

An aerial photograph of a coastline, showing a mix of blue water, sandy beaches, and green vegetation. The land is reflected in the water, creating a symmetrical effect. The title is centered in the lower half of the image.

EL CORAZÓN  
INTELIGENTE

# El Corazón Inteligente

*Cinco Charlas de Dharma*

Phra Ajaan Suwat Suvaco

(Phra Bodhidhammācariya Thera)

*Traducida del tailandés al inglés  
por Thānissaro Bhikkhu*

*Traducida del inglés al español  
por Eliana Jiménez y Ricardo Madrid*

COPYRIGHT © 2022 ṬHĀNISSARO BHIKKHU

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Atribución- NoComercial 3.0 No portada de Creative Commons. Se considera “comercial” cualquier tipo de venta, ya sea con ánimo de lucro o no.

#### RECURSOS ADICIONALES

Se pueden encontrar más recursos de Dharma en varios formatos, y algunos en español, en [www.dhammatalks.org](http://www.dhammatalks.org)

## Tabla de Contenido

Introducción al Texto en Español.....	4
Charla No. 1: El Corazón Inteligente.....	6
Charla No. 2: Karma .....	9
Charla No. 3: Convicción Inquebrantable.....	13
Charla No. 4: Hacia lo ‘No Sujeto a la Muerte’.....	21
Charla No. 5: El Nacimiento es Sufrimiento.....	25
Anexo - Contemplación del Cuerpo .....	33
Glosario .....	35
Notas de la Traducción.....	37

## Introducción al Texto en Español

Ajaan Suwat es uno de los grandes maestros de la ‘Tradición del Bosque Tailandesa’, una vertiente del budismo Theravada fundada por Phra Ajaan Mun Bhūridatto al comienzo del siglo XX. Ajaan Suwat nació el 29 de agosto de 1919 y se ordenó al cumplir los 20 años. Estudió brevemente con Ajaan Mun y Ajaan Funn Acaro fue su maestro.

En la década de los ochentas Ajaan Suwat viajó a los Estados Unidos donde estableció cuatro monasterios incluido el ‘Metta Forest Monastery’ (Wat Metta), localizado en las colinas de Valley Center en el sur de California. Aunque ya en sus setentas, en 1990 Ajaan Suwat -con la ayuda de Ṭhānissaro Bhikkhu- emprendió la tarea de establecer Wat Metta con la intención de que fuera un lugar en donde tanto monjes como laicos, sin importar su nacionalidad, pudiesen practicar. Ajaan Suwat consideraba que pese a su riqueza económica y tecnológica, occidente era pobre en lo que respecta a las cosas verdaderamente importantes. Ṭhānissaro Bhikkhu señala que aunque Ajaan Suwat admiraba la dedicación con la que los occidentales practicaban, le preocupaba la actitud generalmente sombría que muchos tenían frente a la meditación, lo que les dificultaba hallar felicidad en la práctica. Él atribuía esto a que los practicantes llegaban directamente a la meditación sin antes haber desarrollado un sentido de confianza placentera en sí mismos y en las enseñanzas del Buda, lo que a su vez necesita una fundación sólida en la generosidad y la moralidad.

Ajaan Suwat fue el segundo maestro de Ṭhānissaro Bhikkhu y el abad *de facto* de Wat Metta desde su fundación hasta 1993, año en el cual Thanissaro Bhikkhu se convirtió en el primer abad oficial del monasterio. En 1996 Ajaan Suwat dejó Wat Metta para regresar a Tailandia y tres años después de su partida, Ṭhānissaro Bhikkhu tradujo por primera vez al inglés una colección de sus charlas titulada ‘Fistful of Sand’ (‘Un puñado de arena’). A consecuencia de un accidente automovilístico y tras una larga enfermedad, Ajaan Suwat murió en Buriram el 5 de abril del 2002.

Las enseñanzas de Dharma de Ajaan Suwat se caracterizan por su claridad y calidez. Son agudas y francas y desprovistas de adorno alguno, como lo ilustra una de sus frases célebres, “la ignorancia (*avijjā*) es básicamente estupidez”.

Como lo recalca Ṭhānissaro Bhikkhu, Ajaan Suwat era muy estricto en practicar el Dharma de conformidad con el Dharma. Esto era evidente en sus palabras, obras y enseñanzas, pues las unas informaban a las otras sin disonancia alguna, lo que daba aún más peso a lo que decía, hacía y enseñaba.

Los traductores esperan que estas charlas le sean tan útiles al lector de habla hispana, como lo han sido para ellos. Traducir a Ajaan Suwat por primera vez al español ha sido un gran reto, pues sus charlas contienen profundas lecciones de Dharma comunicadas en un tono coloquial desprovisto de toda pretensión y artificio. Toda omisión y error en esta traducción es responsabilidad de los traductores.

## Charla No. 1: El Corazón Inteligente

Cuando observen su corazón<sup>1</sup> y de verdad lo examinen, se darán cuenta de que todos los problemas se encuentran en el corazón. Fue por esto que el Buda le dio tanta importancia al corazón. Si no hubiera corazón no existirían los problemas, pues nada por sí mismo tiene contratiempos. El corazón es el que le da sentido a esto o aquello, el que agarra esto o aquello, al que le gusta esto o aquello o no le gusta ni esto ni aquello. Va por ahí creando todo tipo de problemas.

Incluso nuestro propio cuerpo: si el corazón no estuviera involucrado con él, el cuerpo sería inconstante de acuerdo con su propia naturaleza, sin saber que es inconstante. *Somos nosotros* los que de esto creamos un problema. Cuando el cuerpo nace, no sabe que está naciendo; cuando envejece no sabe que está envejeciendo; cuando se enferma, no sabe que está enfermo; cuando muere, no sabe que está muriendo. Somos nosotros los que establecemos contacto con él y suscitamos sentimientos.

Así, a la mente le siguen gustando algunas cosas y no gustando otras, y luego le gusta algo más y detesta algo distinto. Lo que quiera que se opone a lo que nos agrada lo detestamos. Nos quejamos, nos enfadamos y empezamos a retorcernos de un lado para otro, tanto sobre lo que nos agrada, como sobre lo que nos desagradaba. Pero terminamos con nada. Aun cuando logramos lo que queremos, terminamos con nada. En lugar de escapar de lo que detestamos, terminamos no escapando de nada. No podemos deshacernos de lo que no nos gusta. Este es el problema del ciclo, el problema de cómo seguimos dando vueltas, un problema que surge para todos los seres vivientes sin importar si somos seres humanos o animales comunes; sin importar quienes somos en este mundo.

El Buda fue el único capaz de esclarecer este problema, por lo que pudo resolverlo y superarlo. Él no culpó a nadie, ni se quejó de nada. Todo lo redujo claramente al hecho que la mente se involucra con cosas porque no conoce la verdad, porque no la conoce de acuerdo a como ésta realmente es. Cuando la mente no conoce y aun así se involucra, es inevitable que se produzca sufrimiento. Y el sufrimiento sí que es algo que realmente existe. La causa del

sufrimiento también es algo que realmente existe. Es algo siempre presente en el mundo con cada ser que nace.

Cuando el Buda vio claramente el sufrimiento y la causa que lo origina, buscó una forma de resolver el problema. Se dio cuenta de que el problema había que resolverlo atacándolo en su causa: la mente en estado de delusión<sup>2</sup> o engañada. Por lo tanto, el Buda desarrolló su inteligencia en el área del corazón y de la mente, para ver si las cosas con las cuales estos se encaprichan valen tanto la pena. ¿Exactamente, qué tan maravillosas son esas cosas? El corazón y la mente que gustan de esas cosas: El Buda vio a través de estos y sus engaños.

Él vio que el acto de gustar viene solamente de nuestro lado. Las cosas que nos gustan no nos responden de manera alguna y no son conscientes de nosotros. Las cosas que hacen contacto con el cuerpo — frío, calor, suavidad, aspereza — actúan simplemente de acuerdo con su propia naturaleza, tal y como siempre ha sido. Luces y colores siempre han sido de la forma que son. Gústenos o no, nos involucremos o no, simplemente son de la forma que son.

Siendo así las cosas, debemos entrenarnos a nosotros mismos de acuerdo con las enseñanzas del Buda. Debemos poner a nuestras mentes a que sigan el camino del Buda. Debemos seguir las instrucciones del Buda, sean las que sean. Esto se debe a que el desarrollo de la mente es trabajo sutil, trabajo que requiere esfuerzo correcto y *sati*, es decir la habilidad de mantener algo presente en mente. Requiere una mente con determinación firme. Requiere discernimiento, el medio a través del cual vemos las cosas a profundidad hasta sus sólidos cimientos: la verdad. El Dharma termina en la verdad. No hay problema que pueda surgir una vez ustedes saben que la verdad es la verdad.

Todos los problemas del mundo, pasados y presentes, resultan del hecho que el corazón no es inteligente. No ha llegado a la naturaleza de la verdad. Es por esto que se deja seducir por sus propias fabricaciones. Estas surgen, permanecen por un momento y se transforman en algo distinto continuamente. Corremos detrás de las fabricaciones, felices cuando surgen y cuando desaparecen buscamos más — porque nos gustan. Estamos apegados a las fabricaciones porque nos autosatisfacemos con ellas pensando que nos van a dar suficiente felicidad, pero siempre quedamos hambrientos, con ansia de más. Nunca hemos tenido suficiente. ¿Cuándo vamos a ser capaces de parar si seguimos corriendo detrás de nuestros deseos y placeres? ¿Qué real satisfacción hemos ganado de estos objetos cuando siguen derrumbándose y llegando a su fin?

Lo que no se derrumba, lo que no llega a su fin, es la verdad — la verdad de los objetos y de las cosas que no son objetos. La verdad es siempre nuestra garantía. Si no existieran cosas verdaderas como nuestra garantía, lo falso no tendría donde surgir. Es por esto por lo que las cosas verdaderas y las cosas falsas vienen en pares. No están muy lejanas las unas de las otras. Lo importante es que el corazón sea inteligente. Inteligente, para que pueda conocer a fondo las cosas falsas que suscitan el sufrimiento que sacude al corazón, que es lo que no queremos. A estas cosas se les dice falsas porque nos engañan, haciéndonos creer que hemos ganado felicidad, que hemos conseguido algo bueno, que hemos encontrado algo de lo cual podemos depender. Sin embargo, a la larga no podemos depender de estas cosas, no podemos depender de ellas de manera alguna.

Así pues, tenemos que examinar esas cosas que llevamos dentro de nosotros o que se encuentran muy cerca — los agregados del cuerpo. Lo hacemos para ver que estos realmente no satisfacen nuestras esperanzas, a pesar de que hemos cuidado del cuerpo, lo hemos alimentado y siempre lo hemos deseado. Si se ensucia sólo un poco — con la partícula de mugre más diminuta — nos apresuramos a lavarlo y, aun así, el cuerpo no permanece limpio. Cuando está con hambre, incluso sólo un poco, nos apresuramos a encontrar algo para que coma, y aun así vuelve otra vez a tener hambre. Cuando está cansado, incluso sólo un poco, nos asustamos de que se vaya a desgastar, temiendo que se vaya a enfermar de esto o aquello. Estamos constantemente resolviendo los problemas del cuerpo para que pueda escapar de estos peligros — todo el mundo hace lo mismo — pero los problemas nunca terminan.

Esta inhabilidad de llegar a un final, dando vueltas todo el tiempo, es lo que llamamos *vatta*: el ciclo. El corazón sigue dando vueltas porque algo lo fuerza a hacerlo. Esto es así porque el corazón no conoce la verdad. Si estudiamos y practicamos el Dharma hasta llegar a conocer la verdad, entonces el corazón podrá alcanzar ese punto donde ya ha tenido suficiente. Seremos capaces de parar y de inmediato el corazón sentirá que ya es suficiente. No tendrá que buscar nada más. Podrá desprenderse de las cosas, viéndolas simplemente como asuntos de los objetos. Como asuntos de las cosas externas — cuestiones de contacto, sensación, ansia, aferramiento, 'llegar a ser'<sup>3</sup>, nacimiento, envejecimiento y muerte, de conformidad con las leyes de lo que es normal en el mundo.

Esta es la razón por la cuál en las Cinco Reflexiones el Buda ya nos había dicho, sin ambigüedad alguna, que una vez el cuerpo nace es normal que

envejezca *porque* ha nacido. Cuando surgen, los dolores y las enfermedades son normales, pues el cuerpo envejece porque ha nacido. Las cosas que nacen y envejecen tienen que padecer enfermedades. Cuando llegue el momento de que el cuerpo muera, tenemos que ver la muerte como normal tanto si somos nosotros o alguien más quien muere. Una vez nacemos, así es como tiene que ser y así es como siempre ha sido. Si esto es así, ¿por qué nos permitimos caer en el encaprichamiento y la delusión (engaño) con respecto a esto?

El Buda nos ha mostrado cómo conocer, cómo volvernos inteligentes, así que debemos elevar nuestra mente a un nivel inteligente. No permitan que los sufrimientos del cuerpo dobleguen a la mente. No permitan que esté feliz o triste por los asuntos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Hagan que la mente conozca la verdad de esta forma. Una vez conozca la verdad, tendrá una sensación de plenitud, una sensación de que ya es suficiente. No tendrá que estar hambrienta, ni tendrá que ser sacudida por estas cosas. Cuando pasen, estaremos dispuestos a dejarlas que pasen. No tendremos que intentar ponernos en su camino.

Después de todo, estas cosas no son la mente, así que no permitan que la doblegue. No permitan a la mente caer en delusión (engañarse) y convencerse a sí misma de cambiar a medida que las cosas cambian. Una vez la mente conoce, puede conocer con firmeza. Puede conocer su propia y normal naturaleza. Puede conocer de tal manera que no se involucra con nada en absoluto. Si la entrenamos lo suficiente, alcanzará el punto en el que su conocimiento es suficiente. El discernimiento que le aconseja ser inteligente será suficiente, suficiente en sí y por sí mismo. No tendrá que involucrarse ni ensombrecerse con tanto polvo y suciedad.

Por lo tanto, debemos convertir en rutina el acto de vigilar a la mente — y en particular, vigilar sus fabricaciones cuando va merodeando en busca de cosas. Cualquier cosa que ella busque, seguimos sus huellas. Eventualmente, la mente se volverá inteligente en lo que concierne a las cosas que encuentra dentro de sí misma — porque ya conoce, recuerda y no se deja engañar por esas cosas. La razón por la cual la mente no ha sido inteligente es porque se engaña a sí misma convenciéndose de que ha ganado algo nuevo. Pero una vez se da cuenta de que estas cosas son las mismas cosas viejas que están de vuelta, que vuelven una y otra vez, las podemos desechar porque la mente se ha desencantado.

Como el Buda y sus noble discípulos, *ellos ven todo como algo viejo*. El sufrimiento no es nada nuevo, la felicidad no es nada nuevo. Lo visual, los sonidos, los olores, los sabores, las sensaciones táctiles que nos gustan y nos disgustan, no son nada nuevo. El que nos gusten es algo que ya hemos hecho antes. Odiar es algo que ya hemos hecho antes. Codiciar es algo que ya hemos hecho antes. Enfurecernos es algo que ya hemos hecho antes. Engañarnos es algo que ya hemos hecho antes. Esto no es nada nuevo. Si fuéramos a engañarnos otra vez, a enfurecernos otra vez, es simplemente lo mismo de siempre. Si nuevamente odiamos o gustamos de algo es simplemente lo mismo de siempre. Tan sólo seguimos dando vueltas alrededor de contactos sensoriales.

Cuando vemos esto claramente con una mente en calma, una mente que resplandece en concentración correcta, el corazón tendrá que desencantarse. Tendrá que sentir una sensación de que ya es suficiente. Entre más claro vea las cosas, más fuerte será la sensación de que es suficiente. Dentro de él no surgirá más hambre. Para ustedes, esta es la evidencia de la verdad del Dharma que enseñaron el Buda y todos sus nobles discípulos.

Por ejemplo, el Buda exclamó que Él ya había tenido suficiente: suficiente de nacer, suficiente de envejecer, suficiente de enfermedades, suficiente de la muerte, suficiente de gustar y detestar. Todo porque Él ya había experimentado estas cosas innumerables veces. No había nada nuevo en ellas. Había llegado el momento de dejar de seguirles el juego.

Así que intenten encontrar este punto, hacerlo aparecer claramente justo aquí. Se llama *nirodha*, cesación. Háganlo claro. Será claro justo aquí cuando establezcan contacto con el — cuando la mente se desprenda, cuando haya tenido suficiente, cuando no tenga más anhelos porque está llena. La mente no quiere nada más porque no ve ningún beneficio en las cosas: ellas ya no dan felicidad, ni tienen propósito alguno. Simplemente crean trastornos innecesarios.

Intentemos tener esto claro en la mente. Así podremos sentarnos a gusto, caminar a gusto, recostarnos a gusto, estar de pie a gusto y comer a nuestro gusto. Aunque todavía tengamos que cuidar de los agregados<sup>4</sup> ya hemos tenido suficiente de ellos. Cuidamos los agregados hasta que se derrumben de conformidad con su normal naturaleza. La mente en sí misma estará claramente en normalidad. El cuerpo tendrá que envejecer de esta manera y no hay como evitarlo. Tendrá que enfermarse de esta manera y no hay como

evitarlo. Tendrá que morir de esta manera, que es su normal naturaleza. Así la mente lo deja seguir su propia y normal naturaleza, sin que esto la agite.

Esto es lo que significa “suficiente”. Se encuentra justo aquí, ni tan profundo ni tan lejos que no lo podamos ver o conocer. No necesitamos dar palos de ciego. Las enseñanzas del Buda nos lo han dicho claramente. Nosotros las hemos escuchado y las hemos entendido lo suficiente para tener algún conocimiento. No tenemos que dar palos de ciego. Se trata solamente de observar de acuerdo con lo que hemos escuchado y con lo que sabemos. Estamos seguros de que veremos por nosotros mismos, de que veremos claramente dentro de nosotros mismos. Nosotros mismos podemos ser nuestra propia evidencia.

## Charla No. 2: Karma

Siéntense de una manera confortable. Hay placer que puede surgir al sentarse y hay dolor que también puede surgir al sentarse. Hay placer que puede surgir al acostarse y dolor que puede surgir al acostarse. ¿Y por qué estas diferencias? Todos nos sentamos, pero mientras algunos se sientan con dolor, otros se sientan con placer. ¿Cuál es la causa? Esto es el resultado de que la bondad con la que han actuado unos y otros es distinta.

Algunas personas disfrutan haciendo el bien. Otras disfrutan hacer el mal, son felices cuando ven la oportunidad de hacer el mal. Lo hacen con una sensación de diversión y gozo pero las víctimas de sus acciones sufren, se entristecen, se sienten miserables, resentidos y vengativos. La gente actúa con maldad porque no entiende lo que hace. Piensan que el mal no existe, que el karma de sus acciones no se devolverá contra ellos. Pero en realidad, el Buda logró el Despertar precisamente a este asunto: la cuestión del bien y el mal, la cuestión del karma. Él vio claramente con el discernimiento de su Despertar que el mal karma realmente existe. Si la gente actúa con maldad, seguramente sufrirán las consecuencias. Los resultados de sus acciones no se desvanecen en la nada. Los resultados seguirán a esas personas de manera que sufrirán desgracias.

Esta es la razón por la cual las personas nacen con cuerpos como los de los demás — tienen ojos y oídos como los demás y viven en el mismo mundo — pero no son iguales. Algunas personas tienen muchos problemas mientras otras tienen mucha luz en sus vidas. Algunas personas tienen pocas enfermedades mientras otras tienen muchas. Aunque no las deseen, esas enfermedades van a ocurrir. Algunas personas tienen mucha riqueza. Algunas, aunque quieran riqueza, tienen poca. Trabajan duro, a sol y sombra, pero no ganan nada. Algunas personas trabajan el mismo número de horas que otras, pero la remuneración no es la misma.

Esto depende de sus acciones — la bondad y la maldad con la que han actuado son diferentes — y por eso producen resultados diferentes. Como dijo el Buda: “las acciones son las que diferencian a los seres en términos de bajeza y de excelencia”. Las buenas acciones conducen a la gente a vivir entre buenos grupos y en buenos lugares donde prosperan y viven placentemente. En

cuanto a las personas que actúan de forma perversa y mala, cuando ellas abandonan el cuerpo sus acciones las dirigen a vivir entre malos grupos donde encuentran dificultades y sufrimiento. Esto es algo que realmente sucede, no es que estas cosas no existan en el mundo.

Somos iguales en el sentido en que somos seres vivientes, pero nuestros cuerpos no son los mismos. Los placeres que sentimos no son los mismos, los maltratos a los que estamos sujetos no son los mismos. Y esto es a causa de la bondad y la maldad que hayamos hecho. Aunque hemos nacido seres humanos como otros seres humanos, quienes han disfrutado haciendo cosas buenas tienen un aspecto distinto. A su vez, quienes han disfrutado haciendo el mal tienen un aspecto diferente, un nivel de inteligencia diferente, hábitos diferentes y modales diferentes.

La razón por la cual a algunas personas les gusta hacer el mal es porque no se han relacionado con gente sabia como el Buda, o no han escuchado el Dharma de la gente sabia. No conocen el Dharma de la gente sabia. Es por esto por lo que no entienden las causas de los placeres y dolores que surgen en sus propias vidas. Ellos piensan que la vida se trata de hacer lo que uno quiere y no son selectivos ni en lo que hacen ni en lo que buscan. No les importa si sus acciones generan pérdidas o problemas para otros. Esto se debe a que no han escuchado el Dharma.

El Buda sintió mucha lástima de gente así porque es difícil ayudarles, pues ellos no aceptan ayuda. Ellos son como ollas bocabajo: no importa cuánta agua uno les vierta ni cuánta lluvia caiga, toda el agua se escapa y se va. Lo mismo sucede con las personas cuyas mentes están bocabajo: no aceptan instrucción alguna sobre lo que es correcto e incorrecto. No quieren saber nada sobre el bien y el mal. Piensan que el bien y el mal no existen. Piensan que al morir van a ser aniquilados.

Si el karma se aniquilara al morir no habría ningún problema, pero así no son las cosas. Incluso antes de morir, esas personas ya están sufriendo. No es que las personas que hacen el mal sólo hallen sufrimiento después de morir. Otras personas no quieren relacionarse con ellos, ni ser sus amigos porque quienes hacen el mal no dejan a otros vivir en paz. Ellos mismos no tienen paz o felicidad alguna. Ellos ya sufren, incluso mientras se encuentran en esta vida, mientras aún son seres humanos. Nadie quiere relacionarse con ellos; la gente buena no puede confiar en ellos. A dondequiera que vayan, la gente buena no

quiere relacionarse con ellos. ¿Y cuando la gente buena no quiere relacionarse con uno, cómo puede uno ser feliz?

Nosotros los seres humanos encontramos felicidad en vivir los unos con los otros, con gente que nos respeta, amigos que nos respetan, con buenos padres y en buenas familias. Si tenemos buenos amigos y buenos maestros que nos dan la oportunidad de estudiar cosas buenas, tendremos aún una mejor oportunidad de hacer el bien. Nosotros mismos nos convertimos en personas más admirables e íntegras. Vivimos con la bondad en nuestras vidas. Cuando miramos en retrospectiva una vida en la cual hemos hecho el bien, nuestros corazones se vuelven resplandecientes porque tenemos bondad, pues hemos actuado bondadosamente todo el tiempo. Cuando pensamos en esto, el corazón tiene una sensación de bienestar y plenitud sin importar el hecho que todas las cosas son inconstantes; que incluso cuando hemos hecho el bien, todas las cosas se van a derrumbar.

Si las personas no hacen el bien ni actúan con destreza y las cosas se derrumban en este tipo de vida, cuando ellas intenten evocar su bondad para darse una sensación de tranquilidad y frescura, no habrá nada bueno que recordar. La bondad no está ahí en el corazón. Ellos no se han comprometido de corazón a hacer el bien: a ser generosos, a observar los preceptos y a meditar. Cuando estas cosas no están en sus corazones, ¿cómo pueden mirar atrás y recordarlas? Cuando se enfrentan a dificultades y problemas, lo único que pueden mirar atrás y recordar son las cosas malas que han hecho, lo que simplemente se suma a sus problemas. Es como echarle más leña al fuego. Lo único que uno hace es darle más energía para que se propague por todos lados.

En cuanto a aquellos de nosotros que hemos hecho el bien — lo que se denomina *pubbe katapuññatā*, haber hecho el bien en el pasado — pensar en el pasado nos da una sensación de bienestar que aumenta nuestro sentido de bondad interior. Cuando pensamos en los regalos que hemos dado, nos sentimos alegres. Cuando pensamos en nuestros preceptos y el hecho que no hemos oprimido a nadie — ni seres humanos ni animales — nuestra mente resplandece. Tenemos amigos. Incluso animales comunes pueden ser nuestros amigos, pues pueden estar felices a nuestro lado porque no los oprimimos. Ellos se divierten con nosotros.

En cuanto a la gente que se ha ganado enemigos, sus congéneres no quieren relacionarse con ellos. Y ni mencionar los animales comunes. Nadie va a querer

acercarse porque la gente así es traicionera. No importa a qué casa intenten entrar, nadie les dará la bienvenida porque son una amenaza para la familia.

Así son verdaderamente las cosas. El mal realmente existe. La bondad realmente existe. Los buenos resultados de la bondad realmente existen. En verdad brindan paz y felicidad. Y la bondad no sólo es buena mientras hacemos actos bondadosos. La bondad se convierte en un hábito que se guarda en el corazón, que queda inscrito en el corazón. Una vez está inscrito en el corazón, no puede borrarse fácilmente.

Incluso después de que ustedes mueran, ese corazón y esa mente permanecen. La bondad del corazón los sigue como un tesoro del corazón. No importa a qué estado de 'llegar a ser' el corazón se dirija, su bondad cuidará de él y así es como ustedes van a prosperar en ese lugar.

Pero lo mismo ocurre con el mal. Una vez está inscrito en el corazón es difícil de borrar. Sigue a la persona que lo ha hecho para proveer su sustento, haciendo que ella experimente los resultados de conformidad con sus acciones. De esto ha habido muchos, pero muchos ejemplos.

Esta es la razón por la cual debemos sentirnos felices de hacer el bien. Debemos intentar recordar frecuentemente el bien que hemos hecho, las veces que hemos sido generosos. Así la mente tendrá algo sólido de qué agarrarse, dándole un refugio al corazón. Miren hacia atrás y recuerden su virtud como un refugio. Continúen vigilando su virtud como algo sólido a lo cual el corazón y la mente puedan agarrarse. Intenten meditar, atendiendo cuidadosamente de su corazón para que tenga un cimiento sólido basado en la habilidad y la destreza. Sus vidas tendrán un propósito y no transcurrirán sin que tengan nada que mostrar. No estarán vacías de propósito. La gente sabia elogia a quienes hacen el bien, pues los que han hecho el bien irán a un buen lugar.

Ahora que ustedes han escuchado esto, intenten recordarlo y comprométanse de corazón a practicarlo de acuerdo con lo que han escuchado.

Y ahora reciban la bendición.

## Charla No. 3: Convicción Inquebrantable

Prepárense para meditar. Siéntense serenamente y examinen sus mentes, usando *sati* y discernimiento de una manera perceptiva. Orientar la mente en la dirección correcta es algo muy importante. Si la mente no está orientada en la dirección correcta, sus pensamientos y opiniones no serán las correctas. Es como un árbol inclinado hacia un lado. Cuando caiga, lo hará en la dirección hacia la cual se ha inclinado.

Cuando la mente se ha orientado hacia una dirección que no es buena, pensará cosas que no son buenas. Pero una mente que se ha orientado en una buena dirección va a tender a pensar en una buena dirección. Cuando la mente está decidida a permanecer en calma, cuando está decidida a meditar, se inclina hacia la paz y el recogimiento. Paso a paso, esto suscitará concentración, *sati*, discernimiento y, últimamente, el conocimiento de la liberación. Todo esto proviene de orientar la mente en la dirección correcta.

Por esta razón es tan importante orientar la mente en la dirección correcta. Deben aplicar atención apropiada — *yoniso manasikāra* — para desarrollar estrategias hábiles y diestras<sup>5</sup> cuando lidien con la mente. No pueden simplemente actuar de forma mecánica como lo han hecho en el pasado. Estimulen al corazón para que tome responsabilidad por lo que está haciendo. Asuman la responsabilidad de estar resueltos y alegres, convencidos de lo que están haciendo. Hagan el esfuerzo, no se den por vencidos. No dejen que la meditación se vuelva tan rutinaria que ustedes no le presten ninguna atención o la hacen simplemente porque está en su calendario. Siempre tienen que intentar darle energía a la mente para que continúe progresando y así siempre va a estar plenamente preparada: preparada para mantener algo en mente (*sati*), preparada para entrar en concentración y preparada para irse quietando.

Siempre debemos pensar en los beneficios de la quietud. Debemos tener presente las cosas buenas que resultan de la meditación para así darle energía al corazón. Al mismo tiempo, deben mantener presente las cosas que resultan de dejar descarriar a la mente sin conciencia alguna bajo el poder del encaprichamiento y del engaño o la delusión: una pérdida de tiempo que no trae beneficio alguno.

Piensen en los beneficios de estar vigilantes y de tomar responsabilidad de lo que hacen, de ser responsables hasta el punto en que puedan depender de ustedes mismos sin tener duda alguna sobre lo que están haciendo. ¿Y por qué no tendrían duda alguna? Porque su *sati* y su vigilancia están justo ahí con los movimientos de sus pensamientos. Cuando ustedes los examinan ven que sólo hacen las cosas que se deben hacer, las cosas que sirven un propósito.

Así que debemos ver nuestra práctica en el presente como una actividad extremadamente importante. Nada insignificante en lo absoluto. Cuando meditemos debemos darnos importancia a nosotros mismos, al hecho de que lo estamos haciendo. No lo hagan mecánicamente. Después de todo, la meditación es una práctica que el Buda — gracias a su conocimiento, bondad y buena voluntad hacia nosotros — estableció para que la siguiéramos. Desde ese entonces hay gente que la ha venido siguiendo y tiene una finalidad realmente importante.

Nosotros podemos ver y saber por nuestra propia cuenta cuando algo sirve un buen propósito. Por ejemplo, cuando entrenamos nuestra *sati*. Una vez está entrenada, es realmente valiosa, realmente beneficiosa. Podemos ponerla al servicio de una buena causa en todo tipo de actividades, tanto en los quehaceres de la mente como en los quehaceres del día a día. Por esto, la *sati* es considerada una cualidad con muchos beneficios.

Esto significa que cualquier actividad que desarrolle la *sati* es una actividad beneficiosa. Cualquier actividad que desarrolle la *sati*, de tal manera que esta sea correcta y esté firmemente establecida, es una actividad beneficiosa que da a la mente conocimiento e inteligencia. Nos da esperanza para alcanzar nuestras metas.

“Alcanzar nuestras metas” significa lograr lo que deseamos: es decir, felicidad. No significa alcanzar lo que no deseamos: es decir sufrimiento, cosas que corrompen, que suscitan animosidad y peligros. Así que estos son beneficios importantes. Los que hemos estado practicando debemos esforzarnos por seguir generando una sensación de alegría y satisfacción cada vez que meditamos. Debemos persistir en ver los beneficios de lo que estamos haciendo.

Ahora bien, la labor que estamos haciendo aquí es trabajo sutil y delicado, no es burda como el trabajo del día a día. Así que tenemos que ajustar nuestro estado de ánimo para que esté en sintonía con una labor sutil. Su *sati* tiene que ser sutil. Su conciencia, mientras supervisa el trabajo, tiene que ser sutil.

Intentar simplemente mantener la conciencia continua y establecida en una sola cosa, no es algo que está más allá de sus habilidades. Aunque al comienzo no vean ningún resultado, tienen que confiar en los principios de habilidad y destreza que enseñó el Buda. Si siguen practicando sin flaquear, su inteligencia en lo relacionado con la mente, tendrá que seguir aumentando y llegarán a ver y a entender por sí mismos.

En un comienzo tendrán que depender de su convicción en el Dharma que enseñó el Buda, como sucede con cualquier habilidad o destreza. Por ejemplo, si estudian para ser médicos, mientras no pongan en práctica los conocimientos no podrán estar seguros de los resultados que van a obtener. Pero estudian y creen en los principios que les han enseñado. Una vez ustedes creen en esos principios y los aprenden, cuando los ponen en práctica y obtienen buenos resultados, creen basados en lo que ustedes mismos han hecho. Todo está claro y no tienen dudas de lo que han hecho porque han visto los resultados. Si no hubieran creído en absolutamente nada, el aprendizaje no habría sido sólido y no habrían continuado con sus estudios, debido a las dudas y a la incertidumbre.

Es lo mismo con la práctica del Dharma. Tenemos que creer en los principios del Dharma del Buda, lo que se denomina *svākkhāto bhagavatā dhammo* — el Dharma bien expuesto por el Bendito. Lo que hace que el Dharma esté bien expuesto es que personas de todos los niveles pueden entenderlo, ponerlo en uso y practicarlo de conformidad con él. No se trata de que sólo algunos individuos o sólo algunos grupos puedan recibir los resultados de conformidad con su práctica. Cualquier persona que después de escuchar el Dharma lo sigue, puede llegar a entenderlo por su propia cuenta. No tiene que ser engañada para que crea algo que se le ha dicho. Usa su propia *sati* y su propio discernimiento para contemplar y ver claramente en su interior. Por eso se dice que el Dharma está bien expuesto. Ha habido casos de muchas, muchas personas que lo han puesto en práctica y han visto resultados que pueden creer por sí mismos.

Nosotros también nos contamos entre los que han hecho un esfuerzo y han puesto el corazón en la práctica porque queremos resultados genuinos. Si practicamos con una sensación de alegría, con una sensación de inspiración, sin flaquear, nosotros también podremos llegar a conocer y a ver. Contemplar correctamente de acuerdo con los estándares que el Buda estableció no está más allá de nuestras capacidades.

Por lo tanto, debemos estar felices y satisfechos con nuestra práctica. Si no practicáramos, no podríamos tener este tipo de conocimiento y comprensión. Cuando practicamos y adquirimos conocimiento y comprensión de las estrategias para evitar cosas que no son buenas — cosas que suscitan animosidad y peligros — desarrollamos discernimiento sobre la forma en que solíamos comportarnos porque no sabíamos lo que realmente estaba ocurriendo. Pero ahora que conocemos los principios de la verdad, y paso a paso intentamos abandonar las cosas que no son buenas, podemos dejar lo que solíamos hacer. Vemos con claridad, hacemos cosas que son buenas y de esta manera acumulamos en nuestra mente bondad y estrategias que podemos usar en nuestra vida cotidiana. Esto hace a la mente resplandeciente y clara en nuestra práctica.

Aunque el cuerpo encuentre dificultades y cansancio, nuestro corazón es fuerte. Puede vencer el cansancio y seguir practicando constantemente. Normalmente, el corazón no sería capaz de hacerlo si no hay *sati* ni discernimiento que sigan enseñando y dirigiendo a la mente. Otras cosas lo arrastrarían y empujarían hacia otros asuntos. Pero aquí nosotros podemos franquear esas cosas. Hay muchas maneras en las que la mente puede ser arrastrada y no habría nada que opusiera resistencia si estuviéramos dispuestos a irnos con ellas. Pero aquí nosotros no vamos tras esas cosas. No vamos porque nuestra mente sabe cómo elegir entre lo que es apropiado y lo que no lo es. Puede dictar estándares estrictos para que tengamos pocas cargas y no andemos por ahí buscando cosas que la van a perturbar. Solamente asumimos las cargas que son necesarias para la vida, para la sobrevivencia del cuerpo y de la mente. Lo que es excesivo intentamos removerlo, removerlo paso a paso. Es ahí cuando vemos que nuestra mente es inteligente, que sabe cómo elegir. Es ahí cuando decimos que la mente es hábil y diestra, es decir, podemos elegir practicar todo el tiempo.

En cuanto a los resultados, los vamos a conocer por nosotros mismos. Aunque nadie nos explique nada, podemos conducir la mente a la quietud mientras practicamos y a medida que la restringimos podemos conducirla hacia la paz. Cuando podamos deshacernos de las cargas externas totalmente, veremos aún más resultados. Si como pretendemos la mente entra en concentración y alcanza quietud, intentamos establecer la *sati* para mantener en mente solo el presente. Por el momento nos deshacemos del pasado y del futuro. Meditamos para desprendernos y la mente entra en un estado de

recogimiento y genuina quietud, despreocupada de cualquier cosa exterior. Es ahí cuando veremos claramente al interior de nuestra mente.

Si a menudo entrenamos la mente para que se aquiete y con frecuencia obtenga una sensación de recogimiento hasta tener la fortaleza para desarrollar convicción y concentración realmente sólidas, nada que venga a perturbarla — por ejemplo, dolores externos — puede afectarla pues ha sido bien entrenada. Esto lo podemos ver claramente.

Nuestros maestros, que han sido bien entrenados, tienen sus mentes en un nivel elevado en el cual ellos pueden imponerse a sensaciones de dolor o a enfermedades externas. Pueden mantener sus mentes felices y alegres como si nada estuviera pasando. Incluso cuando llega la hora de morir, es lo mismo: cuando la enfermedad conduce a la muerte, pueden irse en paz. No tienen delirios ni se confunden. Mueren como si simplemente se estuvieran durmiendo, de manera muy diferente a las personas que no se han entrenado a sí mismas. Los que no se han entrenado a sí mismos sufren y se afligen, en algunos casos hasta llegar al llanto. Posesivos de estas cosas o preocupados por aquellas, sufren. Si no tienen cuidado, el aferramiento a estas cosas producirá estados de 'llegar a ser' justo en estas cosas. Si les falta habilidad y mérito<sup>6</sup> (o bondad) y les sobra inhabilidad, van a nacer en estas cosas. Ha habido muchos ejemplos de esto.

Por ejemplo, hubo una vez una persona avara y rica que creía que ser generoso y donar limosnas era sólo para gente pobre que quería hacer mérito para obtener riquezas. Como ya era adinerado, se decía a sí mismo que no necesitaba dar limosna pues ya era millonario. De esta manera, nunca dio limosnas ni fue generoso pues sentía que ya tenía suficiente. Nunca quiso ningún mérito o bondad porque ya tenía toda clase de placeres y posesiones materiales. No tenía el menor interés en ser generoso, en observar los preceptos o en meditar. Simplemente usaba su riqueza sólo para sí mismo, comiendo, divirtiéndose y haciendo lo que le venía en gana.

Finalmente, cuando murió, no tuvo nada a qué recurrir. No pudo evocar absolutamente nada. Sólo pudo recordar los placeres que tuvo comiendo y siendo descuidado, pero estos placeres no fueron de ninguna ayuda. Su riqueza fue lo único en lo que pudo pensar y se volvió posesivo de esta. Su mente, cuando dejó el cuerpo, no pudo volver a nacer como ser humano. Las cualidades que lo hubieran cualificado como ser humano no se encontraban presentes en su mente. No había nada que la sustentara para obtener un

cuerpo humano, así que tuvo que nacer en un cuerpo burdo. Su falta de habilidad lo convirtió en un animal común, un perro que se quedó merodeando donde el millonario había enterrado su tesoro.

Cuando el Buda pasó en su ronda de limosnas, el perro le ladró y el Buda lo llamó por el nombre del millonario. Al oírlo, el hijo del millonario se ofendió. ¿Cómo era posible que su padre hubiese renacido como un perro? Fue a quejarse con el Buda, quien le dijo: “Lo que dije fue la verdad. Si no me crees, ve y trae un poco de buena comida para el perro. Una vez haya comido, susúrrale al oído, ‘dime donde está enterrado el tesoro’. Después ve y cava dondequiera que el perro se haya echado”. Inmediatamente, el hijo del millonario siguió las instrucciones del Buda y el perro se fue a echar en el lugar. Cuando el hijo cavó ahí, encontró el tesoro y tuvo que admitir que su padre sí había renacido como un perro.

No es el caso que una vez ustedes han sido adinerados, siempre lo serán. Si la mente cae a un nivel bajo, como la del millonario que hizo el mal, se pueden volver pobres e incluso pordioseros. Esto puede pasar incluso en esta vida. No tienen que esperar hasta la próxima. En cuanto a la gente que desarrolla su bondad, ellos pueden llegar a ser adinerados y felices, incluso en la vida presente. Ustedes no tienen que morir para ver esta clase de futuro.

Así que no debemos tener ninguna duda sobre el bien y el mal, sobre la buena y la mala práctica. Una vez puedan desarrollar su convicción hasta el punto de *acala-saddhā*, convicción inquebrantable, su convicción será firme hasta tal punto en que no se deteriora. ¿Por qué? Porque han alcanzado el punto en el cual el discernimiento no se deteriora ni en la mente, ni en el corazón. Cuando han visto claramente la bondad y la maldad en su corazón, ¿cómo podría su discernimiento deteriorarse? Es como ver el fuego. Nadie quiere engañarse y entrar en la delusión de echarse sobre el fuego. O es como ver orines y excremento: nadie quiere echarse sobre orines y excremento. Lo haríamos sólo si no viéramos con claridad, si estuviéramos distraídos y los pisáramos por error. Pero si ustedes lo ven claramente, nadie querrá hacerlo.

Cuando el corazón y la mente estén plenamente desarrollados, cuando la *sati* esté plenamente desarrollada, cuando el discernimiento esté plenamente desarrollado, no estarán distraídos. Lo que vemos como incorrecto, está realmente incorrecto; lo que vemos como correcto, está realmente correcto. Lo que vemos como hábil y diestro, es realmente hábil y diestro. Lo que vemos como malo es realmente malo. Lo que vemos como bueno, es realmente bueno.

Lo que vemos como sombrío es realmente sombrío. Lo que vemos como resplandeciente, es realmente resplandeciente. Por esta razón no podemos darnos por vencidos en hacer el bien, incluso cuando la vida está a punto de terminar. Tenemos que seguir haciendo el bien aun cuando no nos podamos levantar de la cama. Yacemos ahí meditando, sin rendirnos hasta el último aliento. Esto es lo que significa ser una persona que practica. Esta es la clase de persona que tiene la convicción firme que llamamos *acala-saddhā*: alguien que ha visto con su propio discernimiento, alguien que tiene genuino respeto por el Dharma bien expuesto por el Buda.

Cuando alcancen este punto, su bondad puede ser su refugio pues engalana la mente a todo momento. Tanto en la vida presente como cuando la dejen, seguirán creando bondad y los seguirá engalanando. Esta es la verdad. El Buda nunca dijo nada que fuese disparatado o engañoso. Él ya había tenido suficiente así que ¿para qué iba a engañar a alguien? Ya había tenido suficiente en término de seguidores, en término de riquezas y en término de apegos. Entonces, ¿con qué propósito engañaría a alguien? Él no hizo más que desprenderse. Las personas que pueden engañar son las que aún están hambrientas, las que aún desean, las que aún no han tenido suficiente. Esta es la clase de persona que puede intentar engañar a otros, pero este no es el caso del Buda ni de sus nobles discípulos. Su desarrollo era total, completo en cuanto a la *sati* y al discernimiento. Así que ¿con qué se encapricharían? ¿Cómo se podrían beneficiar de engañar al mundo? Ellos son dignos de respeto y homenaje, dignos de ser tomados como refugio.

Somos extremadamente afortunados. Debemos sentirnos felices y contentos de tener la oportunidad de practicar, de entrenarnos a nosotros mismos. Esto es algo que parece fácil, pero es realmente difícil. Si fuera tan fácil, ¿exactamente cuántas personas han sido capaces de hacerlo? Pero al mismo tiempo, si fuera tan difícil ¿por qué es que *nosotros* podemos hacerlo? Por eso existe el viejo refrán: “A la gente buena, le resulta fácil hacer el bien. A la gente que no es buena, le resulta difícil hacer el bien”. Esta es realmente la verdad. A la gente que no es buena le resulta fácil hacer cosas que no son buenas, pero difícil hacer cosas que sí lo son. Así que debemos examinar qué clase de personas somos.

Nosotros podemos hacer el bien con facilidad y no ver obstáculos en hacer el bien. Esto significa que tenemos las características de gente buena, características de bondad, que tenemos buenas cualidades en nuestros corazones. Ahora bien, esto no es algo para alardear. Si ustedes son buenos,

pero presumen frente a otras personas menospreciándolas, estarán creando corrupciones en ustedes mismos. Esto es porque la bondad no es algo para presumir cuando otras personas los miran por encima del hombro. Si ustedes van presumiendo por ahí, en lugar de ser buenos, se convierten en la clase de persona que no lo es.

Por lo tanto, piensen en su bondad sólo para ustedes mismos, como una forma de darse ánimos. Simplemente hagan el bien sin menospreciar a nadie. No desprecien a otras personas que no pueden hacer lo que ustedes hacen. Despreciarlos no es correcto, sino una manifestación de engreimiento que suscita animosidad y otros peligros. Tienen que ser sabios frente a estas cosas. Su *sati* y su discernimiento tienen que ver las cosas de manera correcta.

Cuando entendemos las condiciones que nos dan la fortaleza para practicar, tenemos que usar atención apropiada — *yoniso manasikāra* —, es decir las estrategias que nos ayudan a continuar con la práctica. No sólo en el monasterio, sino dondequiera que vayan, tienen que asegurarse que su mente es hábil y diestra. De esta manera podrán aumentar su habilidad y destreza continuamente. Cuando conduzcan mantengan la práctica en mente, no es el caso que no puedan hacerlo. Cuando hagan su trabajo háganlo con la *sati* correcta, establecida de manera correcta.

Cuando hagan esto tendrán una sensación de recogimiento en su trabajo. Aunque otras personas no lo puedan entender, cuando trabajen solos en lugar de sentir soledad tendrán una sensación de placer en su trabajo, una sensación de calma al estar solos. Este tipo de recogimiento es de mucho beneficio, pues nos permite hacer nuestro trabajo plenamente sin que nada se interponga en el camino. Cuando estén solos en sus escritorios y no haya necesidad de involucrarse con otras personas, tendrán incluso más oportunidades de desarrollar habilidad y destreza en su interior.

Así que debemos dedicar nuestro corazón a entrenarnos para ser cada vez mejores. Cuando le dediquemos nuestro corazón a esto, encontraremos la felicidad y la prosperidad que he descrito. Es suficiente por ahora, así que me detendré aquí.

## Charla No. 4: Hacia lo ‘No Sujeto a la Muerte’<sup>7</sup>

¿Por qué a la mente le resulta difícil aquietarse? ¿Por qué no está en calma? La naturaleza normal de la mente es que tiene que pensar, que pensar en objetos. La mente siempre tiene sus objetos. Así que es difícil cuando intentamos que no piense, que no tenga nada adentro. Esto no es nada fácil. Es como pedirle al viento que no ventee. Si no ventea, no se llama ‘viento’, sino ‘aire’. El viento tiene que ventear una y otra vez. De la misma manera la mente tiene que pensar en objetos, permanecer con objetos. Pero las personas inteligentes ponen a sus mentes a pensar en cosas que son beneficiosas, a agarrarse de cosas que son beneficiosas.

Queremos quietud, pero nos agarramos de temas que se interponen a la quietud. No nos quedamos con temas que suscitan quietud. Si quieren felicidad deben agarrarse de temas que susciten felicidad. Si se agarran de temas que no suscitan quietud, la mente no se va a quedar quieta, sino que va a fabricar pensamientos que van a otros lugares.

Por esta razón la mente necesita algo bueno de qué agarrarse, algo de lo cual pueda depender. El problema es que la mente realmente es experta en pensar. Si son distraídos, va a estar fuera de control día y noche. Si no pensara, esta mente no tendría uso alguno. Sería como la tierra que no piensa y sólo está ahí, como tierra, sin discernimiento. El agua tampoco piensa y sólo está ahí, como agua, sin discernimiento alguno. El aire no piensa, no tiene discernimiento. El fuego tampoco piensa, ni tiene discernimiento.

Pero la mente *sí* tiene discernimiento. Puede ser entrenada porque piensa, porque piensa en objetos. En lo que respecta a pensar, el Buda no nos quiere sentados aquí haciendo nada. Cuando mediten, tengan a la mente pensando en *budo*: Despierto. Hagan que la mente permanezca en *budo* y atenla a *budo* para que tenga algo firme de lo cual agarrarse. Nosotros pensamos en el título del Buda — *budo* — porque el Buda se desarrolló a plenitud, en todo sentido. Tiene todas las virtudes, es el refugio de los seres del mundo y los tres niveles del cosmos le rinden homenaje. Hay muchas virtudes del Buda que están contenidas en la palabra *budo* y por eso traemos esas virtudes a nuestro corazón y a nuestra mente. Después de todo, el corazón y la mente del Buda

eran puros, claros y limpios. Pensar en *budo* puede hacer que nuestra mente también resplandezca. El Buda tenía dominio completo de la concentración, así que pensamos en *budo* para que nuestra mente también alcance una concentración firme. El Buda era completo en todas las cualidades hábiles y diestras, es decir, todos los ocho factores del noble camino óctuple. Esto incluye un dominio completo de las cuatro verdades nobles, pues Él comprendió plenamente todas las cuatro verdades. Él fue el primero en entender el sufrimiento como una verdad noble y también el primero en entender la causa del sufrimiento. El deber con respecto al sufrimiento es comprenderlo y Él fue el primero en comprenderlo. La causa del sufrimiento debe ser abandonada y Él fue el primero en abandonarla.

Por esta razón el Buda fue completo. Ustedes son libres de tomar cualquier aspecto de las virtudes del Buda para repetirlas y ponerlas en práctica, lo que hará que sus corazones y sus mentes estén en quietud y paz. El Buda fue alguien que tenía paz y felicidad genuinas. Nosotros también podemos moldear nuestro corazón para que esté en paz y sea feliz. Podemos moldear nuestro corazón y nuestra mente para que estén despiertos y florezcan. Budo: Despierto. No dejen que su corazón se duerma, que se desenfoque. No permitan que el corazón sea negligente y descuidado.

Hagan del corazón, un corazón despierto y vigilante al hecho de que están aquí con el cuerpo y con sus cuatro propiedades<sup>8</sup>: tierra, agua, aire y fuego. El Buda conoció en su totalidad todo lo relacionado con estas propiedades. Debemos intentar estar alerta frente a ellas como Él lo fue, para de verdad ver que tanto podemos agarrarnos y depender de ellas. Y estas cuatro propiedades, ¿cómo es que facilitan nuestra quietud y felicidad? Cuando realmente las examinen, se darán cuenta de que no nos brindan la felicidad de la quietud. Primero duelen aquí y después pican allá. Luego están hambrientas, luego muy cálidas, después muy frías, luego así o asá, a cada momento. Si las examinan se darán cuenta de esto.

Por esta razón el Buda enseñó que no siempre podemos depender de estas propiedades. No se agarren de ellas asumiendo que de verdad ya las obtuvieron. En realidad, no nos pertenecen, ni somos dueños de ellas. Asumimos que habitamos la solidez del cuerpo, es decir la propiedad ‘tierra’, pero ¿qué hay en esta propiedad ‘tierra’? Ya lo sabemos, pues recitamos las partes cada día, así que examínenlas. Si no están listos a desprenderse de ellas, contémpnenlas hasta que vean claramente que en realidad son como el Buda las describió: *Atthi imasmim kāye* — “En este cuerpo hay...” (*Ver Anexo* –

*Contemplación del Cuerpo*). Y en este cuerpo no solo hay propiedades. También hay envejecimiento, enfermedad y en últimas, la muerte.

¿Por qué debemos contemplar para conocer el cuerpo de esta manera? Porque queremos escapar del sufrimiento, porque nuestro apego a estas cosas nos hace sufrir. Si no las conocemos, si no las vemos, no podemos escapar de ellas. Por esto debemos meditar enfocándonos en ellas. Enfocamos nuestra *sati* y nuestro discernimiento en ellas, observándolas hasta que estén claras para la mente. De esta manera no nos vamos a engañar entrando en la delusión de crear suposiciones incorrectas. Seremos capaces de desarrollar la *sati* correcta con relación a las cuatro verdades nobles, lo que se denomina el establecimiento de la *sati* (*satipatthāna*), la práctica para escapar del sufrimiento. Así, seremos capaces de desarrollar plenamente la perspectiva correcta, viendo de conformidad con la manera como el Buda enseñó.

A medida que practiquemos, nuestra mente realmente verá las cosas de esa manera y no se desviará, ni en lo más mínimo. Sabremos que las cosas realmente son así y esto aparecerá claramente desde el interior de la mente. En este momento, cualquier cosa que el Buda dice que debemos abandonar, la abandonaremos fácilmente. No será difícil porque por nosotros mismos hemos visto. Tendríamos que abandonar esas cosas, incluso si el Buda *no hubiera dicho* que las abandonáramos. Si alguien nos obligara a agarrarnos de ellas, no querríamos hacerlo porque ya hemos visto su verdadera naturaleza. ¿Por qué nos agarraríamos de ellas? Esto no tendría propósito alguno. Una vez la mente realmente ve, las deja ir. La mente está en paz, resplandeciente y limpia, porque ha visto y ha visto con claridad. Cuando ve sufrimiento y estrés, tiene que dejarlo ir. Es como pisar fuego, uno inmediatamente levanta el pie y no lo deja ahí porque sabe que está ardiendo.

La razón por la cual nos agarramos de las cosas es porque estamos engañados, en delusión, y no las entendemos bien. Pero una vez conocemos la verdad, la mente intenta desprenderse a todo momento. No quiere agobiarse a sí misma. De esa manera podemos sentarnos a gusto y caminar a gusto. Una vez hemos visto la verdad de conformidad con las enseñanzas del Buda podemos ir a cualquier lugar y sentirnos a gusto.

Esta verdad está en nuestro interior. No está tan lejos que no la podamos ver. Está aquí y somos conscientes de ella, pero no hemos desarrollado la mente lo suficiente. Necesitamos fortalecer nuestra convicción porque no es sólida.

Nuestro discernimiento para comprender estas cosas es ínfimo y además la mayoría de las veces lo usamos para pensar en otras cosas.

Si nos enfocamos plenamente en esto, si a cada momento lo conocemos plenamente, la mente tendrá que irse aquietando. Tendrá que desprenderse, tendrá que conocer y ver de conformidad con la verdad. Será capaz de obtener la liberación. ‘Liberación’ significa que nos hemos liberado del sufrimiento y del estrés. Nos hemos liberado de estos agregados. *Escapar del sufrimiento significa que escapamos de estos agregados*, por ejemplo, del cuerpo.

Así que miren para ver claramente qué es lo que cada uno de nosotros tiene aquí a la mano. Vean el cuerpo simplemente como ‘forma’: no como ser, no como yo, no como persona, ni como usted ni alguien más. Si lo ven como su ‘yo’, tendrán miedo de mirarlo. Véanlo simplemente como forma, o enfóquense en ver todo el cuerpo como una marioneta cubierta de piel y unida por huesos, músculos y tendones. Todo hecho de la propiedad ‘tierra’ mezclada con la propiedad ‘agua’, con la propiedad ‘fuego’ calentando y con la propiedad ‘viento’ abanicando internamente.

Esta marioneta que asumimos como ser gracias al artesano, es decir, a las fabricaciones hábiles e inhábiles (*puññābhisaṅkhāra* y *apuññābhisaṅkhāra*), la desarmamos para ver de qué está hecha, para ver qué hay adentro. La miramos de esta manera hasta que experimentamos una sensación de bienestar en el corazón, que es el bienestar que viene de ver. Tenemos una sensación de plenitud en el corazón porque conocemos y vemos. Esto es lo que se conoce como el jardín del placer de los Nobles, la dimensión de lo ‘no sujeto a la muerte’ de la cual podemos alimentarnos.

Quien así contempla el cuerpo, contempla lo ‘no sujeto a la muerte’. Estar satisfecho con así contemplar el cuerpo, es estar satisfecho con lo ‘no sujeto a la muerte’. Ver así el cuerpo de conformidad con su verdad es lo ‘no sujeto a la muerte’. Lo ‘no sujeto a la muerte’ se puede encontrar en esta cosa que muere.

Así que entiendan esto y dediquen todo su corazón a meditar.

## Charla No. 5: El Nacimiento es Sufrimiento

Cuando meditamos y examinamos la mente vemos que queremos felicidad. Todos los que nacemos en este mundo, incluso los animales comunes, queremos felicidad. ¿Por qué queremos felicidad? ¿Qué propósito tiene? ¿Qué podemos hacer con ella? Esto es algo que debemos tomar como tema de contemplación. El hecho de que tan pronto nacemos queremos felicidad, buscamos felicidad y queremos obtener felicidad, nos muestra que todos nacemos con dolor y sufrimiento. Es lo mismo que sucede cuando buscamos algo refrescante porque está haciendo mucho calor. A todos nosotros — personas y animales — nos cuesta encontrar la felicidad porque tenemos dolor y sufrimiento.

Si no existiera el sufrimiento, no tendríamos que esforzarnos por encontrar nada. Nos podríamos sentar a nuestro gusto, recostar a nuestro gusto y caminar a nuestro gusto. Pero la verdad es que tan pronto nacemos, sufrimos. No hay nadie que sobreviva el parto y que cuando salga, yazca feliz y en paz. Todos luchan y lloran. Esto es evidente.

Parte del Dharma al que el Buda Despertó es la verdad que el nacimiento es sufrimiento, *jātipi dukkhā* en pāli. Sin embargo, no vemos esto claramente y por eso no aceptamos la verdad. Esto es porque carecemos de concentración y discernimiento. Nos falta el tipo de contemplación e investigación que pueda resolver este problema de forma correcta.

Una vez el dolor y el sufrimiento surgen, intentamos resolver el problema acumulando cosas materiales. Vemos que la vida depende de la comida, así que acumulamos alimentos. Acumulamos lo relacionado con los cuatro requisitos básicos. Pensamos que cuando tengamos suficiente ropa vamos a ser felices; que cuando tengamos suficiente comida vamos a ser felices; que cuando tengamos suficientes medicamentos vamos a ser felices. Pero en este momento tenemos comida ¿y cuánta felicidad le hemos sacado a la comida? Piensen en esto. Tenemos hogares y refugios para recostarnos, ¿pero cuánta felicidad hemos obtenido de ellos? ¿Cuánto tiempo pueden ustedes estar recostados? Tenemos suficiente ropa para proteger el cuerpo, aún más, para vestirlo a la moda. ¿Pero en realidad cuánta felicidad traen estas cosas? ¿Qué tan duradera es esta felicidad y en qué medida podemos agarrarnos de ella? Tenemos medicamentos en todos los lugares, ¿pero hasta qué punto pueden realmente

curar nuestras enfermedades? ¿Cuánto nos han costado? A pesar de que tenemos comida todo el tiempo, nos da hambre todo el tiempo. Nunca nada es suficiente. No hay nadie que esté saciado hasta el día de su muerte. No importa cuántos medicamentos haya, en todas partes la gente todavía tiene molestias, dolores y enfermedades.

Contemplan esto hasta que les quede claro. Cuando escuchen esto, miren dentro de sus corazones. No se limiten a oír el sonido de mi voz. Cuando yo hablo sobre nacer, cada uno de nosotros ya ha nacido. Todos comemos. Todos tenemos hambre. Todos buscamos ropa. Todos tenemos hogares y refugios. Todos tenemos médicos y medicamentos. Todos pensamos que tenemos suficiente para vivir y para ser felices, pero aun así todavía hay dolor y sufrimiento, tanto en el cuerpo como en la mente. Hasta ahora he estado hablando sobre el cuerpo y su comida para que ustedes lo tomen como tema de contemplación.

Hoy me gustaría que todos meditáramos sobre la enseñanza del Buda que el nacimiento es sufrimiento. Nosotros intentamos eliminar el sufrimiento, ¿pero cuánto sufrimiento hemos sido capaces de eliminar? Y el mundo en general, ¿cuánto sufrimiento ha sido capaz de eliminar? Desde hace mucho tiempo la gente ha estado buscando, pero lo que el Buda dijo va contra la perspectiva del mundo. Una vez nace, el cuerpo tiene que envejecer, como cantamos cada día. Hay envejecimiento todo el tiempo y enfermedad todo el tiempo. Si hace mucho calor duele, si hace mucho frío duele y si hay mucha hambre también duele. Por todo lado hay peligros en la vida. Si nos sentamos por mucho tiempo duele, si nos recostamos por mucho tiempo duele y si caminamos mucho, duele. Esta es la verdad y no me lo estoy inventando.

Si queremos saber la verdad, tenemos que sacarla a la luz. No la encubran. *Encubrir la verdad es uno de los trucos de las corrupciones.* Las corrupciones no quieren que sepamos. Quieren que nos dejemos engañar por los efluentes de nuestros corazones y nuestras mentes, que nos impiden ser inteligentes y ver la verdad. Intentamos encontrar la salida, pero ellos la encubren.

Es bueno que el Buda primero abrió la puerta a las verdades nobles. El abrió la puerta para que nosotros miráramos y viéramos. Somos verdaderamente afortunados. Nadie más enseña de esta manera. No hay institución alguna que abra sus puertas para enseñar de esta manera y nos diga que el nacimiento es sufrimiento. Solamente está el Buda. El Buda reveló esta verdad, así que debemos comprobar si es cierta. Debemos poner a prueba este

principio de la verdad, este principio de sus enseñanzas, para ver claramente si es verdad o no.

Si nos enfocamos en esto, si esto es nuestro tema de meditación, podemos ver que 'nacimiento' se refiere a nuestro cuerpo. El cabello, el vello corporal, las uñas, los dientes y la piel son todos 'nacimiento'. Cuando nos enfoquemos en esto veremos en más detalle que nacemos cada día, que morimos cada día. Lo verán a raíz de su meditación. Nacimiento no significa solamente salir del vientre. Estas cosas nacen cada día. Las cosas del pasado, las que hemos consumido en el pasado, no pueden volver y ayudarnos ahora, no como el Dharma. Este es un tema importante.

Debemos enfocarnos en esto. El Buda nos enseñó a comprender el nacimiento: *jātipi dukkhā*. El nacimiento es sufrimiento. Cuando conocemos que el nacimiento es sufrimiento, ¿qué finalidad tiene este conocimiento? Se deshace de la ignorancia, de los efluentes mentales (*āsava*), de las causas del sufrimiento. ¿Dónde están las causas del sufrimiento? Justo donde no pensamos, donde todavía no somos inteligentes, donde no hemos sido propiamente entrenados.

*Kāmāsava*, el efluente de la sensorialidad: no conocemos la verdad de la sensorialidad. *Bhavāsava*, el efluente del 'llegar a ser': no conocemos la verdad del 'llegar a ser'. *Avijjāsava*, el efluente de la ignorancia: no conocemos la verdad de nuestros agregados justo aquí en el presente. Estamos en delusión, engañándonos para nutrir otras cosas e intentando eliminar el sufrimiento de otras maneras. El mundo ha intentado eliminar el sufrimiento por mucho tiempo, pero nadie está saciado, nadie ha tenido suficiente. No veo que nadie haya podido eliminar el sufrimiento en ningún lugar.

Tenemos instituciones educativas en todo el mundo para eliminar el sufrimiento, pero en realidad ellas lo han aumentado. Entre más se esfuerzan por eliminar el sufrimiento, más contaminación hay en el mundo creando aún más peligros para los seres humanos. La tierra está envenenada. El agua está envenenada. El aire está envenenado. ¿Es este el progreso del mundo, ir en busca de peligros y contaminación? Con todas estas nuevas enfermedades que amenazan la vida: ¿es este el discernimiento del mundo a medida que progresa?

Mas bien veamos el discernimiento del Despertar del Buda, lo que Él anunció al mundo: el nacimiento es sufrimiento. El Buda fue capaz de obtener la liberación del sufrimiento porque primero conoció el sufrimiento. Si no hubiera conocido la verdad, no habría podido obtener la liberación. ¿Cómo

pudo Él obtener la liberación? El Buda comenzó con un principio que existe para todos: una vez se nace, se tiene que envejecer. Esto le pasa a todo el mundo. Cuando uno envejece hay dolor y enfermedad y cuando hay dolor y enfermedad, hay muerte.

El Buda después investigó qué es lo que nace, envejece, se enferma y muere. Encontró que el cuerpo está compuesto de las cuatro propiedades: tierra, agua, fuego y aire. La propiedad tierra se convierte en cosas como el cabello, el vello corporal, las uñas, los dientes, la piel y los músculos. En cuanto a la propiedad agua, existe la bilis, la flema, el pus, las mucosidades, los orines y la saliva. Estos son ejemplos de la propiedad agua en el cuerpo. La propiedad aire incluye la respiración al inhalar y al exhalar. La propiedad fuego es la que brinda calidez adentro y afuera y nos permite sobrevivir. Si no existiera la calidez, no podríamos sobrevivir y sin las propiedades viento y agua, tampoco.

Por esto, para nutrir las propiedades del cuerpo tenemos que seguir tomando agua y necesitamos comida de la propiedad tierra, como por ejemplo las verduras. ¿Qué elementos hay en la propiedad tierra? Por ejemplo, hierro y cobre que, así como son afuera, así son en el cuerpo. El Buda descubrió estas cosas hace más de 2,000 años y lo hizo con el fin de conseguir la liberación del sufrimiento. El no intentó construir cosas de la misma manera en que lo hace el mundo. El mundo ya tiene envejecimiento y sin embargo va buscando cosas que envejecen, que es lo mismo que buscar el sufrimiento.

¿Qué es lo que envejece? ¿Qué es lo que se deteriora? La vida: la vida siempre se está deteriorando. El cuerpo: el cuerpo siempre se está deteriorando. Si conseguimos una casa, la casa se deteriora; si conseguimos un carro, el carro se deteriora; si conseguimos ropa, la ropa se deteriora. Si nos casamos y conseguimos un marido o una señora, conseguimos cosas que envejecen y se enferman. ¿Acaso hay alguien que no envejezca o se enferme? Y una vez conseguimos estas cosas, tenemos que separarnos de ellas: más sufrimiento.

Así que el Buda fue capaz de contemplar de esta manera. ¿En relación con las cosas que envejecen, qué es lo que envejece? El contempló el cabello: ¿“Soy yo el cabello”? ¿Entonces por qué tengo yo que envejecer como el cabello lo hace? La piel se deteriora hasta que muere. ¿Pero yo por qué tengo que morir?” Estas cosas son elementos, son propiedades. Cuando uno las dismantela, se da cuenta de que son *anattā*: ‘No-Yo’. Los científicos han investigado estas cosas, empezando con grandes pedazos — tierra o roca. A medida que las dividen en

pedazos más y más pequeños, llegan a los átomos y cuando la investigación se refina más, sólo queda energía. Ahí no hay vida. Es 'no-yo', es *anattā*.

El Buda encontró que ahí no hay mente, no hay alma. Es vacío. Él lo enseñó hace mucho tiempo, más de 2,000 años atrás, no es que apenas lo estemos enseñando ahora. Él no tenía aparatos para conocer estas cosas, aparte de los instrumentos de la virtud, la concentración y el discernimiento. En otras palabras, el noble camino óctuple, que es el camino para eliminar el sufrimiento. Si quieren buscar, busquen este camino. Si quieren desarrollar algo, desarrollen este camino. Este es el camino que conduce a lo que no envejece, a lo que no se enferma, a lo que no muere. Pueden depender de él. Ténganlo siempre en mente. Nunca se desgasta.

Así que todos debemos tomar esto como tema de contemplación. Contemplan *jātipi dukkhā*, el nacimiento es sufrimiento. Si detestan el sufrimiento, si no quieren sufrir, intenten contemplar esto en todas sus actividades. Es como detestar una herida, o como un doctor que no quiere que haya una herida: él tiene que cuidar de la herida, tiene que lavarla todo el tiempo. Si lo hace, la herida va a sanar. Así mismo sucede con nosotros. Si no nos gusta el sufrimiento no debemos huir de él, así como si no nos gusta una herida tenemos que enfocarnos en ella.

El Buda se liberó del sufrimiento de la misma manera que un médico se ocupa de una enfermedad. Cuando el médico examina al paciente, no examina las partes que son atractivas y fuertes. Esas no son las partes que examina. Él examina donde la enfermedad se encuentre, las partes sucias o donde los síntomas aparecen, para así poder curarla y que el cuerpo esté fuerte y saludable. Lo mismo sucede con nosotros. Lo que sea que hace sufrir a la mente, ahí es donde tenemos que mirar. Dondequiera que lo encontremos, removemos las causas hasta que la mente alcance su elemental naturaleza primigenia, una naturaleza verdadera y pura<sup>9</sup>.

Cuando alcanzamos ese elemento no hay cementerios, ni hospitales, ni estómagos ni intestinos para consumir cosas, para abastecernos de ellas y fomentar la codicia. No hay rabia, ni engaño o delusión. ¿Qué habría para nosotros sentir rabia? ¿Qué habría para nosotros codiciar? Todo ha sido desmantelado y cada parte es independiente en y por sí misma. Las partes no se involucran las unas con las otras. Las propiedades son simplemente propiedades. La tierra es sólo tierra y nada más; el agua es sólo agua; el fuego es sólo fuego; el aire es sólo aire y nada más. Estas cosas no se involucran entre

ellas. Son simplemente condiciones y nada más. La mente es sólo una propiedad que conoce, así como la tierra es la propiedad tierra, sin involucrarse con nadie; así como el agua es la propiedad agua que no se involucra de manera alguna con nada.

Sin embargo, por el momento la mente sufre. La razón por la que sigue luchando es porque aún no es inteligente. Agarra esto o aquello, dándose cuenta de que está agarrando cosas que son inconstantes, armando un gran drama. Agarra cosas que la golpean de vuelta y sufre. Agarra rayos de sol y se queja de que están calientes. Agarra el cuerpo, pero el cuerpo es inconstante y entonces se queja de que el cuerpo es inconstante y hambriento — pero nunca nos desencantamos. Esto es lo que significa no ser inteligente.

Si de verdad quieren contemplar hasta llegar de una manera sutil a la verdadera naturaleza elemental de las cosas, tienen que desarrollar el camino que el Buda practicó. Sólo hay un camino: el *ekāyana-magga*, el camino de la purificación de los seres. Si quieren que sea completo, tienen que ver que está compuesto de ocho factores. Es como coger y mezclar muchos buenos medicamentos para curar una enfermedad, lo cual requiere de todos los ingredientes pues cada uno tiene su papel en curarla y eliminarla por completo. De la misma manera, cada factor en el noble camino óctuple juega un papel en curar la mente, controlándola para que se vuelva pura. Al camino nada le falta y nada le sobra. Puede eliminar todos los sufrimientos, manchas y corrupciones.

Para practicar el noble camino óctuple no se pongan a buscar en libros. Los ocho factores se reducen a tres: virtud, concentración y discernimiento. Ahora bien, la virtud, la concentración y el discernimiento no son letras del alfabeto. No son palabra hablada. La virtud es un asunto del cuerpo y cuida de él: acción correcta. La virtud cuida del habla: habla correcta. Los hace ganar la vida de forma correcta: sustento correcto. Este es el camino, esta es la práctica. Lo que sea que hagan en sus vidas, mantengan en mente qué es lo correcto. Lo que sea que van a decir, primero deténganse y mantengan en mente qué es lo correcto. Examinen sus palabras para cerciorarse de que están de conformidad con el camino. No las dejen desviarse del camino. Lo que sea que consuman, consúmanlo dentro de los límites de lo que es correcto. No vayan más allá de esos límites. Es como ser paciente de un médico: si el paciente confía en el médico y actúa de conformidad con lo que le dice, la enfermedad seguro va a desaparecer. Pero si le desobedece, pueden estar seguros de que la enfermedad

no desaparecerá. No van a llegar al final del camino. Estas partes del camino son las concernientes al cuerpo y el habla.

En lo que respecta al corazón, estos son los factores que lo entrenan: esfuerzo correcto, *sati* correcta, concentración correcta, perspectiva correcta y determinación correcta. Es por esta razón que la virtud, la concentración y el discernimiento pueden purificar el cuerpo para que nuestras acciones no causen daño. Purifican nuestra habla y purifican nuestro sustento y medios de supervivencia. Mantienen nuestro cuerpo y habla bajo control para que sean puros. Esto es lo que se entiende por virtud.

En cuanto a la mente, lo que piensen lo deben pensar de manera correcta, de conformidad con la determinación correcta. Determinación para encontrar la manera de escapar del sufrimiento; determinación para obtener la perspectiva correcta; determinación para practicar el renunciamento y así salir del sufrimiento (*nekkhama-vitakko*); determinación para no tener mala voluntad (*abyāpajjhā hontu*); y determinación para no causar daño (*avihimsā-kammanto*). Estos son los principios de la determinación correcta. Tomamos la determinación de escapar del nacimiento, del envejecimiento, de la enfermedad y de la muerte. No nos dejamos llevar por lo visual, por sonidos, olores, sabores o sensaciones táctiles. Cuando meditamos contemplamos para ver que estas son las cosas que nacen, envejecen, se enferman y mueren. Cuando podemos ver sus desventajas, la mente puede quietarse y podemos desarrollarla porque está en quietud. Ganamos un nuevo tipo de felicidad, una felicidad que no tiene que depender de la sensorialidad. En últimas, ganamos una felicidad que es totalmente suficiente, que no necesita involucrarse con el nacimiento, la vejez, la enfermedad o la muerte. Con base en nuestra práctica de concentración, ganamos una felicidad ‘no sujeta a la muerte’ (*amata-sukha*).

Cuando practicamos la virtud, ganamos un tipo de paz libre de animosidad o peligros porque no los creamos. Cuidamos de nuestra habla para hacerla habla correcta y así no hay ni animosidad ni peligros. Ganamos paz a raíz de nuestra habla. Practicamos esfuerzo correcto y sustento correcto, y entrenamos la mente para ganar paz y felicidad mental.

Cuando estos factores se fortalezcan y hayamos desarrollado nuestro discernimiento, veremos las cuatro verdades nobles. Experimentaremos una sensación de desencanto por las cosas que envejecen, se enferman y mueren. Veremos sus desventajas, pero como vemos la felicidad que viene de una mente tranquila, también podremos desprendernos y descartar estas cosas. Nunca he

visto a un ser noble que haya vuelto otra vez a formar una familia, o que haya vuelto otra vez a buscar satisfacción en el cuerpo. El Buda, aunque tenía grandes riquezas y pudo haber gobernado un reino, fue capaz de desprenderse de todo sin duda alguna. Ningún discípulo suyo, aun siendo millonario, volvió alguna vez a involucrarse con sus riquezas. Lo único que hicieron fue desprenderse, dejar que sus agregados se disolvieran, mientras ellos se desataban de forma total.

Esto es porque la felicidad que viene de la paz es libre de animosidad, libre de peligro, libre de nacimiento, libre de envejecimiento, de enfermedad y muerte. Se ha liberado de todo conflicto y confusión de los quehaceres del mundo. ¿Cuánta felicidad hay en esta clase de quehaceres? Contemplan su cuerpo: ¿hasta dónde pueden depender de él? Su mente, si no está entrenada: ¿hasta dónde pueden depender de ella? Pero si la entrenan para encontrar paz verdadera, ahí sí podrán depender de ella. *Attāhi attano nātho* (el 'yo' es su propio refugio): esto es de lo que pueden depender cuando dependen de ustedes mismos.

Cuando la mente ha sido bien entrenada se convierte en Dharma: *supaṭipanno*, el que ha practicado bien; *ujupaṭipanno*, el que ha practicado de forma clara y directa; *ñāyapaṭipanno*, el que ha practicado correctamente; *sāmīcipaṭipanno*, el que ha practicado de forma apropiada para obtener la liberación del sufrimiento. La mente se convierte en Dharma; el Dharma se convierte en la mente. Ahí no hay ser ni persona alguna. El Buda, el Dharma y la Sangha se convierten en uno y el mismo elemento, la misma mente: un elemento único, sin segundo. No hay nada con qué golpear nada porque todo es uno y lo mismo. No hay nada con lo cual golpearlo pues es como intentar aplaudir con una sola mano: no hay sonido. Cuando todo se abandona, sólo hay uno. Por esto solamente hay un desatamiento. No hay dos. Si hubiera un segundo habría problemas. Así que debemos abandonar todo para que no haya dos. Que sea, sólo uno.

Ahora que han escuchado esto, recuérdenlo bien.

## Anexo – Contemplación del Cuerpo

### **Pāli & Inglés**

(LEADER)

*Handa mayam kāyagatā-sati-bhāvanā-pāṭham bhaṇāmaṣe:*

*Let us now recite the passage on mindfulness immersed in the body.*

(ALL)

*Ayam kho me kāyo*, This body of mine,

*Uddham pādatalā*, from the soles of the feet on up,

*Adho kesa-matthakā*, from the crown of the head on down,

*Taca-pariyanto*, surrounded by skin,

*Pūro nānappakārassa asucino*, filled with all sorts of unclean things.

*Atthi imasmim kāye*: In this body there is:

*Kesā* Hair of the head,

*Lomā* Hair of the body,

*Nakhā* Nails,

*Dantā* Teeth,

*Taco* Skin,

*Mamsam* Flesh,

*Nhārū* Tendons,

*Aṭṭhī* Bones,

*Aṭṭhimiñjam* Bone marrow,

*Vakkam* Spleen,

*Hadayam* Heart,

*Yakanam* Liver,

*Kilomakam* Membranes,

*Pihakam* Kidneys,

*Papphāsam* Lungs,

*Antam* Large intestines,

### **Español**

(LÍDER)

Recitemos ahora el pasaje sobre la *sati* inmersa en el cuerpo.

(TODOS)

Este cuerpo mío,

de la planta de los pies hacia arriba,

de la corona de la cabeza hacia abajo,

rodeado de piel,

lleno de toda clase de cosas inmundas.

En este cuerpo hay:

Cabello,

Vello corporal,

Uñas,

Dientes,

Piel

Carne,

Tendones,

Huesos,

Médula ósea,

Bazo,

Corazón,

Hígado,

Membranas,

Riñones,

Pulmones,

Intestino grueso,

<i>Antaḡuṇaṃ</i> Small intestines,	Intestino delgado,
<i>Udariyaṃ</i> Gorge,	Garganta,
<i>Karisaṃ</i> Feces,	Heces,
<i>Matthake matthaluṅgaṃ</i> Brain,	Cerebro,
<i>Pittaṃ</i> Gall,	Bilis,
<i>Semhaṃ</i> Phlegm,	Flema,
<i>Pubbo</i> Lymph,	Linfa,
<i>Lohitaṃ</i> Blood,	Sangre,
<i>Sedo</i> Sweat,	Sudor,
<i>Medo</i> Fat,	Grasa,
<i>Assu</i> Tears,	Lágrimas,
<i>Vasā</i> Oil,	Sebo,
<i>Khelo</i> Saliva,	Saliva,
<i>Singhāṇikā</i> Mucus,	Mucosidades,
<i>Lasikā</i> Oil in the joints,	Fluidos en las coyunturas,
<i>Muttaṃ</i> Urine	Orines
<i>Evam-ayaṃ me kāyo</i> : Such is this body of mine:	Así es este cuerpo mío:
<i>Uddhaṃ pādatalā</i> , from the soles of the feet on up,	de la planta de los pies hacia arriba,
<i>Adho kesa-matthakā</i> , from the crown of the head on down,	de la corona de la cabeza hacia abajo,
<i>Taca-pariyanto</i> , surrounded by skin,	rodeado de piel,
<i>Pūro nānappakārassa asucino</i> . filled with all sorts of unclean things.	lleno de toda clase de cosas inmundas.

El audio de este canto en pāli y en inglés está disponible en [Dhammatalks.org](https://www.dhammatalks.org)  
<https://www.dhammatalks.org/books/ChantingGuide/Section0006.html>. Por esta razón  
hemos incluido esta versión acompañada de la traducción al español.

## Glosario

**Ajaan:** Maestro, mentor. Es un término tailandés derivado del pāli *ācariya*

**Āsava:** Efluentes mentales o fermentaciones: sensualidad, ‘llegar a ser’, perspectivas e ignorancia

**Budo:** Despierto. Un epíteto del Buda.

**Dharma:** (1) evento o acción; (2) un fenómeno en sí y por sí mismo; (3) cualidad mental; (4) doctrina, enseñanza; (5) nirvana, aunque cabe anotar que varios pasajes del Canon Pāli describen nirvana como el abandono de todos los Dharmas. Sánscrito: *Dharma*, pāli: *Dhamma*

**Dukkhā:** Estrés, sufrimiento.

**Karma:** (1) acción intencional y (2) los resultados de las acciones intencionales. Sánscrito: *karma*, pāli: *kamma*

**Nirvana:** literalmente significa desatar a la mente de la pasión, la aversión y la delusión (engaño); desatarla por completo del ciclo de la muerte y del renacimiento. Como este término también denota la extinción de un fuego, tiene connotaciones de calmar y refrescar, y también de paz. Sánscrito: *Nirvāṇa*, pāli: *Nibbāna*

**Pāli:** la lengua en que se escribió el más antiguo canon de las enseñanzas del Buda.

**Saṅgha:** (1) a nivel convencional (*sammati*), denota las comunidades de monjes y monjas budistas; (2) a nivel ideal/noble (*ariya*), denota los seguidores del Buda, laicos o en la orden, que han alcanzado por lo menos la entrada a la corriente, la primera etapa del Despertar.

**Saṅkhāra:** fabricación. Cualquier fuerza o factor que fabrica cosas; el proceso de fabricación y cualquier cosa fabricada que resulte del proceso. Cualquier cosa condicionada, compuesta o formada por la naturaleza, tanto a nivel mental como físico. En algunos contextos esta palabra se usa como término genérico para denotar los cinco agregados (*khandhas*). Empleada como cuarto agregado, se refiere específicamente a la fabricación intencional de impulsos, pensamientos y demás, dentro de la mente.

*Sati (Mindfulness)*: la habilidad de mantener algo presente en la mente; poderes de referencia y retención. Ṭhānissaro Bhikkhu ha sido contundente en que la definición popular de mindfulness como atención plena al momento presente, sin intención de juzgar y con plena apertura y aceptación, es errónea. Por esto y para evitar cualquier confusión, siguiendo traducciones anteriores, usamos la palabra pāli *sati*.

## Notas de la Traducción

Hemos considerado importante aclarar en las siguientes notas el significado de algunos términos claves en español, acudiendo a otros textos, traducciones o charlas de dharma de Ṭhānissaro Bhikkhu, disponibles en [www.dhammatalks.org](http://www.dhammatalks.org). Para evitar cualquier confusión también hemos indicado los casos en los cuales nuestra escogencia de términos difiere sustancialmente de los usados en previas traducciones al español de los textos de Ṭhānissaro Bhikkhu.

---

<sup>1</sup> Corazón/Mente: Ṭhānissaro Bhikkhu nos explica que, aunque en los lenguajes occidentales tenemos dos palabras distintas para corazón y mente, en pāli la palabra que describe a la mente (*citta*) también significa corazón. En tailandés, el idioma de las charlas de Ajaan Suwat Suvaco, existen dos palabras, *cit* (mente) y *cai* (corazón), pero se usan indistintamente. Para el Buda, no hay una distinción clara entre el corazón y la mente. Miramos la mente/corazón como algo que piensa y entiende, pero al mismo tiempo como algo que desea. (*Good Heart, Good Mind 2020 & 'The Thinking Heart' - Dhamma Talk from 28 December, 2018*)

<sup>2</sup> Delusión/engaño es una de las tres raíces de las acciones inhábiles o que carecen de destreza. Las otras dos son pasión y aversión. En español delusión es sinónimo de ilusión y se refiere a una creencia u opinión falsa. Sin embargo, tanto en inglés (*delusion*) como en latín (*dēlūsiō*) siempre hay un elemento de engaño, al contrario de la ilusión que también puede denotar esperanza desprovista de engaño. Por eso en el texto siempre nos referimos a la mente en delusión o engañada.

<sup>3</sup> ‘Llegar a ser’ se define como el proceso de asumir una identidad dentro de un mundo particular de la experiencia. El proceso de ‘llegar a ser’ puede ocurrir a nivel de la sensorialidad, de la forma o de lo que no tiene forma. Pāli: *bhava*, inglés: *becoming*. Textos anteriores han traducido este término como ‘devenir’. Sin embargo, preferimos ‘llegar a ser’ porque: (a) nos parece que la palabra devenir tiene una connotación filosófica que puede parecer desconectada de la realidad cotidiana y (b) preferimos optar, en la medida de lo posible, por un lenguaje más cercano al uso cotidiano (por ejemplo ‘llegarás a ser buen meditador’ en vez de ‘vas a devenir en buen meditador’).

<sup>4</sup> Agregado: fenómenos físicos y mentales tal y como se experimentan de forma directa; la materia prima para construir un sentido de ser: *rūpa*— forma física; *vedanā*— sensaciones de placer, dolor o neutras (ni placer, ni dolor); *saññā*— percepciones y etiquetas mentales; *saṅkhāra*— fabricaciones, intenciones, construcciones del pensamiento; y *viññāṇa*— conciencia sensorial, el acto de tomar nota de los datos sensoriales e ideas a medida que van ocurriendo. Sánscrito: skandhas, pāli: *khandha*

<sup>5</sup> Hábil/diestro: las cualidades mentales son hábiles o diestras cuando están libres de pasión, aversión o delusión. Las intenciones hábiles conducen al placer, mientras que las

intenciones inhábiles o que carecen de destreza conducen al dolor. En el libro ‘*Las Enseñanzas del Buda*’, Ṭhānissaro Bhikkhu nos aclara que todas las intenciones hábiles son buenas, pero algunas intenciones que son buenas pueden no ser hábiles y conducir al sufrimiento. Una buena intención debe estar libre de delusión o engaño para ser realmente hábil o diestra. Es importante recordar que Ṭhānissaro Bhikkhu traduce la palabra pāli *kusala* al inglés como *skillful* (hábil o diestro), enfatizando así que la práctica consiste en dominar con destreza las habilidades que pueden conducir al final del sufrimiento. (*Las Enseñanzas del Buddha*, 2017 -disponible en español- & *Skillful in Everything* – Dhamma Talk from 17 January, 2006)

<sup>6</sup> Mérito o bondad: la palabra pāli *puñña* es usualmente traducida como mérito (*merit* en inglés) e incluye acciones que se pueden clasificar como generosidad, virtud y buena voluntad. En su ensayo ‘*Happiness as a Skill*’ (‘La felicidad como habilidad o destreza’) Ṭhānissaro Bhikkhu sugiere que bondad es tal vez una mejor traducción para la palabra *puñña* puesto que en occidente la palabra mérito usualmente tiene connotaciones de una insignia para verse bien a los ojos del mundo. Además, algunos de los primeros occidentales expuestos al concepto budista de mérito difundieron la idea errónea que el mérito era la versión budista de las indulgencias papales, un intento por manipular el karma. Por estas razones y para enfatizar el hecho que mérito son actos de bondad que generan felicidad tanto para uno mismo como para otros, hemos decidido siempre referirnos a *puñña* como ‘mérito o bondad’. (*Happiness as a Skill*, 2021)

<sup>7</sup> Lo ‘no sujeto a la muerte’: En inglés Ṭhānissaro Bhikkhu usa la palabra ‘*deathless*’ como uno de los términos que el Buda usa para describir el desatamiento o nirvana y que sugiere la ausencia de toda alteración o cambio. Otros términos similares son lo ‘que no envejece’ y lo ‘que no decae’ (*unaging* y *undecaying* en inglés). Otros han traducido ‘*deathless*’ como lo inmortal. Sin embargo, hemos decidido usar lo ‘no sujeto a la muerte’ por dos razones: (a) en inglés existe la palabra ‘*immortal*’ que Ṭhānissaro Bhikkhu usa en otros contextos, pero no para referirse a esa dimensión no fabricada y (b) nos parece importante evitar toda connotación de algo eterno o que dura tiempo indefinido, pues lo ‘no sujeto a la muerte’ se refiere a una dimensión fuera del espacio y del tiempo.

<sup>8</sup> Las propiedades tierra, agua, aire y fuego a las que se refiere Ajaan Suwat son un concepto budista muy subestimado en occidente. Existe la tendencia a asociar estas propiedades con conceptos medievales relacionados con el mundo natural. A la luz de la ciencia contemporánea estos conceptos son obsoletos y errados. Sin embargo, como lo anota Ṭhānissaro Bhikkhu, estos conceptos se asocian con la propiocepción y son muy útiles cuando meditamos. Propiocepción se refiere a nuestra sensación del cuerpo desde el interior. Es nuestra habilidad de percibir, por ejemplo, los movimientos y la posición del cuerpo independientemente de la visión. Es ahí donde estas propiedades son realmente valiosas pues nos dan un marco de referencia para categorizar nuestra experiencia del cuerpo. El aire (la respiración) es una sensación de energía; el fuego es una sensación de calidez; el agua es una sensación de frescura y la tierra es una sensación de solidez. Cuando meditamos y habitamos nuestro cuerpo, es muy útil tener conciencia de cuáles son los diferentes aspectos de lo que experimentamos, que es precisamente lo que estas propiedades describen. (*Wind, Fire, Water, Earth, Space* – Dhamma Talk from 22 July, 2013)

---

<sup>9</sup> En una comunicación escrita (31 de Diciembre, 2021) el Venerable Ṭhānissaro Bhikkhu aclaró el sentido que los Maestros tailandeses le dan a las siguientes palabras: (a) ‘naturaleza’ (inglés: *nature*) indica una cualidad impersonal; (b) ‘primigenia’ (inglés: *primal*) indica que ese elemento impersonal no puede ser reducido a nada más, es decir, no es fabricado a partir de otras cosas; (c) ‘verdadera’ (inglés: *true*) indica que no está sujeta al cambio (inglés: *unchanging*) y (d) ‘pura’ (inglés: *pure*) indica una dimensión impersonal, no adulterada y libre de corrupciones, que se alcanza cuando abandonamos toda corrupción.

Para evitar cualquier confusión, es también importante aclarar que la mente **no** es originalmente pura, **ni** la práctica consiste en volver a un supuesto estado original de pureza. Como lo dice Ajaan Maha Boowa: “si la mente es pura, por qué nace? Quienes han purificado sus mentes nunca vuelven a renacer. ¿Y si la mente ya es pura, por qué purificarla?” (*The Radiant Mind is Unawareness, Straight from the Heart, Thirteen Talks on the Practice of Meditation* by Venerable Acariya Maha Boowa Ñāṇasampanno, translated by Ṭhānissaro Bhikkhu, 1987).