamiento y cese de ese mismo deseo: el desprenderse, abandonarlo, dejarlo y renunciar a él. Pero ¿dónde se abandona y cesa este deseo? Donde sea que esté lo que parece deseable y gratificante, allí se abandona y cesa.*

*Esta es la Noble Verdad del Cese del Sufrimiento: tal fue la visión, el conocimiento interior, la sabiduría y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes oídas.*

*Esta Noble Verdad debe ser penetrada comprendiendo el Cese del Sufrimiento...*

*Esta Noble Verdad ha sido penetrada comprendiendo el Cese del Sufrimiento: tal fue la visión, el conocimiento interior, la sabiduría y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes oídas.*

*[Samyutta Nikaya LVI, 11]*

La Tercera Noble Verdad en sus tres aspectos es: ‘hay un cese del sufrimiento, de *dukkha*. El cese de *dukkha* debe ser comprendido. El cese de *dukkha* ha sido comprendido’.

Todo el propósito de la enseñanza budista es desarrollar la mente contemplativa para soltar los engaños. Las Cuatro Nobles Verdades son una enseñanza sobre soltar por medio de la investigación o el análisis – contemplando: ‘¿por qué es así? ¿Por qué es de esta manera?’ Es bueno divagar sobre cosas como por qué los monjes se afeitan la cabeza o por qué las Buda-rupas tienen el aspecto que tienen. Nosotros contemplamos... la mente no está formándose una opinión sobre si son buenas o malas, útiles o inútiles. La mente está en realidad abriéndose y considerando. ‘¿Qué significa esto? ¿Qué representan los monjes? ¿Por qué llevan cuencos de mendicante? ¿Por qué no pueden tener dinero? ¿Por qué no pueden cultivar su propia comida?’ Nosotros contemplamos cómo esta forma de vivir ha sostenido la

tradición y le ha permitido ser transmitida desde su fundador original, Gotama el Buda, hasta el presente.

Observamos a medida que vemos el sufrimiento; a medida que vemos la naturaleza del deseo; a medida que reconocemos que el apego al deseo es sufrimiento. Este conocimiento interior solo pueden venir por medio de la contemplación; no llegan a través de la creencia. No puedes creer o darte cuenta de un conocimiento interior como un acto de la voluntad; contemplando y considerando realmente estas verdades, el conocimiento interior llega a ti. Solo llega a través de la mente abierta y receptiva a las enseñanzas – la creencia ciega no es en absoluto aconsejada o deseada para nadie. En lugar de eso, la mente debe estar dispuesta a ser receptiva, considerar y contemplar.

Este estado mental es muy importante – es el camino de salida del sufrimiento. No lo es la mente que tiene ideas fijas y prejuicios, y piensa que lo sabe todo o que toma lo que otros dicen como verdadero. Es la mente que está abierta a estas Cuatro Nobles Verdades y puede observar algo que vemos dentro de nosotros.

La gente pocas veces se da cuenta del no-sufrimiento porque requiere un tipo especial de voluntad para contemplar, investigar e ir más allá de lo burdo y lo obvio. Se necesita voluntad de observar verdaderamente tus propias reacciones, ser capaz de ver los apegos y contemplarlos: ‘¿qué se siente con el apego?’

Por ejemplo, ¿te sientes feliz o liberado de estar apegado al deseo? ¿Levanta la moral o deprime? Estas preguntas son para que tú investigues. Si averiguas que estar apegado a tus deseos es liberador, entonces haz eso. Apégate a todos tus deseos y observa cuál es el resultado.

En mi práctica, he visto que el apego a mis deseos es sufrimiento. No hay ninguna duda sobre esto. Puedo ver cuánto sufrimiento en mi vida ha sido causado por apegos a cosas materiales, ideas, actitudes o miedos. Puedo ver todo tipo de miseria innecesaria que me he causado a mí mismo por el apego porque no sabía hacer nada mejor. Me crié en América – la tierra de la libertad. Te promete el derecho a ser feliz, pero lo que realmente ofrece es el derecho a estar apegado a todo. América te anima a intentar ser tan feliz como puedas consiguiendo cosas. Sin embargo, si estás trabajando con las Cuatro Nobles Verdades, el apego es para ser entendido y contemplado; luego, surge el conocimiento interior sobre el no-apego. Esta no es una posición intelectual o una orden de tu cerebro diciendo que no debes apegarte: Es solo una comprensión natural sobre el no-apego y el no-sufrimiento.

## La Verdad de la Impermanencia

Aquí en Amaravati, cantamos el *Dhammacakkappavattana Sutta* en su forma tradicional. Cuando el Buda dio su sermón sobre las Cuatro Nobles Verdades, solo uno de los cinco discípulos que lo escuchó lo entendió de verdad; solo uno tenía la comprensión profunda. A los otros cuatro les gustó bastante, pensando: ‘una enseñanza muy bonita, de verdad’, pero solo uno de ellos, Kondañña, tenía realmente la perfecta comprensión de lo que el Buddha estaba diciendo.

Los *devas* también estaban escuchando el sermón. Los *devas* son criaturas celestiales y etéreas, enormemente superiores a nosotros. No tienen bastos cuerpos como nosotros; tienen cuerpos etéreos, y son bellos, encantadores e inteligentes. Ahora, aunque estuvieron encantados de oír el sermón, ninguno de ellos se iluminó por él.

Se nos cuenta que se pusieron muy felices por la iluminación del Buda, y que clamaron a través de los cielos cuando oyeron esta enseñanza. Primero, un nivel de *devata* lo escuchó, entonces clamaron al nivel siguiente, y pronto todos los *devas* estaban deleitándose - directo hasta el más alto, el reino de los *Brahma*. Resonaba la alegría porque la Rueda del Dhamma se había puesto en marcha y estos *devas* y *brahmas* se estaban alegrando por ello. Sin embargo, solo Kondañña, uno de los cinco discípulos, se iluminó al oír este discurso. Justo al final del *sutta*, el Buda le llamó ‘Añña Kondañña’. ‘Añña’ significa profundo conocimiento, así que ‘Añña Kondañña’ significa ‘Kondañña-el-que-sabe’.

¿Qué sabía Kondañña? ¿Cuál fue la comprensión que el Buda alabó al final de su sermón? Fue: ‘todo lo que está sujeto a surgir está sujeto a cesar’. Ahora, esto puede no sonar como un conocimiento importante, pero lo que significa realmente es un patrón universal: todo aquello que esté sujeto a surgir está sujeto a cesar; es impermanente y sin entidad fija... Así que no te apegues, no te dejes engañar por lo que surge y cesa. No busques tu refugio, aquello en lo que quieres permanecer y confiar, en nada que surja - porque esas cosas cesarán.

Si quieres sufrir y malgastar tu vida, vete por ahí buscando cosas que surjan. Todas te llevarán al final, al cese, y no serás más sabio por ello. Simplemente vas por ahí repitiendo los mismos viejos hábitos y aburridos, y cuando mueras, no habrás aprendido nada importante de tu vida.

En vez de pensarsolo en ello, contéplalo realmente: ‘todo lo que está sujeto a surgir, está sujeto a cesar’. Aplícalo a la vida en general, a tu propia experiencia. Entonces lo entenderás. Simplemente fíjate: principio...final.

Contempla cómo son las cosas. Este reino de los sentidos trata siempre del surgir y el cesar, el principio y el final; puede haber entendimiento correcto, *samma ditthi*, en esta vida. No sé cuánto vivió Kondañña tras el discurso del Buda, pero se iluminó en ese momento. Justo en ese instante, tuvo entendimiento perfecto.

Me gustaría enfatizar cuán importante es desarrollar esta manera de contemplar. En vez de desarrollarsolo un método para tranquilizar tu mente, lo que ciertamente es una parte de la práctica, observa realmente que la meditación correcta es un compromiso con la investigación sabia. Implica un esfuerzo valiente para ver las cosas en profundidad, no analizándote y haciendo juicios sobre por qué sufres a un nivel personal, sino tomando la decisión de seguir verdaderamente el camino hasta que tengas entendimiento profundo. Un entendimiento perfecto así está basado en el patrón de surgir y cesar. Una vez que esta ley se comprende, todo se ve como encajando en ese patrón.

Esto no es una enseñanza metafísica: ‘todo lo que está sujeto a surgir, está sujeto a cesar’. No trata sobre la realidad última - la realidad inmortal o imperecedera; pero si entiendes profundamente y sabes que todo lo que está sujeto a surgir está sujeto a cesar, entonces comprenderás la realidad última, lo imperecedero, las verdades inmortales. Esto es una forma positiva hacia la comprensión última. Nota la diferencia: la declaración no es metafísica sino que nos lleva hacia un comprensión metafísica.

## **Mortalidad y Cese**

Con la contemplación de las Cuatro Nobles Verdades traemos a la consciencia el problema de la existencia humana. Observamos esta sensación de alienación y apego ciego a la consciencia sensorial, el apego a lo que está separado y a lo que se presenta en la consciencia. Por ignorancia, nos apegamos a los deseos por los placeres de los sentidos. Cuando nos identificamos con lo que está sujeto a la muerte o limitado por la muerte, y con lo que es insatisfactorio, ese apego es sufrimiento.

Los placeres de los sentidos son todos placeres perecederos. Sea lo que sea lo que veamos, oigamos, toquemos, probemos, pensemos o sintamos es perecedero – limitado por la muerte. Así que cuando nos apegamos a los sentidos, nos apegamos a la muerte. Si no lo hemos contemplado o comprendido, simplemente nos apegamos ciegamente a la mortalidad esperando poder posponerla por un tiempo. Fingimos que vamos a ser realmente felices con las cosas a las que nos apegamos -solo para sentirnos finalmente desilusionados, desesperados, y decepcionados.

Podríamos tener éxito en convertirnos en lo que queremos, pero eso también es perecedero. Nos estamos apegando a otro estado temporal. Después, con el deseo de morir, podríamos apegarnos al suicidio o la aniquilación – pero la muerte en sí misma es también un estado temporal limitado. A todo aquello a lo que nos apeguemos con estos tres tipos de deseo, nos estaremos apegando a lo perecedero - lo que significa que vamos a experimentar decepción o desesperación.

La muerte de la mente es la desesperación; la depresión es una especie de experiencia de la muerte en la mente. Al igual que el cuerpo muere físicamente, la mente muere. Los estados mentales y las condiciones mentales mueren; lo llamamos desesperación, aburrimiento, depresión y angustia. Siempre que nos apegamos, si experimentamos aburrimiento, desesperación, angustia y dolor, tendemos a buscar cualquier otra condición temporal que esté surgiendo. Por ejemplo, sentís desesperación y pensáis: ‘quiero un trozo de tarta de chocolate’ ¡Adelante! Por un momento podéis quedaros absortos con el dulce y delicioso sabor a chocolate de esa tarta. En ese momento, hay un llegar a ser - ¡os habéis convertido en el dulce y delicioso sabor a chocolate! Pero no os podéis apegaros a ello por mucho tiempo. Os lo tragáis y ¿qué queda? Entonces tenéis que ir a buscar otra cosa. Esto es ‘llegar a ser’.

Estamos cegados, atrapados en este proceso de llegar a ser en el plano de los sentidos. Pero conociendo el deseo sin juzgar la belleza o la fealdad de los sentidos, llegamos a ver el deseo tal y como es. Hay conocimiento. Después, al dejar de lado esos deseos en vez de apegarse a ellos, experimentamos *nirodha*, el cese del sufrimiento. Esta es la Tercera Noble Verdad que debemos comprender por nosotros mismos. Contemplamos el cese. Decimos: ‘hay cese’, y sabemos cuándo algo ha cesado.

## **Permitiendo que las Cosas Surjan**

Antes de que puedas soltar las cosas, tienes que aceptarlas con plena consciencia. En la meditación, nuestro objetivo es permitir hábilmente al subconsciente surgir en la consciencia. Toda la desesperación, los miedos, la angustia, las represiones y la ira se hacen conscientes. Hay una tendencia en la gente a apegarse a grandes ideales. Podemos llegar a estar muy decepcionados con nosotros mismos porque a veces sentimos que no somos tan buenos como deberíamos ser, o porque no deberíamos estar enfadados – todos los ‘debería’ y los ‘no debería’. Entonces creamos el deseo de librarnos de las cosas malas – aunque este deseo tiene una cualidad honesta. Parece correcto librarse de los malos pensamientos, la ira y los celos porque una buena persona ‘no debería ser así’. De esta manera, creamos la culpa.

Al reflexionar sobre esto, traemos a la consciencia el deseo de convertirnos en ese ideal y el deseo de librarnos de estas cosas malas. Y al hacer eso, podemos desapegarnos – así que en vez de llegar a ser la persona perfecta, sueltas ese deseo. Lo que queda es la 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 darse cuenta de ello puede ser bastante difícil porque conlleva convivir con lo que no podemos soportar. Por ejemplo, cuando empecé a meditar, tenía la idea de que la meditación me haría más amable y feliz, y esperaba experimentar estados mentales dichosos. Pero durante los primeros dos meses, nunca sentí tanto odio e ira en mi vida. Pensé: ‘esto es terrible; la meditación me ha hecho peor’. Pero entonces contemplé por qué había tanto odio y aversión apareciendo, y me di cuenta de que la mayor parte de mi vida había sido un intento de huir de todo aquello. Yo solía ser un lector compulsivo. Tenía que llevar libros conmigo adonde quiera que fuese. Siempre que el miedo o la aversión empezaban a acecharme, sacaba mi libro y leía; o fumaba, o me ponía a comer algo. Tenía una imagen de mí como una buena persona que no odiaba a la gente, así que cualquier indicio de aversión u odio era reprimido.

Esta es la razón por la que, durante mis primeros meses como monje, estaba tan desesperado por encontrar cosas que hacer. Estaba intentando buscar algo con lo que distraerme porque había empezado a recordar con la meditación todas las cosas que deliberadamente intentaba olvidar. Recuerdos de la infancia y la adolescencia no paraban de surgir en mi mente; entonces esta ira y odio se volvieron tan conscientes que simplemente parecían abrumarme. Pero algo dentro de mí empezó a reconocer que tenía que cargar con esto, así que seguí hasta el final. Todo el odio y la ira que habían sido reprimidos en treinta años de vida alcanzaron el pico en ese momento, y se apagaron y cesaron por medio de la meditación. Fue un proceso de purificación.

Para que este proceso de cese funcione, debemos estar dispuestos a sufrir. Esta es la razón por la que hago hincapié en la importancia de la paciencia. Tenemos que abrir nuestras mentes al sufrimiento porque es abrazando el sufrimiento cuando el sufrimiento cesa. Cuando nos damos cuenta de que estamos sufriendo, física o mentalmente, entonces vamos al sufrimiento real que está presente. Nos abrimos completamente a él, le damos la bienvenida, nos concentramos en él, le dejamos ser lo que es. Eso significa que debemos ser pacientes y soportar el desagrado en un momento concreto. Tenemos que aguantar el aburrimiento, la desesperación, la duda y el miedo para entender que cesan, en vez de huir de ellos.

Cuando no dejamos que las cosas cesen, creamos nuevo *kamma* que solo refuerza nuestros hábitos. Cuando algo surge, lo captamos y aumentamos; y

esto lo complica todo. Entonces, estas cosas serán repetidas y repetidas a lo largo de nuestras vidas – no podemos ir por ahí siguiendo nuestros deseos y nuestros miedos y esperar estar en paz. Contemplamos el miedo y el deseo para que no nos engañen más; tenemos que saber lo que nos está engañando antes de que podamos soltarlo. El deseo y el miedo tienen que ser conocidos como impermanentes, insatisfactorios y sin entidad fija. Son vistos y penetrados para que el sufrimiento se pueda consumir por sí mismo.

Es muy importante aquí diferenciar entre cese y *aniquilación*, el deseo que llega a la mente de 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 en la mente sino el fin de lo que empezó, la muerte de lo que ha nacido. Por tanto, el cese no es un ‘yo’, no viene de una sensación de ‘tengo que librarme de las cosas’, sino de cuando permitimos cesar a lo que ha surgido. Para hacer eso, uno debe abandonar el ansia, soltarlo. Esto no significa rechazar o deshacernos de ello, sino que abandonarlo significa soltarlo.

Entonces, cuando ha cesado, experimentas *nirodha* – cese, vacío, desapego. *Nirodha* es otra palabra para *Nibbana*. Cuando has soltado algo y has permitido que cese, entonces lo que queda es paz.

Puedes experimentar esa paz por medio de tu propia meditación. Cuando has dejado que el deseo termine en tu mente, lo que queda es muy tranquilo. Eso es la verdadera tranquilidad, lo Inmortal. Cuando realmente conoces eso tal como es, comprendes *nirodha sacca*, la Verdad del Cese, en la que no hay yo pero sigue habiendo un estado de alerta y claridad. El significado real de la dicha es esa tranquila y trascendente consciencia.

Si no permitimos el cese, entonces tendemos a obrar desde suposiciones que hacemos sobre nosotros mismos sin ni siquiera saber lo que estamos haciendo. A veces, no es hasta que empezamos a meditar que comenzamos a darnos cuenta cómo tanto miedo y falta de confianza en nuestra vida vienen de experiencias de la infancia. Me acuerdo de que cuando era un niño, tenía un buen amigo que se volvió contra mí y me rechazó. Estuve afligido durante meses después de aquello. Dejó una impresión indeleble en mi mente. Entonces comprendí por medio de la meditación cuánto había afectado a mis relaciones futuras con los demás un pequeño incidente como ese – siempre tuve un miedo tremendo al rechazo. Ni siquiera había pensado en ello hasta que ese recuerdo concreto apareció en mi consciencia durante la meditación. La mente racional sabe que es ridículo ir por ahí pensando en las tragedias de la infancia. Pero si siguen apareciendo en la consciencia cuando eres adulto, quizás os están intentando decir algo sobre los condicionantes que se dieron cuando eras niño.

Cuando empiezas a sentir recuerdos o miedos obsesivos surgiendo en la meditación, en vez de frustrarte o disgustarte por ello, míralos como algo que puede ser aceptado por la consciencia para que puedas desapegarte de ellos. Puedes organizar tu vida de tal manera que no tengas que fijarte nunca en estas cosas; entonces las condiciones para que surjan son mínimas. Puedes dedicarte a un montón de cosas importantes y mantenerte ocupado; entonces estas ansiedades y miedos innombrables nunca se harán conscientes - ¿pero qué pasa cuando los sueltas? El deseo o la obsesión se mueve – y lo hace hacia el cese. Termina. Y entonces tienes el conocimiento interior de que existe el cese del deseo. Así que el tercer aspecto de la Tercera Noble Verdad es: el cese se ha realizado.

## Comprensión

Esto está para ser comprendido. El Buda dijo enfáticamente: ‘esta es una Verdad para comprender aquí y ahora’. No tenemos que esperar a morir para descubrir si todo es verdad – esta enseñanza es para seres humanos vivos como nosotros. Cada uno de nosotros tiene que comprenderla. Yo puedo hablarte de ella y animarte a hacerlo pero ¡no puedo hacer que la comprendas!

No pienses en ello como algo remoto o más allá de tus posibilidades. Cuando hablamos del Dhamma o de la Verdad, decimos que está aquí y ahora, y es algo que podemos ver por nosotros mismos. Podemos dirigirnos a ella; podemos inclinarnos hacia la Verdad. Podemos prestar atención a cómo son las cosas, aquí y ahora, en este momento y este lugar. Eso es la atención: estar alerta y llevar la atención a cómo son las cosas. A través de la atención, investigamos el sentido del yo, este sentido de mí y lo mío: mi cuerpo, mis sentimientos, mis recuerdos, mis pensamientos, mis puntos de vista, mis opiniones, mi coche, mi casa y demás.

Mi tendencia era la autocrítica, así que, por ejemplo, con el pensamiento: ‘soy Sumedho’, pensaba en mí mismo en términos negativos: ‘no soy bueno’. Pero escucha, ¿dónde surge eso y dónde cesa?... o ‘soy mucho mejor que tú, estoy más realizado. Llevo viviendo la Vida Santa durante mucho tiempo, así que ¡debo ser mejor que cualquiera de vosotros!’ ¿Dónde surge y cesa ESO?

Cuando hay arrogancia, vanidad o autocrítica – lo que sea - examínalo; escucha internamente: ‘yo soy...’ Sé consciente y estate atento al espacio antes de que pienses en ello; después piénsalo y date cuenta del espacio que le sigue. Al final, mantén tu atención en ese vacío y mira cuánto tiempo puedes sostenerla. Observa si puedes oír una especie de sonido de timbre en la mente, **el sonido del silencio**, el sonido primordial. Cuando concentras tu atención en eso, puedes reflexionar: ‘¿hay algún sentido del yo?’ Ves que cuando estás

realmente vacío – cuando solo hay claridad, alerta y atención - no hay yo. No hay sensación del yo y lo mío. Así que voy a ese estado de vacío y contemplo el Dhamma: Pienso: ‘esto es justo como es. Este cuerpo de aquí es simplemente de esta manera’. Puedo darle un nombre o no pero ahora mismo solo es de esta manera. ¡No es Sumedho!

No hay un monje budista en el vacío. ‘Monje budista’ es meramente una convención, apropiada al tiempo y al lugar. Cuando la gente te alaba y dice: ‘qué maravilloso’, puedes verlo como alguien alabando sin tomártelo como algo personal. Sabes que no hay un monje budista ahí; eso solo es eso (lo que es tal como es). Es así simplemente. Si quiero que Amaravati sea un lugar floreciente y tenga éxito, soy feliz. Pero si todo falla, si nadie se interesa, si no podemos pagar la factura de la electricidad y todo se desmorona - ¡fracaso! Pero en realidad, no hay Amaravati. La idea de una persona que es un monje budista o un lugar llamado Amaravati – son solo convenciones, no realidades últimas. Ahora mismo es justo de esta manera, es justo como se supone que es. Uno no lleva el peso de tal lugar en sus hombros porque uno lo ve como realmente es y no hay nadie que esté involucrado en ello. El que tenga éxito o fracase ya no es importante de la misma manera.

En el vacío, las cosas son solo lo que son. Cuando somos conscientes de esta manera, no significa que seamos indiferentes al éxito o al fracaso y que no nos molestemos por hacer nada. Podemos implicarnos. Sabemos lo que podemos hacer; sabemos lo que tiene que hacerse y podemos hacerlo de la manera correcta. Entonces todo se convierte en Dhamma, el modo en que son las cosas. Hacemos las cosas porque es lo que hay que hacer en este momento y este lugar en vez de por la ambición personal o el miedo al fracaso.

El camino hacia el cese del sufrimiento es el camino de la perfección. La perfección puede ser una palabra bastante sobrecogedora, ya que nos sentimos muy imperfectos. Como personas, pensamos que cómo nos atrevemos siquiera a considerar la posibilidad de ser perfectos. La perfección humana es algo de lo que nadie nunca habla; no parece en absoluto posible pensar en la perfección como seres humanos. Pero un arahant es simplemente un ser humano que ha perfeccionado su vida, alguien que ha aprendido todo lo que se puede aprender a través de la ley básica: ‘Todo lo que surge, cesa’. Un arahant no necesita saberlo todo; solo es necesario saber y entender completamente esta ley.

Usamos la sabiduría del Buda para contemplar el Dhamma, el modo en que son las cosas. Tomamos Refugio en la Sangha, en aquello que está haciendo el bien y absteniéndose de hacer el mal. La Sangha es una cosa, una comunidad. No es un grupo de personalidades individuales o diferentes caracteres. La sensación de ser una persona o un hombre o una mujer ya no es importante para nosotros. Este sentido de Sangha es comprendido como un Refugio.

Existe esta unidad de tal manera que, aunque las manifestaciones sean todas individuales, nuestra comprensión es la misma. Al estar despiertos, alerta y no apegados, comprendemos el cese y moramos en el vacío donde todos nos fusionamos. No hay persona allí. La gente puede que surja y cese en el vacío, pero no hay persona. Solo hay claridad, consciencia, paz y pureza.

\*\* \*\* \*

# La Cuarta Noble Verdad

*¿Cuál es la Noble Verdad del Camino que lleva al Cese del Sufrimiento? Es el Noble Sendero Óctuple, esto es: Comprensión Correcta, Intención Correcta, Palabra Correcta, Acción Correcta, Modo de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta.*

*Existe la Noble Verdad del camino que lleva al Cese del Sufrimiento: esta fue la visión, el conocimiento interior, la sabiduría y la luz que surgió en mí sobre cosas no escuchadas antes...*

*Esta Noble Verdad debe ser comprendida mediante el cultivo del Camino...*

*Esta Noble Verdad ha sido comprendida mediante el cultivo del Camino: esta fue la visión, el conocimiento interior, la sabiduría y la luz que surgió en mí sobre cosas no escuchadas antes.*

*[Samyutta Nikaya LVI, 11]*

La Cuarta Noble Verdad, como las tres primeras, tiene tres aspectos. El primero es: 'existe el Sendero Óctuple, el *atthangika magga*, el camino para salir del sufrimiento'. También se le llama *ariya magga*, el Ariyan o Noble Sendero. El segundo aspecto es: 'este camino debe ser desarrollado'. La comprensión final para arahant es: 'este camino ha sido completamente desarrollado'.

El Sendero Óctuple se presenta en secuencia: comenzando con Comprensión Correcta (o perfecta), *samma-ditthi*, y le sigue Intención o Aspiración Correcta (o perfecta), *samma-sankappa*; estos dos primeros componentes del camino se agrupan como 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 Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta, *samma-vayama*, *samma-sati* y *samma-samadhi*, que fluyen de forma natural de *sila*. Estos tres últimos proporcionan equilibrio emocional. Tratan del corazón – el corazón que está liberado de las opiniones sobre uno mismo y del egoísmo. Con Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta, el corazón es puro, libre de manchas y corrupciones. Cuando el corazón es puro, la mente está tranquila. La Sabiduría (*pañña*), o Comprensión Correcta y Aspiración Correcta, viene de un corazón puro. Esto nos lleva a donde empezamos.

Así, estos son los elementos del Sendero Óctuple, agrupados en tres secciones:

1. Sabiduría (*pañña*)

Comprensión Correcta (*samma-ditthi*)  
Aspiración Correcta (*samma-sankappa*)

2. Moralidad (*sila*)

Habla Correcto (*samma-vaca*)  
Acción Correcta (*samma-kammanta*)  
Modo de Vida Correcto (*samma-ajiva*)

3. Concentración (*samadhi*)

Esfuerzo Correcto (*samma-vayama*)  
Atención Correcta (*samma-sati*)  
Concentración Correcta (*samma-samadhi*)

El hecho de que los pongamos en orden no significa que sucedan de forma lineal, en secuencia – surgen juntos. Podemos hablar del Sendero Óctuple y decir ‘Primero tienes Comprensión Correcta, luego tienes Aspiración Correcta, luego...’ Pero de hecho, presentado de esta forma, simplemente nos enseña a reflexionar sobre la importancia de responsabilizarnos de lo que decimos y hacemos en nuestras vidas.

## Comprensión Correcta

El primer elemento del Sendero Óctuple es la Comprensión Correcta que surge por medio del conocimiento interior de las tres primeras Nobles Verdades. Si tienes este conocimiento interior, entonces hay comprensión perfecta del Dhamma – la comprensión de que: ‘Todo lo que surge, cesa’. Es tan simple como eso. No tienes que pasar mucho tiempo leyendo ‘todo lo que surge, cesa’ para entender las palabras, pero lleva bastante tiempo para la mayoría de nosotros conocer realmente lo que significan de forma profunda en lugar de la comprensión intelectual.

Usando el lenguaje coloquial, el conocimiento interior es en realidad conocimiento radical – no es solo de ideas. Ya no es más, ‘*pienso*, luego sé’, o ‘sí, eso parece una cosa sensata y razonable. Estoy de acuerdo con eso. Me gusta esa idea’. Esa clase de conocimiento todavía es del cerebro, mientras que el conocimiento interior es profundo. Es realmente conocer y la duda ya no es un problema.

Esta comprensión profunda viene de los anteriores nueve conocimientos internos. Así que hay una secuencia que lleva a la Comprensión Correcta de las cosas como son, es decir: ‘todo lo que surge, cesa y no tiene entidad fija’. Con Comprensión Correcta, has dejado la ilusión de un yo que está conectado con estados temporales. Todavía hay cuerpo, todavía hay sensaciones y pensamientos, pero son simplemente lo que son – ya no hay más la creencia de que tú eres tu cuerpo o tus sensaciones o tus pensamientos. El énfasis está en ‘las cosas son lo que son’. No estamos intentando decir que las cosas no son nada en absoluto o que no son lo que son. Ellas son exactamente lo que son y nada más. Pero cuando somos ignorantes, cuando no hemos entendido estas verdades, tendemos a pensar que las cosas son más de lo que son. Creemos toda clase de cosas y creamos toda clase de problemas alrededor de las circunstancias que experimentamos.

Gran parte de la angustia y la desesperación de los humanos viene del añadido extra que nace de la ignorancia en cada momento. Es triste darse cuenta como la miseria, la angustia y la desesperación de la humanidad está basada en el engaño; la desesperación es vacío, carente de sentido. Cuando ves esto comienzas a sentir compasión infinita por todos los seres. ¿Cómo puedes odiar a alguien o guardar rencor o condenar a alguien que está atrapado en esta atadura de la ignorancia? Todos están movidos a hacer las cosas que hacen por sus incorrectos puntos de vista sobre las cosas.

Cuando meditamos, experimentamos algo de tranquilidad, un grado de calma en el que la mente va más despacio. Cuando miramos algo como una flor con una mente calmada, lo estamos mirando tal como es. Cuando no hay apego –

nada que ganar o de lo que deshacerse – entonces si lo que vemos, oímos o experimentamos a través de los sentidos es bonito, es realmente bonito. No estamos criticándolo, comparándolo, intentando poseerlo o adueñarnos de ello; encontramos deleite y alegría en la belleza que nos rodea porque no hay necesidad de hacer algo de ello. Es exactamente lo que es.

La belleza nos trae a la memoria la pureza, la verdad y la belleza última. No deberíamos verla como un reclamo que nos engañe: ‘estas flores están aquí solo para atraerme, para que sea engañado por ellas’ – ¡Esta es la actitud del gruñón meditador antiguo! Cuando miramos a un miembro del sexo opuesto con un corazón puro, apreciamos la belleza sin el deseo de algún tipo de contacto o posesión. Podemos deleitarnos en la belleza de las otras personas, ambos hombres y mujeres, cuando no hay intereses egoístas o deseo. Hay honestidad; las cosas son tal como son. Esto es lo que llamamos liberación, o *vimutti* en pali. Estamos liberados de esas ataduras que distorsionan y corrompen la belleza que nos rodea, como los cuerpos que tenemos. Sin embargo, nuestras mentes pueden llegar a estar tan corruptas y negativas, deprimidas y obsesionadas con las cosas, que ya no las vemos tal como son. Si no tenemos Comprensión Correcta, vemos todo a través de filtros y velos cada vez más densos.

La Comprensión Correcta se desarrolla por medio de la contemplación, usando las enseñanzas del Buda. El *Sutta Dhammacakkappavattana* es una enseñanza muy interesante para contemplarla y usarla como referencia para la contemplación. También podemos usar otros *suttas* del *Tipitaka*, como los que tratan sobre *paticcasamuppada* (*el origen condicionado*). Esta es una enseñanza fascinante sobre la que reflexionar. Si puedes contemplar tales enseñanzas, puedes ver muy claramente la diferencia entre cómo son las cosas como Dhamma y el punto donde tendemos a crear engaño apartándonos de cómo son las cosas. Por esto es por lo que necesitamos establecer una plena atención consciente sobre las cosas tal y como son. Si hay conocimiento de las Cuatro Nobles Verdades, entonces hay Dhamma.

Con 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 todos sus puntos de vista y opiniones y todos los pensamientos condicionados y reacciones que hemos adquirido debido a la ignorancia. Contemplamos el momento presente como: ‘esto es tal como es. Esto es Dhamma’. Traemos a la mente la comprensión de que esta formación física es simplemente Dhamma. No es el yo; no es personal.

Además, vemos la sensibilidad de esta formación física como Dhamma en lugar de tomarla como algo personal: ‘soy sensible,’ o ‘no soy sensible;’ ‘no estás siendo sensible hacia mí. ¿Quién es el más sensible?...’ ¿Por qué

sentimos dolor? ¿Por qué Dios creó el dolor? ¿Por qué no creó solo placer? ¿Por qué hay tanta miseria y sufrimiento en el mundo? No es justo. La gente muere y tenemos que separarnos de los que amamos; la angustia es terrible’.

No hay Dhamma en eso, ¿verdad? Es todo la imagen propia: ‘pobre de mí. No me gusta esto, no quiero que sea de esta manera. Quiero seguridad, felicidad, placer y lo mejor de todas las cosas. No es justo que mis padres no fuesen arahants cuando vine a este mundo. No es justo que nunca hayan elegido arahants para ser Primer Ministro del Reino Unido. ¡Si todo fuese justo, habrían elegido arahants para ser Primer Ministro!’

Estoy intentando llevar este sentido de ‘no está bien, no es justo’ al absurdo para señalar como esperamos que Dios lo cree todo para nosotros y estemos felices y seguros. Eso es a menudo lo que la gente piensa incluso si no lo dice. Pero cuando contemplamos, vemos que ‘esta es la manera como son las cosas. El dolor es así, y así es el placer. La consciencia es así’. Sentimos. Respiramos. Podemos aspirar a algo.

Cuando contemplamos, observamos nuestra propia humanidad tal y como es. No nos la tomamos nunca más en el plano personal o culpamos a alguien porque las cosas no son exactamente como nos gustan o queremos que sean. Es tal cual es y somos tal y como somos. Podrías preguntar por qué no podemos todos ser exactamente iguales – con la misma ira, la misma codicia y la misma ignorancia; sin variaciones ni cambios. Sin embargo, incluso aunque puedas dibujar la experiencia humana con cosas básicas, cada uno de nosotros tiene su propio *kamma* del que ocuparse – nuestras propias obsesiones y tendencias, que son siempre diferentes en calidad y cantidad a las de otra persona.

¿Por qué no podemos ser todos exactamente iguales, tener exactamente lo mismo de todo y tener el mismo aspecto – un ser andrógino? En un mundo como ese, nada sería justo, ninguna diferencia estaría permitida, todo sería absolutamente perfecto y no habría posibilidad de diferencia. Pero al reconocer el Dhamma, vemos que, dentro del reino condicionado, no hay dos cosas idénticas. Todas son bastante diferentes, infinitamente variables y cambiantes, y cuanto más intentamos hacer que las condiciones se adapten a nuestras ideas, más frustrados llegamos a estar. Intentamos crearnos unos a otros y crear una sociedad que encaje con las ideas que tenemos de cómo deberían ser las cosas, pero siempre acabamos sintiéndonos frustrados. Contemplando, nos damos cuenta: ‘así es como son las cosas’. Así es como tienen que ser – solo pueden ser de esta manera.

Pero esto no es una consideración fatalista o negativa. No es una actitud del tipo: ‘así es como es y no hay nada que puedas cambiar’. Es una respuesta

muy positiva aceptar el flujo de la vida tal como es. Incluso, si no es lo que queremos, podemos aceptarlo y aprender de ello.

Somos seres conscientes e inteligentes con memoria. Tenemos el lenguaje. En los últimos miles de años hemos desarrollado la razón, la lógica y el discernimiento. Lo que debemos hacer es averiguar cómo usar estas capacidades como herramientas para la comprensión del Dhamma más que como adquisiciones o problemas personales. En las personas que desarrollan su inteligencia discriminadora esta a menudo acaba volviéndose contra ellas; se vuelven muy autocríticas e incluso comienzan a odiarse a sí mismas. Esto es porque nuestro discernimiento tiende a centrarse en lo que está mal de cada cosa. Esto es de lo que trata la discriminación: ver que *esto* es diferente de *aquello*. Cuando haces esto, ¿Con qué te quedas? solo con una lista completa de defectos y faltas que te hacen sentir absolutamente desesperado.

Cuando estamos desarrollando la Comprensión Correcta, usamos nuestra inteligencia para considerar y contemplar las cosas. También usamos nuestra atención y sabiduría. Así que utilizamos nuestra habilidad de discernir con conocimiento (*vijja*) en vez de con ignorancia (*avijja*). Esta enseñanza sobre las Cuatro Nobles Verdades puede ayudarte a usar tu inteligencia – tu habilidad para considerar, contemplar y pensar – de forma sabia en lugar de hacerlo de forma autodestructiva, codiciosa u odiosa.

## Aspiración Correcta

El segundo elemento del Óctuple Sendero es *samma-sankappa*. A veces esto se traduce como ‘Correcto Pensamiento’, pensar de forma correcta. Sin embargo, en realidad tiene más de cualidad dinámica – como ‘intención’, ‘actitud’ o ‘aspiración’. Me gusta usar ‘aspiración’ que es de alguna manera muy significativa en este Óctuple Sendero – porque sí aspiramos.

Es importante ver que esa aspiración no es deseo. La palabra pali ‘*tanha*’ significa deseo que surge de la ignorancia, mientras que ‘*sankappa*’ significa aspiración que no viene de la ignorancia. La aspiración puede parecernos como una especie de deseo porque solemos usar la palabra ‘deseo’ para todo lo que tenga esa naturaleza – tanto aspirar como querer. Puedes pensar que la aspiración es una especie de *tanha*, queriendo convertirte en iluminado (*bhava tanha*) – pero *samma-sankappa* viene de la Comprensión Correcta, viendo con claridad. No es querer convertirse en algo; no es el deseo de convertirse en una persona iluminada. Con la Comprensión Correcta, toda esa ilusión y forma de pensar ya no tiene sentido.

La aspiración es un sentimiento, una intención, actitud o movimiento dentro de nosotros. Nuestro 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 llamados *pañña* o sabiduría y constituyen la primera de las tres secciones en el Sendero Óctuple.

Podemos contemplar: ¿por qué es que todavía nos sentimos descontentos, incluso cuando tenemos lo mejor de todas las cosas? No somos completamente felices incluso si tenemos una bonita casa, un coche, el matrimonio perfecto, hijos encantadores e inteligentes, y todo lo demás – ¡y por supuesto que no estamos contentos cuando no tenemos todas estas cosas!... Si no las tenemos, podemos pensar, ‘bien, si tuviese lo mejor, estaría contento’. Pero no lo estaríamos. La tierra no es el lugar para nuestra realización; no se supone que lo sea. Cuando nos damos cuenta de eso, ya no esperamos realización en el planeta tierra; no hacemos esa petición.

Hasta que nos damos cuenta de que este planeta no puede satisfacer todos nuestros deseos, seguimos preguntándonos, ‘¿por qué no me puedes satisfacer, Madre Tierra?’ Somos como niños pequeños que se amamantan de su madre, intentando constantemente conseguir lo máximo de ella y queriendo que ella siempre les nutra, les alimente y les haga sentirse contentos.

Si estuviésemos contentos, no nos haríamos preguntas sobre las cosas. Pero de hecho reconocemos que hay algo más que el suelo bajo nuestros pies; hay algo encima de nosotros que no podemos entender por completo. Tenemos la habilidad de preguntarnos y reflexionar sobre la vida, contemplar su significado. Si quieres conocer el significado de tu vida, no puedes contentarte solo con la riqueza material, el confort y la seguridad.

Así que aspiramos a conocer la verdad. Puedes pensar que esto es un tipo de aspiración o deseo presuntuoso, ‘¿quién me creo que soy? Pobre de mí intentando conocer la verdad sobre todas las cosas’. Pero existe esa aspiración. ¿Por qué la tenemos si no es posible cumplirla? Considera el concepto de realidad última. Una verdad absoluta o última es un concepto muy delicado; la idea de Dios, de lo Imperecedero, de lo Inmortal, es de hecho un pensamiento muy refinado. Aspiramos a conocer la realidad última. Nuestro lado animal no aspira; no sabe nada sobre este tipo de aspiraciones. Pero hay en cada uno de nosotros una inteligencia intuitiva que quiere saber. Siempre está con nosotros pero tendemos a no darnos cuenta; de hecho no la entendemos. Tendemos a descartarla o desconfiar de ella – especialmente los materialistas modernos. Ellos piensan que es solo una fantasía y no es real.

En mi caso, fui realmente feliz cuando me di cuenta de que el planeta no era mi verdadero hogar. Siempre lo había sospechado. Incluso, puedo recordar cuando era un niño pensando que, ‘en realidad no pertenezco a este lugar’. Nunca sentí que realmente yo perteneciera al planeta Tierra – incluso antes de

que fuese monje, nunca sentí que encajaba en la sociedad. Para algunas personas eso podría ser solo un problema neurótico, pero quizás también podría ser un tipo de intuición que los niños suelen tener. Cuando eres inocente, tu mente es muy intuitiva. La mente de un niño está intuitivamente más en contacto con las fuerzas misteriosas de lo que lo está la mente de la mayoría de los adultos. Al crecer llegamos a estar condicionados a pensar en formas muy determinadas y a tener ideas fijas sobre lo que es real y lo que no lo es. Al desarrollar nuestros egos, la sociedad dicta lo que es real y lo que no lo es, lo que está bien y lo que está mal, y comenzamos a interpretar el mundo a través de estas percepciones fijas. Una de las cosas que encontramos encantadoras en los niños es que todavía no hacen eso; ellos todavía ven el mundo con la mente intuitiva que aún no está condicionada.

La meditación es una forma de no-condicionar la mente, que nos ayuda a soltar los puntos de vista conservadores e ideas fijas que tenemos. Normalmente, lo que es real lo descartamos y le damos toda nuestra atención a lo que no lo es. Esto es ignorancia (*avijja*).

La contemplación de nuestra aspiración humana nos conecta con algo más grande que el reino animal o el planeta Tierra. Para mí esa conexión parece más verdadera que la idea de que esto es todo lo que hay; que una vez que morimos nuestros cuerpos se pudren y no hay nada más que eso. Cuando observamos y nos preguntamos sobre este universo en el que estamos viviendo, vemos que nos resulta muy vasto, misterioso e incomprensible. Sin embargo, cuando confiamos en nuestra mente intuitiva, somos receptivos a cosas que habíamos olvidado o a las que nunca nos habíamos abierto – nos abrimos cuando soltamos las reacciones condicionadas, fijas.

Podemos tener la idea fija de ser una personalidad, de ser un hombre o una mujer, de ser una persona inglesa o una americana. Estas cosas pueden ser muy reales para nosotros y podemos llegar a alterarnos y enfadarnos por ellas. Incluso, estamos deseando matarnos unos a otros debido a estos puntos de vista condicionados que mantenemos y en los que creemos, y que nunca cuestionamos. Sin Aspiración Correcta y sin Comprensión Correcta, sin *pañña*, nunca vemos la verdadera naturaleza de estos puntos de vista.

## **Palabra Correcta, Acción Correcta, Modo de Vida Correcto**

*Sila*, el aspecto moral del Sendero Óctuple, está compuesta por la Palabra Correcta, la Acción Correcta y el Modo de Vida Correcto; esto significa responsabilizarse de nuestras palabras y cuidar lo que hacemos con nuestros cuerpos. Cuando estoy atento y alerta, hablo de forma apropiada al tiempo y al lugar; así mismo actúo o trabajo de acuerdo al momento y al lugar.

Empezamos a darnos cuenta de que tenemos que cuidar lo que hacemos y decimos; de lo contrario nos haremos daño constantemente. Si haces o dices cosas desconsideradas o crueles siempre hay un resultado inmediato. En el pasado, podías haber sido capaz de escapar de la mentira olvidando, pasando a otra cosa para que no tener que pensar en ello. Podías olvidarte de todo por un momento hasta que con el tiempo vuelve de nuevo. Pero si practicas *sila*, las cosas parecen volver en ese mismo instante. Incluso cuando exagero, algo en mí me dice, ‘no deberías exagerar, deberías tener más cuidado’. Solía tener el hábito de exagerar las cosas – es parte de nuestra cultura; se ve perfectamente normal. Pero cuando estás atento, el efecto de la mínima mentira o cotilleo es inmediato porque estás completamente abierto, vulnerable y sensible. Así que tienes cuidado con lo que haces; te das cuenta de que es importante ser responsable de lo que haces o dices.

El impulso de ayudar a alguien es un *dhamma* positivo. Si ves a alguien caer al suelo desmayado, un *dhamma* beneficioso pasa por tu mente: ‘ayuda a esta persona’, y tú vas a ayudarlo a recuperarse de su desmayo. Si lo haces con una mente vacía, no por un deseo personal de ganancia, sino solo por compasión y porque es lo correcto – entonces es simplemente un *dhamma* positivo. No es *kamma* personal; no es tuyo. Pero si lo haces por deseo de conseguir mérito e impresionar a otra gente o porque la persona es rica y esperas una recompensa por tu acción, entonces – a pesar de que la acción es beneficiosa – estás creando una conexión personal con ella, y esto refuerza el sentido del yo. Cuando hacemos buenas obras por medio de la atención y la sabiduría en vez de hacerlas por medio de la ignorancia, son *dhammas* beneficiosos sin *kamma* personal.

La orden monástica fue establecida por el Buda para que hombres y mujeres pudiesen vivir una vida impecable completamente intachable. Como bhikkhu, vives dentro de un sistema completo de normas de comportamiento llamado la disciplina *Patimokkha*. Cuando vives bajo esta disciplina, incluso si tu lenguaje o acciones son descuidados, por lo menos no dejan impresiones fuertes. No puedes tener dinero así que no te es posible ir a ningún sitio hasta que no eres invitado. Eres célibe. Dado que vives de ofrendas para comer, no estás matando ningún animal. Incluso, no arrancas hojas o flores, ni haces ningún tipo de acción que pudiese perturbar el flujo natural de alguna forma; eres completamente inofensivo. De hecho, en Tailandia tenemos que llevar coladores de agua con nosotros para filtrar cualquier tipo de cosa viviente como larvas de mosquito. Está totalmente prohibido matar cualquier cosa intencionadamente.

He estado viviendo bajo esta Regla durante veinticinco años hasta hoy así que no he hecho muchas acciones ‘kámmicamente’ fuertes. Bajo esta disciplina, uno vive de forma muy inofensiva, muy responsable. Quizás la parte más

difícil sea el habla; los hábitos al hablar son los más difíciles de romper y soltar – pero también se pueden mejorar. Por medio de la observación y la contemplación, uno comienza a ver lo insatisfactorio de decir tonterías o balbucear o parlotear sin una buena razón.

Para los laicos, el Modo de Vida Correcto es algo que se desarrolla mientras vas conociendo tus intenciones de lo que haces. Puedes intentar evitar deliberadamente hacer daño a otras criaturas o ganarte la vida de forma dañina y cruel. También puedes intentar evitar un modo de vida que cause que otras personas se vuelvan adictas a las drogas, a la bebida o que pueda poner en peligro el equilibrio ecológico del planeta.

Así que estas tres –Acción Correcta, Habla Correcta y Modo de Vida Correcto – son el resultado de la Comprensión Correcta o conocimiento perfecto. Empezamos a sentir que queremos vivir de forma que sea una bendición para el planeta o, al menos, que no lo dañe.

La Comprensión Correcta y la Aspiración Correcta tienen una influencia definitiva en lo que hacemos o decimos. Así que *pañña*, o sabiduría, lleva a *sila*: Habla Correcta, Acción Correcta y Modo de Vida Correcto. *Sila* se refiere a nuestro habla y nuestras acciones; con *sila* incluimos la conducta sexual o el uso violento del cuerpo – no lo usamos para matar o robar. De esta forma, *pañña* y *sila* trabajan juntas en perfecta armonía.

## **Esfuerzo Correcto, Atención Correcta, Concentración Correcta**

El Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta se refieren a tu espíritu, tu corazón. Cuando pensamos en el espíritu, señalamos al centro del pecho, al corazón. Así que tenemos *pañña* (la cabeza), *sila* (el cuerpo) y *samadhi* (el corazón). Puedes usar tu propio cuerpo como una especie de gráfico, un símbolo del Sendero Óctuple. Estas tres están integradas, trabajando juntas para la comprensión y apoyándose una a otra como un trípode. Una no domina a la otra, ni se aprovecha o rechaza nada.

Trabajan juntas: la sabiduría de la Comprensión Correcta y la Aspiración Correcta; luego la moralidad, con el Habla Correcta, la Acción Correcta y el Modo de Vida Correcto; y el Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta – la mente ecuanímente equilibrada, la serenidad emocional. La serenidad se da donde las emociones están equilibradas, apoyándose entre ellas. No van arriba y abajo. Hay una sensación de dicha, de serenidad; hay una perfecta armonía entre el intelecto, los instintos y las emociones. Se apoyan mutuamente, ayudándose unos a otros. No hay ya conflictos ni extremos, y debido a eso comenzamos a sentir una tremenda

tranquilidad en nuestra mente. Hay una sensación de comodidad y ausencia de temor que proviene del Sendero Óctuple – una sensación de ecuanimidad y equilibrio emocional. Nos sentimos a gusto en vez de esa sensación de ansiedad, esa tensión y ese conflicto emocional. Hay claridad; hay tranquilidad, quietud, consciencia. Este conocimiento interior sobre el Sendero Óctuple debe ser desarrollado; esto es *bhavana*. Usamos la palabra *bhavana* con el significado de desarrollo.

## Aspectos de la Meditación

Este equilibrio mental y emocional se desarrolla como resultado de practicar la concentración y la meditación de la atención plena. Por ejemplo, puedes experimentar durante un retiro y pasar una hora practicando meditación *samatha* donde estas concentrando tu mentesolo en un objeto, digamos la sensación de respirar. Continúa trayéndola a la consciencia y manteniéndola para que haya una continuidad de su presencia en la mente.

De esta forma, te estás desplazando hacia lo que está sucediendo en tu propio cuerpo en vez de ser arrastrado por los objetos de los sentidos. Si no tienes ningún refugio interior, entonces estás constantemente yéndote fuera, siendo absorbido por los libros, la comida y todo tipo de distracciones. Pero este movimiento sin fin de la mente es muy agotador. Así que en lugar de eso, la práctica es observar la respiración – que significa que tienes que retirarte y no seguir la tendencia de buscar algo fuera de ti mismo. Tienes que traer la atención a la respiración de tu propio cuerpo y concentrar la mente en esa sensación. A medida que dejas ir la forma burda, te vuelves realmente esa sensación, esa misma señal. Cualquier cosa en la que te centres, te volverás eso por un periodo de tiempo. Cuando te concentras realmente, te has vuelto ese mismo estado tranquilo. Te has vuelto tranquilo. Esto es lo que llamamos llegar a ser. La meditación *Samatha* es un proceso de llegar a ser.

Pero esa tranquilidad, si la investigas, no es una tranquilidad satisfactoria. Hay algo que falta en ella porque depende de una técnica, de estar vinculado y mantenerlo, de algo que todavía empieza y acaba. Lo que llegas a ser, solo puedes llegar a serlo temporalmente porque llegar a ser es algo cambiante. No es un estado permanente. Así que cualquier cosa que llegues a ser, ‘volverás a no serlo’. No es una realidad última. No importa cuán alto puedas llegar en la concentración, siempre será un estado insatisfactorio. La meditación *samatha* te lleva a experiencias muy intensas y radiantes en tu mente – pero todas acaban.

Entonces, si practicas meditación *vipassana* durante otra hora simplemente estando atento, soltando todo y aceptando la incertidumbre, el silencio y el cese de los estados, el resultado es que te sentirás en paz en lugar de tranquilo.

Y esa paz es una paz perfecta. Es completa. No es la tranquilidad de *samatha*, la cual tiene algo de imperfecta o insatisfactoria, incluso en los mejores casos. La comprensión del cese, a medida que la desarrollas y la entiendes más y más, te trae verdadera paz, no-apego, *Nibbana*.

Así que *samatha* y *vipassana* son las dos divisiones de la meditación. Una es desarrollar estados mentales concentrados en objetos sutiles en los cuales tu consciencia se vuelve refinada por esa concentración. Pero ser muy refinado, tener un gran intelecto y gusto por la belleza, hace que cualquier cosa sea burda e insoportable debido al apego a lo que es refinado. La gente que ha dedicado su existencia al refinamiento encuentra la vida tremendamente frustrante y aterradora cuando no puede ya mantener esos elevados estándares.

## **Racionalidad y Emoción**

Si te encanta el pensamiento racional y estás apegado a ideas y percepciones, tenderás a despreciar las emociones. Puedes notar esta tendencia si, cuando comienzas a sentir emociones, dices, ‘voy a evitar esto. No quiero sentir estas cosas’. No te gusta sentir nada porque puedes elevarte desde un estado de pureza del intelecto al placer del pensamiento racional. La mente valora mucho el camino que es lógico y controlable, el camino que tiene sentido. Es tan pulcra, limpia y precisa como las matemáticas – pero las emociones están por todos lados, ¿verdad? No son precisas, no son pulcras y pueden fácilmente descontrolarse.

Así que la naturaleza emocional es a menudo despreciada. Nos asusta. Por ejemplo, los hombres suelen sentirse aterrados por las emociones porque nos educan haciéndonos creer que los hombres no lloran. Cuando éramos niños, al menos en mi generación, nos enseñaban que los chicos no lloran así que intentábamos estar a la altura de lo que se supone que los chicos tienen que ser. Ellos decían, ‘eres un chico’, y entonces intentábamos ser lo que nuestros padres decían que debíamos ser. Las ideas de la sociedad influyen en nuestras mentes, y debido a eso encontramos las emociones vergonzosas. Aquí en Inglaterra, la gente normalmente encuentra las emociones muy embarazosas; si te emocionas un poco más de la cuenta, asumen que debes ser italiano o de alguna otra nacionalidad.

Si eres muy racional y lo has calculado todo, entonces no sabes qué hacer cuando la gente se emociona. Si alguien empieza a llorar, piensas, ‘¿Qué se supone que debo hacer?’ Quizás digas, ‘ánimo; todo va bien, cariño. Todo irá bien, no hay razón para llorar’. Si estás muy apegado a los pensamientos racionales, solo tiendes a descartarlo con la lógica, pero las emociones no responden a la lógica. A menudo reaccionan a la lógica, pero no responden a

ella. La emoción es algo muy sensible y trabaja en una forma que a veces no se comprende. Si nunca hemos estudiado o intentado entender realmente lo que es sentir la vida, y abrirnos y permitirnos realmente ser sensibles, entonces las cosas emocionales nos resultan aterradoras y embarazosas. No sabemos de qué van porque hemos rechazado ese lado de nosotros mismos.

En mi trigésimo cumpleaños, me di cuenta de que era un hombre que no estaba desarrollado emocionalmente. Fue un cumpleaños importante para mí. Me di cuenta de que era un hombre maduro completamente desarrollado – nunca más me consideré joven, pero emocionalmente, creo que algunas veces era un niño de seis años. Realmente no había desarrollado mucho ese terreno. Aún cuando podía mantener el tipo de pose y presencia de un hombre maduro en la sociedad, no siempre me sentía de esa manera. Todavía tenía en mi mente sentimientos y miedos muy fuertes sin resolver. Se volvió aparente que tenía que hacer algo al respecto, ya que el pensamiento de que podía pasar el resto de mi vida con una edad emocional de seis años era una perspectiva bastante triste.

Aquí es donde, en nuestra sociedad, muchos de nosotros nos atascamos. Por ejemplo, la sociedad americana no te permite desarrollarte emocionalmente, madurar. No entiende esa necesidad en absoluto, así que no provee ningún rito de paso para los hombres. La sociedad no proporciona ese tipo de introducción al mundo adulto; se espera que seas inmaduro toda tu vida. Se supone que te comportarás como un adulto, pero no que seas adulto. Por lo tanto, muy poca gente lo es. Las emociones no son verdaderamente entendidas o resueltas – sus tendencias infantiles son simplemente reprimidas en lugar de desarrolladas en la madurez.

Lo que la meditación hace es ofrecer una oportunidad para madurar en el plano emocional. La madurez emocional perfecta sería *samma-vayama*, *samma-sati* y *samma-samadhi*. Esto es una observación; no encontrarás esto en ningún libro – es para que tu lo contemples. La madurez emocional perfecta comprende el Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta. Está presente cuando uno no está atrapado en dudas y vicisitudes, cuando uno tiene estabilidad y claridad, y es capaz de ser receptivo y sensible.

## **Las Cosas tal como Son**

Con el Esfuerzo Correcto, puede haber un tipo de aceptación calmada de una situación en lugar del pánico que viene de pensar que depende de mí aclarar las cosas, hacerlo todo bien y resolver los problemas de todos. Lo hacemos lo mejor que podemos, pero también nos damos cuenta de que no depende de nosotros hacerlo todo y hacerlo bien.

Una vez cuando estaba en Wat Pah Pong con Ajahn Chah, podía ver muchas cosas que iban mal en el monasterio. Así que fui a él y le dije: ‘Ajahn Chah, estas cosas están yendo mal; tiene que hacer algo al respecto’. Él me miró y me dijo, ‘oh, sufres mucho, Sumedho. Sufres mucho. Cambiará’. Yo pensé, ‘¡no le importa! ¡Este es el monasterio al que ha dedicado su vida y está dejando que se eche a perder!’ Pero tenía razón. Después de un tiempo comenzó a cambiar y, solo siendo paciente con ello, la gente empezó a ver lo que estaba haciendo. A veces tenemos que dejar que las cosas se echen a perder para que las personas vean y experimenten eso. Luego podemos aprender cómo no echarlo a perder.

¿Ves lo que digo? A veces las situaciones en nuestra vida son de esta manera. No hay nada que uno pueda hacer así que permitimos que sean de esa forma; incluso si empeoran, les permitimos que empeoren. Pero no es una cosa fatalista o negativa lo que estamos haciendo; es una especie de paciencia – estar dispuesto a soportar algo; permitiéndole cambiar de forma natural en vez de intentar egoístamente mantenerlo todo limpio debido a nuestra aversión y disgusto hacia el desorden.

Luego, cuando la gente pulsa nuestros botones, no siempre estamos ofendidos, heridos o alterados por estas cosas que suceden, o hundidos y destrozados por las cosas que la gente dice o hace. Una persona que conozco tiende a exagerarlo todo. Si algo va mal hoy, ella dice, ‘¡estoy total y absolutamente destrozada!’ – cuando todo lo que ha sucedido es que ocurrió un pequeño problema. Sin embargo, su mente lo exagera hasta tal extremo que una pequeña cosa puede destrozarla completamente para todo el día. Cuando vemos esto, deberíamos darnos cuenta de que hay un gran desequilibrio porque las pequeñas cosas no deberían destrozarnos totalmente a nadie.

Me di cuenta de que podía ofenderme fácilmente así que tomé el voto de no alterarme. Había notado qué fácil era sentirme ofendido por cosas triviales, ya fuesen intencionadas o no. Podemos ver qué fácil es sentirse herido, vulnerado, ofendido, alterado o preocupado – cómo hay algo en nosotros que está siempre intentando ser agradable, pero se siente siempre un poco ofendido por esto o un poco herido por aquello.

Con la contemplación, puedes ver que el mundo es así, es un sitio sensible. No siempre te va a calmar y a hacerte feliz, seguro y positivo. La vida está llena de cosas que pueden ofender, doler, herir o destrozarnos. Esto es la vida. Es de esta manera. Si alguien habla en un tono de voz enojado, lo vas a sentir. Pero por otro lado la mente puede sentirse ofendida: ‘oh, realmente duele cuando ella me dice eso; ya sabes, ese no fue un tono de voz muy amable. Me sentí bastante herido. Nunca he hecho nada para hacerle daño’. La

mente prolífica empieza así, ¿verdad? – ¡te han destrozado, herido y ofendido! Pero si lo contemplas, te das cuenta de que solo es sensibilidad.

Cuando lo contemplas de esta manera, no es que estés intentando no sentir. Cuando alguien te habla en un tono de voz poco amable, no es que no lo sientas en absoluto. No estamos intentando ser insensibles. En lugar de eso, estamos intentando no hacer una interpretación equivocada, no tomárselo en un sentido personal. Tener equilibrio emocional significa que la gente puede decir cosas ofensivas y puedes aceptarlo. Tienes el equilibrio y la fuerza emocional para no sentirte ofendido, herido o destrozado por lo que sucede en la vida.

Si eres uno de los que siempre se sienten heridos u ofendidos, que tienes que salir corriendo y esconderte o tienes que encontrar un grupo de aduladores serviles para vivir con ellos; como la gente que dice: ‘Eres maravilloso, Ajahn Sumedho.’ ‘¿Soy realmente maravilloso?’ ‘Sí, lo eres.’ ‘Lo dices por decir, ¿verdad?’ ‘No, no, lo digo desde lo hondo de mi corazón.’ ‘Bien, esa persona de allí no piensa que yo sea maravilloso’. ‘Sí, ¡es estúpida!’ ‘Era lo que pensaba’. Es como la historia de la ropa nueva del emperador, ¿verdad? Tienes que buscar ambientes especiales para que todo sea reconocible por ti – seguro y no amenazador en ningún sentido.

## **Armonía**

Cuando hay Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta, uno no tiene miedo. Hay valor porque no hay nada de lo que tener miedo. Uno tiene agallas para mirar a las cosas y no tomárselas en el sentido equivocado; uno tiene la sabiduría para contemplar la vida; uno tiene la seguridad y la confianza de *sila*, la fuerza del propio compromiso moral y la determinación de hacer el bien y evitar hacer el mal con el cuerpo y la palabra. De esta manera, todo se mantiene unido formando una vía para el desarrollo. Es un camino perfecto porque todo es ayuda y apoyo; el cuerpo, la naturaleza emocional (la sensibilidad del sentir), y la inteligencia. Todos están en perfecta armonía, apoyándose mutuamente.

Sin esa armonía, nuestra naturaleza instintiva puede perderse. Si no tenemos un compromiso moral, nuestros instintos pueden tomar el control. Por ejemplo, si solamente seguimos nuestro deseo sexual sin ninguna referencia a la moralidad, entonces quedamos atrapados en toda clase de cosas que causan aversión hacia uno mismo. Está el adulterio, la promiscuidad y la enfermedad, y toda la ruptura y confusión que vienen de no controlar nuestra naturaleza instintiva por medio de las limitaciones de la moralidad.

Podemos usar nuestra inteligencia para engañar y mentir, ¿verdad?, pero cuando tenemos una base moral, somos guiados por la sabiduría y el *samadhi*; estos llevan al equilibrio y a la fuerza emocional. Pero nosotros no usamos la sabiduría para suprimir la sensibilidad. No dominamos nuestras emociones por el pensamiento o suprimiendo nuestra naturaleza emocional. Esto es lo que hemos tendido a hacer en Occidente; hemos usado nuestro pensamiento racional y nuestros ideales para dominar y suprimir nuestras emociones, y de este modo llegar a ser insensibles a las cosas, a la vida y a nosotros mismos.

Sin embargo, con la práctica de la atención plena a través de la meditación vipassana, la mente está completamente receptiva y abierta a fin de tener esta plenitud y cualidad que lo abarca todo. Y porque está abierta, la mente es también contemplativa. Cuando te concentras en un punto, tu mente ya no es contemplativa – está absorbida por la cualidad de ese objeto. La habilidad de contemplar de la mente viene por la atención plena, por la mentalidad abierta. No estás filtrando o seleccionando. Estás tan solo percibiendo que cualquier cosas que surge cesa. Contemplas que si estás apegado a algo que surge, ese algo cesa. Tienes la experiencia de que aunque pueda ser atractivo mientras está surgiendo, cambia hacia el cese. Entonces su atractivo disminuye y tenemos que encontrar alguna otra cosa que absorba nuestro interés.

Lo que pasa con el ser humano es que tenemos que poner los pies en la tierra, tenemos que aceptar las limitaciones de esta forma humana y de esta vida planetaria. Y solamente si hacemos eso, pues la salida del sufrimiento no se consigue escapando de nuestra experiencia humana y viviendo en estados de consciencia refinados, sino abrazando la totalidad del ámbito humano y de Brahma a través de la atención plena. De esta forma, el Buda señaló hacia una total comprensión en lugar de escapar temporalmente por medio del refinamiento y la belleza. Esto es lo que el Buda quería decir cuando estaba señalando el camino hacia el Nibbana.

## **El Sendero Óctuple como una Enseñanza para la Contemplación**

En este Camino Óctuple, los ocho elementos trabajan como ocho piernas sujetándose. No es como 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 en una escala lineal; es más trabajar juntos. No es que desarrolles *pañña* primero y luego cuando tienes *pañña*, puedes desarrollar *sila*; y una vez que *sila* está desarrollada, luego tendrás *samadhi*. Eso es lo que creemos, ¿verdad?: ‘Tienes que tener primero uno, luego dos y luego tres’. Como verdadera comprensión, desarrollar el Sendero Óctuple es una experiencia de un instante, es todo uno. Todas las partes están trabajando como un firme proceso; no es algo lineal – podemos pensar de esa forma debido a que solo tenemos un pensamiento a la vez.

Todo lo que he dicho sobre el Sendero Óctuple y las Cuatro Nobles Verdades es solo una reflexión. Lo que verdaderamente importante es darse cuenta de que lo que en realidad estoy haciendo es contemplar en vez de apegarme a las cosas que estoy diciendo. Es un proceso de traer el Sendero Óctuple a tu mente, usándolo como una enseñanza para la contemplación para que puedas considerar qué significa en realidad. No creas que lo conoces porque puedes decir, ‘*Samma-ditthi* significa Comprensión Correcta. *Samma-sankappa* significa Pensamiento Correcto’. Esto es comprensión intelectual. Alguien puede decir, ‘no, creo que *samma-sankappa* signifiquen...’ Y tú contestar, ‘no, en el libro dice Pensamiento Correcto. Lo has entendido mal’. Esto no es contemplación.

Podemos traducir *samma-sankappa* como Pensamiento Correcto o Actitud o Aspiración; probamos las cosas. Podemos usar estas herramientas para la contemplación en vez de pensar que son totalmente fijas, y que tenemos que aceptarlas al estilo ortodoxo: todo tipo de variación de la interpretación exacta es una herejía. A veces nuestras mentes piensan de forma rígida, pero nosotros estamos intentando trascender esa manera de pensar desarrollando una mente que se mueve, vigila, investiga, considera, se cuestiona y observa.

Estoy intentando animar a cada uno de vosotros a ser lo suficientemente valientes para considerar sabiamente el modo en que son las cosas en lugar de tener a alguien diciendo si ya estáis listos o no para la iluminación. Pero de hecho, la enseñanza budista es sobre estar iluminado ahora en lugar de hacer algo para *llegar a* iluminarse. La idea de que debes hacer algo para *llegar a* iluminarte puede venir únicamente del entendimiento equivocado. Así que si la iluminación es simplemente un estado dependiente de otro no es realmente iluminación. Es solo una percepción de iluminación. Sin embargo, no estoy hablando sobre ningún tipo de percepción sino sobre estar alerta a cómo son las cosas. El momento presente es lo que podemos realmente observar: no podemos observar el mañana todavía, pero sí podemos recordar el ayer. La práctica budista es muy directa al aquí y ahora, viendo cómo son las cosas.

Ahora ¿Cómo hacemos eso? Bien, primero tenemos que mirar nuestras dudas y miedos – ya que nos apegamos tanto a nuestros puntos de vista y opiniones que estas nos llevan a dudar de lo que estamos haciendo. Algunos pueden desarrollar una confianza falsa creyendo que están iluminados. Pero creyendo que estás iluminado o creyendo que no lo estás ambos son engaños. A lo que estoy apuntando es a estar iluminado más que a creer en ello. Y para esto, necesitamos estar abiertos a cómo son las cosas.

Comenzamos con que las cosas son como son justo ahora – como la respiración de nuestro cuerpo. ¿Qué tiene esto que ver con la Realidad, con la

Iluminación? ¿Observar mi respiración significa que estoy iluminado? Pero cuanto más intentas pensar en ello e imaginarte lo que es, más dubitativo e inseguro te sentirás. Todo lo que podemos hacer en esta forma convencional es soltar la ilusión. Esa es la práctica de las Cuatro Nobles Verdades y el desarrollo del Sendero Óctuple.

\*\* \*\* \*

# Glosario

**Ajahn** – La palabra thai para ‘maestro’; usada a menudo como el título del monje o monjes en el monasterio con más de diez años desde su ordenación. También se puede escribir *achaan*, *acharn* y de otras formas, todas derivadas de la palabra pali ‘*acariya*’.

**Bikkhu** – Término que designa al monje, el cual vive de las ofrendas y cumple los preceptos que definen una vida de renunciación y ética

**Buda** – El que ha logrado la iluminación; el Iluminado.

**Buda rupa** – Una imagen de Buda

**Dhamma** – Se refiere a las enseñanzas del Buda contenidas en las escrituras o la Verdad Última hacia la que apuntan las enseñanzas. También significa religión, ley natural, orden social, conducta adecuada o virtud. (en sánscrito: *dharma*).

**Dukkha** – Sufrimiento; insatisfacción; dolor; miseria; agonía; incomodidad. En este texto el autor la define como ‘incapaz de satisfacer’ o ‘no poder contener, aguantar o resistir algo’

**Kamma** – Acción o causa que es creada o recreada por el impulso habitual, la volición o la energía natural. En el uso popular, a menudo incluye el sentido de resultado o efecto de la acción, aunque el término adecuado para esto es *vipaka* (en sánscrito: *karma*)

**Nibbana** – Desde una perspectiva metafísica, Nibbana es la liberación del sufrimiento. Desde la perspectiva psicológica, Nibbana es la erradicación del egoísmo. Desde la perspectiva ética, Nibbana es la destrucción de la codicia, el odio y la ignorancia (en sánscrito: *nirvana*)

**Nirodha** – Cese, vacío, desapego; sinónimo de Nibbana. (véase p.35)

**Ñānadassana** – Conocimiento interior. El autor también lo define como comprensión profunda. En inglés: insight (véase p.27)

**Paticcasamuppada** – Génesis causal; ley o ciclo del origen dependiente; una presentación paso a paso de cómo el sufrimiento surge dependiente de la ignorancia y el deseo, y desaparece con el cese de ambos

**Samsara** – Ciclo de nacimiento, vida, muerte y renacimiento

**Sangha** – Clero o comunidad budista

**Tanha** – Deseo; sed; lujuria; ansia; apego.

**Tathagata** – El que ha alcanzado la verdad o la iluminación

**Thera** – Anciano; monje que ha pasado diez años desde su ordenación que confiere la admisión completa como miembro de la Shanga.

**Theravada** – Doctrina de los theras; budismo originario del sudeste asiático. Literalmente: enseñanza de los antiguos

**Tipitaka** – Literalmente significa ‘tres cestas’: colecciones de Escrituras budistas, clasificadas de acuerdo a los *Suttas* (Discursos), *Vinaya* (Disciplina o Instrucciones) y *Abhidhamma* (Escrituras Canónicas)

**Uposatha** – Día de Práctica, día sagrado o ‘sabbath’, se celebra cada quince días, con el cambio de fase lunar. En estos días, los budistas reafirman su práctica del Dhamma con preceptos y meditación