



*El brillo  
de la vida*

# El brillo de la vida

*Las enseñanzas de*

Ajaan Fuang Jotiko

*Recopilado y traducido del tai al inglés*

*por*

*Thanissaro Bhikkhu  
(Geoffrey DeGraff)*

*Edición en español*

copyright 2016 thanissaro bhikkhu

Esta obra está licenciada bajo la [Licencia Atribución—NoComercial 3.0 de Creative Commons](#). Se considera “comercial” cualquier tipo de venta, ya sea con ánimo de lucro o no.

#### preguntas

Las preguntas concernientes a este libro se pueden dirigir a: The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, E.E.U.U.

#### recursos adicionales

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

## *Prefacio del traductor*

Muchas veces, igual que sucede con el inglés, algunas de las traducciones tradicionalmente aceptadas simplemente son erróneas. Por poner sólo un ejemplo, “atención plena” suele ser la traducción aceptada de “*mindfulness*”, que a su vez es una traducción al inglés de la palabra pali “*sati*”. “Atención plena” ha acabado entendiéndose como “el cultivo de una atención abierta a todo fenómeno sin juzgar, distinguir ni reaccionar”. Sin embargo el Buddha utilizaba la palabra *sati* para señalar la facultad de la memoria operativa cuya función consiste en traer a la mente y mantener en mente instrucciones e intenciones que resultarán útiles durante el Camino. Por esta razón hemos dejado intacta la palabra original *sati*, e invitamos al lector a tener su significado muy en cuenta dada su importancia.

Esta edición española la ha realizado Alex Baraibar con la ayuda de Gunaddho Bhikkhu. Alex Baraibar es budista laico y Gunaddho Bhikkhu es discípulo monástico de Thanissaro Bhikkhu. Éste último, con acceso libre a consultarle las dificultades que el traductor iba encontrando durante la traducción, ha ido incorporando las especificaciones necesarias para la correcta traducción de conceptos y términos claves del Dhamma y del Canon Pali.

Quisiera dedicar cualquier mérito que pudiera tener esta traducción en primer lugar a Thanissaro Bhikkhu, con el mayor de los respetos. También a Gunaddho Bhikkhu por su paciencia y sabios consejos. A Cristina y Sandra con todo mi cariño, y finalmente a la memoria de mis padres, Angelina y Josep. Puedan todos ellos encontrar la verdadera felicidad.

Pedimos perdón de antemano por los posibles errores en la traducción al español e invitamos al lector a notificarnos en [dhammatalks.feedback@gmail.com](mailto:dhammatalks.feedback@gmail.com) acerca de cuantos encuentre en esta primera edición.

*Alex Baraibar*

# *Introducción*

Ajaan Fuang Jotiko, mi maestro, nació en 1915 en el seno de una humilde familia de campesinos en la provincia de Chantaburi, cerca de la frontera con Camboya, al sudeste de Tailandia. Huérfano a los once años, fue criado en una serie de monasterios y ordenado monje al cumplir los veinte. Sin embargo, cuando empezó a estudiar la disciplina monástica se dio cuenta de que los monjes de su monasterio no se tomaban realmente en serio lo de practicar las enseñanzas del Buddha, y quiso encontrar un maestro que pudiera darle un adiestramiento más acorde con lo que había leído. La oportunidad le llegó durante su segundo año de monje, cuando Ajaan Lee Dhammadharo, miembro de la tradición ascética del bosque, fundada por Ajaan Mun Bhuridatto, llegó para establecer un monasterio de meditación en un viejo cementerio justo a las afueras de Chantaburi. Impresionado por las enseñanzas de Ajaan Lee, Ajaan Fuang se reordenó en la secta a la que pertenecía Ajaan Lee y se unió a él en su nuevo monasterio.

Desde entonces en adelante, salvo algunas excepciones, pasó cada Retiro de las Lluvias bajo la tutela de Ajaan Lee hasta la muerte de éste último en 1961. Una de dichas excepciones fue un periodo de cinco años durante la Segunda Guerra Mundial, que pasó meditando en soledad por los bosques del norte de Tailandia. Otra fue un periodo de seis años a principios de los años cincuenta, cuando Ajaan Lee dejó a Ajaan Fuang a cargo del monasterio de Chantaburi y vagó por diversas partes de Tailandia buscando un lugar donde establecerse cerca de Bangkok. Cuando Ajaan Lee fundó Wat Asokaram en 1957, su nuevo monasterio cerca de Bangkok, Ajaan Fuang se reunió allí con él para ayudarlo en lo que acabaría siendo el último gran proyecto de la vida de Ajaan Lee.

Tras la muerte de Ajaan Lee, todo el mundo esperaba que Ajaan Fuang se convertiría en el abad de Wat Asokaram. Pero para entonces el monasterio se había convertido en una comunidad tan grande y difícil de manejar que no quiso el puesto. Así que cuando en 1965 el Patriarca Supremo de Tailandia, residente en Wat Makut Kasatriyaram (El Templo de la Corona del Rey), le pidió que pasara el Retiro de las Lluvias en su templo para enseñarle meditación a él y al resto de monjes del templo que estuvieran interesados, Ajaan Fuang no se lo pensó dos veces.

Pasó un total de tres Retiros de las Lluvias en Wat Makut, vagando por el

campo en busca de soledad durante las estaciones secas. A pesar de sentir un inmenso respeto por el Patriarca Supremo como individuo, se fue cansando de los politiquesos que veía en los niveles eclesiásticos más elevados, y empezó a buscar una salida. Ésta llegó en 1968, cuando una mujer llamada Khun Nai Sombuun Ryangrit donó tierras al Patriarca para un pequeño monasterio en una región montañosa cerca de la costa de la provincia de Rayong, no lejos de Chantaburi. Ajaan Fuang se ofreció voluntario para pasar un tiempo en el nuevo monasterio, Wat Dhammasathit, hasta que se pudiera encontrar un abad permanente. Pero el monasterio se encontraba en un área muy pobre y a la población local no le entusiasmaba la idea de tener un monasterio de meditación estricta justo en mitad de sus tierras, de modo que no se pudo encontrar a nadie que quisiera el cargo de abad. Así, justo antes de la muerte del Patriarca Supremo en un accidente de tráfico en 1971, Ajaan Fuang aceptó él mismo el cargo de abad de Wat Dhammasathit.

Fue poco después cuando yo le conocí, en Abril de 1974. Wat Dhammasathit tenía el aspecto de un campamento de verano que ha visto mejores días: había tres monjes viviendo en tres cabañas pequeñas, un cobertizo donde comían, una cocina con sitio para un par de monjas y una pequeña estructura en lo alto de la colina —donde yo estuve— con vistas al mar hacia el sur. Las tierras se donaron justo después de un incendio que las había despojado de toda vegetación, y las colinas estaban cubiertas básicamente de hierba alta y espigas. Aún se producían incendios anuales por el área impidiendo que los árboles arraigaran, aunque la zona montañosa de más arriba del monasterio estaba cubierta de un espeso bosque palúdico.

A pesar de las malas condiciones, Ajaan Fuang parecía dotado de una sabiduría clara y práctica que le permitía trascender todo aquello —una paz interior, felicidad y estabilidad que yo envidiaba y admiraba. Tras haber pasado unos meses practicando meditación bajo su tutela, regresé a América y luego acabé de nuevo en Tailandia en otoño de 1976 para ser ordenado monje y empezar el adiestramiento formal bajo su tutela.

Durante mi ausencia, él había empezado a desarrollar una pequeña pero devota congregación de meditadores y meditadoras laicos. A principios de 1976 el nuevo abad de Wat Makut le había invitado a volver y a enseñar allí de forma regular, y durante el resto de su vida —hasta que murió en 1986— repartió su tiempo a partes iguales entre Bangkok y Rayong. La mayoría de sus discípulos provenían de las clases profesionales de Bangkok, gente que buscaba la meditación como fortaleza y consuelo espiritual frente a las cambiantes presiones de la sociedad urbana moderna.

Durante mis primeros años en Rayong, el monasterio había sido un lugar increíblemente aislado y tranquilo, que contaba solamente con un puñado de monjes y que prácticamente no tenía visitantes. Los cortafuegos habían empezado a permitir el control de incendios y se estaba desarrollando un nuevo bosque. Pero la tranquilidad del ambiente empezó a cambiar en otoño de 1979, cuando se empezó a construir un chedi en lo alto de la colina. Como el chedi se construía casi por completo gracias al trabajo de voluntarios, todo el mundo se involucraba —monjes, laicos de Bangkok y gente de los alrededores.

Al principio me molestó que se alterase la plácida rutina del monasterio, pero empecé a notar algo interesante: había gente que jamás habría pensado en meditar que, sin embargo, ayudaba alegremente a las brigadas de construcción del fin de semana; durante las pausas en el trabajo, cuando los asiduos se iban a practicar la meditación con Ajaan Fuang, estos recién llegados se les unían y pronto también acabaron convirtiéndose en meditadores asiduos. Mientras tanto, yo aprendía la importante lección de cómo meditar en mitad de circunstancias más bien adversas. El propio Ajaan Fuang me contó que, aunque a él personalmente el trabajo de construcción le desagradaba, había gente a la que tenía que ayudar y aquella era la única manera de llegar hasta ellos. Al poco de terminarse el chedi en 1982, se empezó a trabajar en una gran imagen del Buddha, en cuya base iba a emplazarse una sala de ordenaciones. Y de nuevo, según el trabajo con la imagen iba progresando, más y más gente que venía a ayudar con la construcción se iba sintiendo atraída por la meditación.

La salud de Ajaan Fuang fue deteriorándose progresivamente durante sus últimos años. Un leve problema que le había surgido en la piel mientras estaba en Wat Makut acabó convirtiéndose en un caso grave de psoriasis, y no hubo medicina —Occidental, Tai o China— que pudiera ofrecerle cura. A pesar de ello, mantuvo un horario lectivo agotador, aunque sólo ocasionalmente dio sermones a grandes grupos de gente. Siempre prefería enseñar de forma individual. Su manera favorita de ayudar a la gente a empezar con la meditación consistía en meditar con ellos, guiándoles a través de los primeros baches, y luego dejarles meditar más y más a ellos solos, haciendo sitio así para más aprendices. Incluso durante sus peores brotes de psoriasis sacaba tiempo para enseñar a la gente de forma individual. Como consecuencia de esto, sus seguidores y seguidoras —aunque relativamente pocos, comparados con los de Ajaan Lee y otros famosos maestros de meditación— le eran intensamente leales.

En Mayo de 1986, pocos días después de terminarse la imagen del Buddha pero antes de acabar la sala de ordenaciones de su base, Ajaan Fuang voló a Hong Kong para visitar a un discípulo que había montado un centro de

meditación allí. De repente, la mañana del 14 de Mayo, mientras meditaba sentado, sufrió un paro cardíaco. El discípulo avisó a una ambulancia en cuanto se dio cuenta de lo que había pasado, pero Ajaan Fuang fue declarado muerto al llegar al hospital.

Como unos años antes había solicitado que su cuerpo no fuera incinerado, se empezaron a hacer planes inmediatamente para construirle un mausoleo. A mi me asignaron la tarea de recopilar su biografía y todas las grabaciones que pudiera encontrar para transcribirlas y publicarlas en un volumen conmemorativo. Descubrí, para mi asombro, que yo sabía más sobre su vida que ninguna otra persona. Las personas con las que él había vivido de joven ya habían muerto o eran tan viejos que apenas recordaban nada. De repente, todas aquellas anécdotas que me contaba durante mis primeros años con él —sobre su juventud y sus años con Ajaan Lee— se convirtieron en el sustrato de su biografía. Cuánto de todo aquello podría yo estar olvidando, dado que mis capacidades en Tai y mi familiaridad con dicha lengua todavía estaban desarrollándose, era algo que me desconcertaba pensar.

Aun más desconcertante fue descubrir lo poco de sus enseñanzas que había quedado para la posteridad. Normalmente no dejaba que la gente grabara sus charlas porque decía que sus enseñanzas iban dirigidas a las personas que le estaban escuchando para ponerlas en práctica en aquel mismo momento, y podrían no ser adecuadas para otras personas en otras fases de la práctica. Las pocas cintas que se grabaron procedían de charlas simples e introductorias que dio a visitantes primerizos que habían venido al monasterio para realizar una donación en grupo, o de grupos que acababan de empezar a meditar hacía poco. No había nada de naturaleza más avanzada grabado en cassette.

Así que después de imprimirse el volumen conmemorativo, comencé un proyecto personal escribiendo todo lo que podía recordar de sus enseñanzas y entrevistando a otros de sus discípulos en busca de material parecido. Las entrevistas me llevaron más de dos años y fue necesario editarlas extensamente con el fin de extraer enseñanzas que pudieran servir para la gente en general y que también funcionaran en el medio escrito. El resultado fue un libreto titulado 'El Lenguaje del Corazón'. Pero justo cuando me disponía a volver a los Estados Unidos para ayudar a empezar un monasterio en California, se encontró otra cinta de Ajaan Fuang, un sermón en el que daba instrucciones más avanzadas a uno de sus discípulos. Lo transcribí e hice que lo imprimieran como otro libreto titulado 'Discernimiento Trascendental'.

El libro que tienes entre las manos está basado en estos tres libros. La mayor parte del material procede de 'El Lenguaje del Corazón', aunque hay cosas de



aquél que hubo que cortar, o bien porque hacían referencia a incidentes peculiares de la cultura Tai o porque los juegos de palabras resultaban intraducibles. A Ajaan Fuang le encantaban los juegos de palabras —su sentido del humor fue una de las primeras cosas que me atrajo de él— y muchos de sus dichos memorables lo eran justo por ser juegos de palabras. Es una lástima que la mayoría de estos pasajes pierdan su impacto en la traducción, y las explicaciones que harían falta seguramente se volverían pesadas enseguida, así que los he omitido casi todos, dejando tan solo unos pocos —como la anécdota de la ‘basura’— para que sirvan de muestra de su forma de hablar.

Además de los pasajes de ‘El Lenguaje del Corazón’, he incluido casi todo el libreto de ‘Discernimiento Trascendental’ y algunos relieves del volumen conmemorativo. No todo es una traducción literal de estos libros, porque algunas veces he tenido que explicar las anécdotas de manera más accesible para el lector Occidental. Pero he sido cuidadoso al traducir el mensaje de Ajaan Fuang en sus propias palabras tan exactamente como me ha sido posible.

Al recopilar este libro, he tenido la oportunidad de reflexionar sobre cómo es en Tailandia la relación discípulo/maestro, y sobre la manera en que Ajaan Fuang trataba con sus discípulos, tanto laicos como ordenados. Les proporcionaba un ambiente de calidez y respeto en el que podían exponerle los problemas particulares de sus vidas y mentes sin hacerles sentir como si fueran pacientes o clientes, sino que simplemente les trataba como a otros seres humanos a quienes podía dar un punto de referencia sólido para vivir sus vidas. Desde que volví a Occidente, veo con tristeza que esta clase de relación aquí nos falta y espero que cuando el Budismo se vaya estableciendo, también lo haga esta clase de relación, por el bien de la salud mental y espiritual del conjunto de nuestra sociedad.

Un grupo de Tais me preguntó una vez qué era lo más sorprendente que había visto nunca en Ajaan Fuang, esperando que yo hablaría de su capacidad para leer la mente u otros poderes sobrenaturales. Aunque algo había de cierto —su familiaridad con mi mente parecía asombrosa—, les dije que lo que más me sorprendió fue su amabilidad y humanidad: en todos los años que pasamos juntos jamás me hizo sentir como un Occidental o que yo sintiera que él era Tai. Siempre nos comunicábamos a un nivel directo y personal que dejaba de lado las diferencias interculturales. Sé que muchos de sus demás discípulos notaban la misma cualidad en él, aunque probablemente no lo describirían exactamente igual que yo.

Ofrezco este libro como forma de compartir algo de lo que aprendí de Ajaan Fuang, y lo dedico con el respeto más profundo a su memoria. Una vez me dijo

que de no haber sido por Ajaan Lee, jamás habría conocido el brillo de la vida. Yo le debo lo mismo a él.

Nota: para esta edición nueva y revisada, he repuesto la sección titulada 'Mérito', la mayoría de la cual se omitió en la primera edición de 1993,

*Thanissaro Bhikkhu*  
(*Geoffrey DeGraff*)

Metta Forest Monastery  
Valley Center, CA 92082—1409  
Junio de 2005

## *Vigila lo que Dices*

§ Normalmente, Ajaan Fuang era un hombre de pocas palabras que respondía a circunstancias: si las circunstancias lo justificaban, podía dar explicaciones largas y detalladas. Si no, decía solamente una o dos palabras —a veces nada en absoluto. Se atenía a la máxima de Ajaan Lee: “Si vas a enseñar el Dhamma a gente que no se esfuerza por escuchar, o que no está lista para lo que tienes que decir, entonces no importa cuán fantástico sea el Dhamma que estés intentando enseñar, pues igualmente será cháchara insustancial, ya que no tendrá ningún propósito”.

§ A mi me maravillaba constantemente su voluntad —a veces hasta sus ganas— de enseñar meditación incluso estando enfermo. Una vez me dijo esto: “Si la gente realmente tiene ganas de escuchar, veo que yo también tengo ganas de enseñar, y no importa cuánto tenga que decir que no me cansa. De hecho, suelo terminar con más energía que al empezar. Pero si no tienen ganas de escuchar, me agoto a la segunda o tercera palabra”.

§ “Antes de decir algo, pregúntate si es necesario o no. Si no lo es, no lo digas. Este es el primer paso en el adiestramiento de la mente —porque si no eres ni capaz de controlar tu boca, ¿cómo esperas ser capaz de controlar tu mente?”

§ Algunas veces su manera de ser amable consistía en enfadarse —aunque tenía su propia manera de hacerlo. Nunca levantaba la voz ni usaba un lenguaje desagradable, pero aun así sus palabras podían quemarte en el corazón. Una vez, mientras le comentaba esto, le pregunté “¿Cómo es que cuando tus palabras duelen, van directas al corazón?”

Él respondió “Es para que las recuerdes. Si las palabras no dan en el blanco en la persona que las escucha, tampoco dan en el blanco en la persona que las dice.”

§ Para enfadarse con sus discípulos, partía de la base de cuán dedicado era el discípulo en cuestión. Cuanto más dedicado el discípulo, más crítico era él, con

la idea de que esta clase de discípulo usaría sus palabras de la mejor manera.

Una vez, una discípula laica —que no comprendía esto— pasó un tiempo ayudando a cuidarle mientras estaba enfermo en Bangkok. Aunque ella se esforzaba al máximo para atender sus necesidades, él siempre la criticaba, hasta tal punto que ella empezó a pensar en dejarle. Sin embargo, un día vino otro discípulo a visitar a Ajaan Fuang y le comentó como de pasada que “Cuando un maestro critica a sus discípulos, es por una de dos razones: o para hacer que se queden o para hacer que se vayan”.

La discípula, al oír esto, comprendió repentinamente y decidió quedarse.

§ Una historia que le gustaba contar —con su propio giro argumental— era el cuento Jataka de la tortuga y los cisnes.

Erase una vez una pareja de cisnes que solía parar en el mismo estanque cada día para beber agua. Con el tiempo se hicieron amigos de una tortuga que vivía en el estanque y empezaron a contarle algunas de las muchas cosas que veían mientras volaban de un lugar a otro. La tortuga quedó fascinada por sus historias, pero al cabo de un tiempo empezó a deprimirse, porque sabía que nunca podría contemplar el ancho mundo igual que los cisnes. Cuando se lo comentó, le dijeron “Pero si eso no es ningún problema, ya encontraremos la manera de llevarte con nosotros”. Y entonces buscaron un palo. El cisne macho se puso un extremo del palo en la boca y el cisne hembra el otro, y le dijeron a la tortuga que se sujetara con la boca en mitad del palo. Y cuando todo estuvo listo, alzaron el vuelo.

Según iban subiendo, la tortuga logró ver muchas, muchas cosas con las que jamás había soñado cuando estaba en tierra, y se lo estaba pasando en grande. Pero mientras sobrevolaban un pueblo, unos niños que jugaban abajo les vieron y empezaron a gritar, “¡Mirad! ¡Esos cisnes llevan una tortuga! ¡Esos cisnes llevan una tortuga!” Esto molestó mucho a la tortuga, hasta que se le ocurrió una réplica inteligente: “No. ¡Es la tortuga la que lleva a los cisnes!” Pero en el momento en que abrió la boca, se precipitó hacia el suelo, donde se estrelló y murió.

Moraleja: “Ten cuidado con lo que dices cuando visitas sitios de altura”.

§ “Basura” es argot Tai para referirse a la cháchara insustancial, y una vez Ajaan Fuang utilizó el término con efecto dramático.

Sucedió un atardecer mientras enseñaba en Bangkok. Tres mujeres jóvenes que

eran amigas desde hacía mucho tiempo se encontraron por casualidad en el lugar donde él enseñaba, pero en lugar de unirse al grupo que ya estaba meditando, se buscaron un rincón apartado para ponerse al día sobre los chismes más recientes. Estaban tan inmersas en la conversación que no notaron que Ajaan Fuang se había levantado a estirar las piernas y justo pasaba a su lado, con un cigarrillo sin encender en una mano y una caja de cerillas en la otra. Se detuvo un segundo, encendió una cerilla y, en lugar de arrimarla al cigarrillo, la tiró en mitad del grupito de mujeres. Éstas dieron un salto y sorprendida, una de ellas le dijo, “¡Than Phaw! ¿Por qué has hecho eso? ¡Casi me quemas!”

“Es que he visto una pila de basura,” respondió, “y me ha apetecido prenderle fuego.”

§ Un día Ajaan Fuang oyó por casualidad hablar a dos discípulos, uno de ellos hacía una pregunta y el otro empezaba a responderle diciendo “Bueno, pues me parece que...” De inmediato, Ajaan Fuang le cortó: “Si en realidad no lo sabes, dí que no lo sabes y ya está. ¿Para qué propagar tu ignorancia?”

§ “Todos tenemos dos orejas y una boca —lo que demuestra que tenemos que dedicar más tiempo a escuchar que a hablar.”

§ “Lo que sea que suceda durante tu meditación, no se lo cuentes a nadie más que a tu maestro. Si se lo cuentas a otros, es presumir. ¿Y no es eso una corrupción?”

§ “Cuando uno anuncia lo bueno que es, en realidad está anunciando lo tonto que es.”

§ “Si algo es bueno de verdad, no hace falta anunciarlo.”

§ Tailandia tiene bastantes revistas de monjes —que son un poco como las de las estrellas de cine— que publican historias y enseñanzas de monjes, monjas y maestros laicos célebres y otros no tan célebres. Pero las historias suelen estar tan recargadas de acontecimientos sobrenaturales o milagrosos que es difícil tomárselas en serio. Por el contacto ocasional que tuvo con los editores y periodistas de dichas publicaciones, Ajaan Fuang sentía que en

general sus intenciones eran poco más que mercenarias. En sus palabras, “Los grandes maestros de meditación se enfrentaron a la naturaleza y pusieron sus vidas en juego para encontrar el Dhamma. Y cuando lo encontraron y regresaron, lo ofrecieron regalado. Pero esta gente se sienta en su oficina con el aire acondicionado puesto, escribe lo que le pasa por la cabeza y luego lo vende.” Como consecuencia, nunca colaboró con ellos cuando intentaron incluirle en sus revistas.

Una vez vino a visitarle un grupo de periodistas de una revista llamada “Gente Más Allá del Mundo”, armados de cámaras y grabadoras. Cuando le hubieron presentado sus respetos, le preguntaron por su prawat o historia personal. Resulta que la palabra Tai ‘prawat’ también puede referirse a la ficha policial, así que Ajaan Fuang les contestó que nunca había hecho nada malo y que no tenía ninguna. Pero aquellos periodistas no se daban por vencidos fácilmente. Si no quería contarles su historia, le dijeron, podría por lo menos enseñarles un poco del Dhamma. Esta petición no la puede rechazar ningún monje, así que Ajaan Fuang les pidió que cerraran los ojos y que meditaran en la palabra buddho —despierto. Ellos encendieron las grabadoras y se sentaron a meditar, esperando una charla sobre el Dhamma, pero esto fue lo que oyeron:

“Este es el Dhamma de hoy: dos palabras —bud y dho. Pero si no sois capaces de tener presente estas dos palabras, sería una pérdida de tiempo enseñaros nada más”.

Fin del sermón. Cuando se dieron cuenta de que aquello era todo, los periodistas —visiblemente exasperados— recogieron las cámaras y las grabadoras y se marcharon para no volver a molestarle jamás.

## *Vigila lo que Comes*

§ “Nosotros los seres humanos tenemos lenguas largas, ¿verdad? Está uno ahí sentado y de repente la lengua se le alarga y se zambulle en el mar: te apetece comer pescado. O luego se alarga y se va volando por el mundo: te apetece la cocina exótica. Hay que entrenar la lengua y mantenerla en su tamaño”.

§ “Cuando comas, ten la mente en la respiración y contempla por qué estas comiendo. Si estas comiendo simplemente por el sabor, la comida podría perjudicarte”.

§ Tras su viaje a América, uno de sus discípulos le preguntó si había tenido la oportunidad de comer pizza durante su estancia. Él comentó que sí que la había tenido y que era muy buena. Esto sorprendió a otro de los discípulos que le había acompañado en el viaje. “Pero si sólo comiste dos bocados,” dijo. “Pensábamos que no te había gustado.”

“Con dos bocados quedé lleno,” contestó. “¿Por qué queríais que comiera más?”

§ Una vez, una mujer que había estudiado con él durante un corto periodo de tiempo quiso preparar comida para donársela. Queriendo asegurarse de prepararle algo que le gustara, le preguntó directamente “¿Qué comida te gusta, Than Phaw?”

Su respuesta: “La que alcanzo sin levantarme”.

§ Era un viernes por la tarde y un grupo de discípulos de Ajaan Fuang iba en la parte trasera de una camioneta desde Bangkok hacia Wat Dhammasathit. Otro discípulo les había dado una fanega de naranjas para que se las donaran a los monjes del monasterio, pero al cabo de un rato de estar en la carretera uno de los discípulos decidió que las naranjas tenían una pinta estupenda. Así que desarrolló el siguiente argumento: “Somos hijos de Than Phaw ¿verdad? Y él no querría que pasáramos hambre ¿verdad? Pues el que no se coma una naranja, no es hijo de Than Phaw”.

Algunos del grupo estaban observando los ocho preceptos, que prohíben comer después de mediodía, así que quedaron excluidos. Pero todos los demás comieron naranjas, aunque a algunos les pareció mal comer alimentos destinados a los monjes.

Cuando llegaron al monasterio le contaron a Ajaan Fuang lo que había pasado, quién les iluminó inmediatamente explicando que cuando una persona se apropia de alimentos para monjes y se los come antes que dárselos, renace en la siguiente vida como espíritu famélico.

Esto asustó a una mujer del grupo, que replicó “¡Pero si yo sólo me comí un trozo!”

Ajaan Fuang contestó “Bueno, ya que vas a ser un espíritu famélico por lo menos atibórrate mientras puedas”.

§ Durante el Retiro de las Lluvias de 1977, una pareja de la ciudad de Rayong vino al monasterio casi cada tarde a practicar la meditación. Lo raro era que cualquier cosa que les pasara durante el transcurso de la meditación solía pasarles a los dos a la vez.

Una vez ambos decían que eran incapaces de comer, porque les había sobrevenido un sentimiento de repugnancia por la comida. Esto les duró tres o cuatro días durante los cuales no se debilitaron ni sintieron hambre, así que empezaron a preguntarse cuál sería la fase de la meditación que habían alcanzado.

Al mencionárselo a Ajaan Fuang durante la siguiente visita al monasterio, éste les hizo sentarse a meditar y entonces les dijo. “Muy bien, contemplad la comida para ver de qué está hecha. De los elementos ¿no? ¿Y de qué está hecho vuestro cuerpo? De los mismos elementos exactos. Los elementos de vuestro cuerpo necesitan los elementos de la comida para seguir adelante. Así que ¿a qué viene toda esta preocupación con la repugnancia de la comida? Vuestro cuerpo es aun más repugnante. Cuando el Buddha nos enseña a contemplar la repugnancia de la comida, es para que podamos superar nuestras delusiones sobre ella —no para que seamos incapaces de comer.

Esto terminó con su incapacidad para comer.



## *Gente Practicando el Dhamma*

§ Uno de los discípulos de Ajaan Fuang —una costurera— estaba siendo criticada por un cliente: “Tú practicas el Dhamma ¿verdad? Pues entonces ¿por qué eres tan codiciosa, cobrando tan caro? La gente que practica el Dhamma debería ganar solamente lo necesario para ir viviendo.”

Aunque ella sabía que sus precios eran justos, no fue capaz de pensar en una buena respuesta, por lo que la siguiente vez que vió a Ajaan Fuang le explicó lo sucedido. “La próxima vez que te digan eso, diles —‘Oye, no practico el Dhamma para volverme tonta.’”

§ Al principio de estar en Wat Dhammasathit, a veces se oían los B—52 de la Base Aérea de Utapao en las alturas, a altas horas de la madrugada, volando en misiones de bombardeo sobre Camboya. Cada vez que los oía me preguntaba qué hacía yo meditando cuando había tantas injusticias en el mundo que necesitaban combatirse. Cuando le mencioné esto a Ajaan Fuang, dijo “Si tratas de arreglar el mundo sin haberte arreglado a ti primero, tu propia bondad interior acabará por desmoronarse y entonces no tendrás nada. No podrás ser de utilidad para nadie —ni para ti mismo ni para los demás.”

§ “En cuanto nacemos, nos sentencian a muerte —sólo que no sabemos cuándo llegará nuestra hora. Por eso, no seas complaciente. Empieza cuanto antes a desarrollar todas tus buenas cualidades al máximo mientras todavía estés a tiempo.”

§ “Si quieres ser una buena persona, asegúrate de averiguar cómo es en realidad la verdadera bondad. No actúes simplemente como si fueses un buen chico.”

§ “Todos queremos la felicidad, pero por lo general no nos apetece cimentar las causas de la felicidad. Lo único que queremos son los resultados. Pero si no nos tomamos en serio las causas ¿cómo vamos a hacer que lleguen las consecuencias?”

§ Al principio de ir a practicar la meditación con Ajaan Fuang, le pregunté si la gente realmente renacía tras la muerte. Respondió “Cuando empiezas a practicar, el Buddha te pide que creas solamente en una cosa: el karma. Todo lo demás, no es realmente importante si lo crees o no.”

§ Una vez, poco tiempo antes del Retiro de las Lluvias —una época en la que tradicionalmente, la gente toma la resolución de mejorar su práctica del Dhamma— una de las discípulas de Ajaan Fuang se le acercó y le dijo que estaba considerando observar los ocho preceptos durante las Lluvias, pero que creía que no tomar la comida nocturna la dejaría hambrienta.

Él replicó: “El Buddha ayunó hasta que no le quedó carne —solamente piel y huesos— para descubrir el Dhamma y enseñárnoslo a nosotros, pero nosotros no podemos pasar sin una comida. Es a causa de esto que todavía nadamos en círculos en el ciclo del nacimiento y de la muerte.”

A consecuencia de esto, la mujer decidió que debía observar los ocho preceptos en cada sabbath Budista —luna llena, luna nueva, cuarto creciente y cuarto menguante— durante los tres meses de las Lluvias. Y así lo hizo. Al final de las Lluvias se sentía orgullosa de sí misma por haber respetado su decisión, pero en su siguiente visita a Ajaan Fuang, antes de poder sacar el tema, él comentó “Qué suerte tienes. Tu retiro de las Lluvias solamente tiene doce días. El de todos los demás tiene tres meses.”

Al oír esto se sintió tan avergonzada que desde entonces ha observado los ocho preceptos cada día durante todos los Retiros de las Lluvias.

§ Otra discípula estaba meditando en presencia de Ajaan Fuang cuando —en un espasmo de desatención— aplastó un mosquito que le estaba picando en el brazo. Ajaan Fuang comentó: “Sí que cobras caro por tu sangre ¿no? El mosquito te pide una gota y tu le quitas la vida a cambio.”

§ Un joven discutía los preceptos con Ajaan Fuang y llegó al número cinco, el de no tomar sustancias intoxicantes: “El Buddha prohibió el alcohol porque la mayoría de la gente no es capaz de mantener la sati cuando bebe alcohol ¿verdad? Pero si uno bebe con sati está bien, ¿verdad, Tan Phaw?”

“Si tuvieras sati,” respondió, “para empezar ya no beberías.”

§ Parece haber más excusas para romper el quinto precepto que ningún otro.

Una tarde, otro discípulo conversaba con Ajaan Fuang mientras un grupo de gente sentada meditaba a su alrededor. “No logro observar el quinto precepto,” dijo, “porque estoy bajo mucha presión de grupo. Cuando en el trabajo hay alguna celebración y todos los del grupo beben, tengo que beber con ellos.”

Ajaan Fuang señaló a los que meditaban sentados a su alrededor y le preguntó, “Este grupo no te pide que bebas. Por qué no cedes a la presión de este grupo en vez de ceder a la del otro?”

§ La costurera vió que sus amigas observaban los ocho preceptos en Wat Dhammasathit y decidió que ella también lo iba a intentar. Pero en mitad de la tarde mientras caminaba por el monasterio, pasó por delante de un guayabo. Las guayabas parecían invitarla, así que cogió una y le dió un bocado.

Resultó que Ajaan Fuang no estaba lejos, y le dijo “Oye, pensaba que ibas a observar los ocho preceptos. ¿Qué es eso que tienes en la boca?”

La costurera se dio cuenta de repente de que había quebrantado los preceptos, pero Ajaan Fuang la consoló, “Tampoco es tan necesario observar los ocho preceptos. Pero asegúrate de observar el precepto más importante ¿Vale? ¿Sabes cuál es ese precepto?”

“No, Than Phaw. ¿Cuál es?”

“No cometer ninguna maldad. Quiero que observes este precepto de por vida.”

§ Una mujer vino a Wat Dhammasathit para observar los preceptos y meditar durante una semana, pero al terminar el segundo día le dijo a Ajaan Fuang que tenía que volver a casa porque temía que su familia no supiera arreglárselas sin ella. Él le enseñó a cortar de raíz aquellas preocupaciones diciéndole “Cuando vengas aquí, imagínate que has muerto. De una u otra manera tus familiares tendrán que aprender a subsistir por ellos mismos.”

§ Durante su primera visita a Wat Dhammasathit, una mujer de mediana edad se sorprendió al ver un monje Americano. Le preguntó a Ajaan Fuang, “¿Cómo es que los Occidentales pueden ordenarse?”

Ajaan Fuang le respondió: “¿Acaso los Occidentales no tienen corazón?”

§ Una revista de Bangkok una vez publicó una serie con la autobiografía de un meditador laico que utilizaba sus poderes de concentración para tratar

enfermedades. En un episodio, mencionaba que había visitado a Ajaan Fuang, quien había certificado que él (el laico) había alcanzado el jhana. Este no parecía el estilo de Ajaan Fuang, pero poco después de publicarse la revista empezó a llegar una cantidad inusual de gente al monasterio con la idea de que Ajaan Fuang, como el autor de la autobiografía, era capaz de tratar enfermedades a través de la meditación. Una mujer le preguntó si trataba enfermedades del riñón, y el respondió, “Yo solo trato una clase de enfermedad: la enfermedad de la mente.”

§ Un discípulo pidió permiso para llevar un cuaderno sobre las enseñanzas de Ajaan Fuang, pero él se negó diciendo “¿Es esa la clase de persona que eres? ¿Siempre con comida en el bolsillo por miedo a que un día no tengas nada que comer?” A continuación explicó: “Si lo apuntas todo, te parecerá bien olvidarte de lo que has escrito, porque sabrás que lo tienes todo ahí en el cuaderno. Y al final el resultado será que todo el Dhamma estará en el cuaderno y no habrá ninguno en tu corazón.”

§ “Los textos dicen que si escuchas bien, te harás sabio. Para escuchar bien, tu corazón debe permanecer tranquilo e inmóvil. Escuchas con el corazón, no solo con las orejas. Y una vez que has escuchado, tienes que poner lo que has escuchado en práctica en el mismo momento. De esa manera obtendrás los beneficios. Si no lo pones en práctica, lo que has escuchado nunca se volverá real en tu interior.”

§ Una vez, mientras se estaba construyendo el chedi de Wat Dhammasathit, algunas discípulas que trabajaban en el chedi se pusieron a discutir acaloradamente. Una de ellas se enfadó tanto que fue a hablarle de ello a Ajaan Fuang, que en aquel momento se alojaba en Bangkok. Cuando terminó el relato, él le preguntó “¿Sabes lo que es la gravilla?”

Sorprendida, ella replicó “Sí.”

“¿Sabes lo que son los diamantes?”

“Sí.”

“¿Pues por qué no recoges los diamantes? ¿Qué sacas de bueno recogiendo gravilla?”

§ Incluso en un país Budista como Tailandia, algunos jóvenes que practican

el Dhamma tienen a sus padres en contra y sienten que deberían aprovechar el tiempo de maneras más prácticas. Una vez, los padres de la costurera intentaron que dejara de venir a Wat Makut, y esto la puso furiosa. Pero cuando le contó sus sentimientos a Ajaan Fuang, éste le advirtió “Tienes una gran deuda de gratitud con tus padres. Si te enfadas con ellos o les gritas, estarás alimentando los fuegos del infierno en tu cabeza, ten cuidado. Y recuerda: si hubieras querido padres que te animaran a practicar ¿por qué no elegiste nacer de alguien diferente? El hecho de que tus padres sean tus padres demuestra que has tenido karma en el pasado con ellos. Así que resuelve tus viejas deudas del karma según se presenten. No hace falta que crees más karma discutiendo con ellos.”

§ Canalizar espíritus siempre ha sido algo popular en Tailandia, incluso a algunos practicantes del Dhamma les gusta ir a sesiones de espiritismo. Pero Ajaan Fuang dijo una vez “Si quieres obtener resultados de tu práctica, tienes que decidir que el Buddha es tu único refugio. No tomes refugio en nada más.”

§ “Si practicas el Dhamma, no tienes por qué sorprenderte de los poderes o capacidades de otros. Cuanto quiera que hagas, digas o pienses, que tu corazón se sustente en los principios de la razón.”

§ “La verdad está en tu interior. Si eres honesto en lo que haces, encontrarás la verdad. Si no, solamente encontrarás cosas falsas e imitaciones.”

## Mérito

§ Una de las discípulas de Ajaan Fuang cuenta que la primera vez que le vio, él le preguntó “¿Adónde sueles ir para hacer mérito?” Ella le contestó que había ayudado a pagar una imagen del Buddha en un templo y que había contribuido a pagar un crematorio de otro templo, etc. Él fue más allá: “¿Por qué no has hecho mérito en tu corazón?”

§ Una vez, Ajaan Fuang le pidió a una de sus discípulas que cortara un poco la hierba, que amenazaba con crecer sobrepasando los límites del monasterio. Pero ella no tenía ganas de hacer el trabajo y se pasó el rato pensando mientras cortaba “¿Qué karma habré hecho en el pasado, que ahora tengo que trabajar tan duro?” Cuando hubo terminado, él le dijo “Bueno, has hecho algo de mérito pero tampoco mucho.”

“¿Cómo que no? ¿Con todo el trabajo que he hecho y he hecho poco mérito?”

“Si quieres ganarte todo el mérito, el trabajo tiene que llegarte al corazón.”

§ Hay otra historia sobre la hierba. Un día Ajaan Fuang señaló la hierba que sobrepasaba los límites de su cabaña y le dijo a la misma mujer “¿Quieres la hierba que crece a las puertas del corral?”

“¿Qué quieres decir con ‘la hierba a las puertas del corral’?”

“La oportunidad de hacer mérito con algo muy cercano y en lo que nadie más se fija. Eso significa la hierba a las puertas del corral.”

§ En otra ocasión, Ajaan Fuang se había llevado a algunos de sus discípulos de Bangkok a limpiar el área alrededor del chedi. Se encontraron con un gran montón de basura que alguien había tirado allí arriba y una de las del grupo se quejó, “¿Cómo puede alguien ser tan irrespetuoso como para hacer algo así?” Y Ajaan Fuang le dijo “No critiques a quién lo haya hecho. Si no hubieran tirado la basura aquí, nos habríamos quedado sin la oportunidad de merecer el mérito de limpiarla.”

§ Un día, el nombre de Ajaan Fuang apareció en un artículo de una revista.

Un grupo de tres hombres de Bangkok se tomaron un día personal del trabajo para conducir hasta Rayong y presentarle sus respetos. Tras hacerle una reverencia y charlar un rato, uno de ellos dijo “En nuestro país todavía hay monjes que practican correctamente para que podamos pedirles que compartan sus paramis, ¿verdad Than Phaw?”

“Es cierto,” respondió, “pero si seguimos pidiéndoles que compartan sus paramis sin desarrollar ninguna nosotros, verán que no somos más que mendigos y no querrán compartir nada más con nosotros.”

§ Una mujer de la ciudad de Samut Prakaan, justo a las afueras de Bangkok, hizo llegar el mensaje, a través de una de las discípulas de Ajaan Fuang, de que quería donar una gran cantidad de dinero para ayudar a construir una imagen del Buddha en Wat Dhammasathit, pero quería que él fuera a su casa a darle su bendición y recoger el cheque. Él se negó, diciendo “Si una persona quiere mérito, que lo busque. No querrá que sea el mérito quien vaya a buscar a la persona.”

§ Otra mujer una vez llamó por teléfono a la oficina principal de Wat Makut, diciendo que iba a preparar una comida para monjes en su casa y quería invitar a Ajaan Fuang a la comida porque había oído que era un Noble Discípulo. Cuando le dieron la invitación se negó a ir, diciendo “¿Acaso es su arroz tan especial que solo merecen comerlo los Nobles Discípulos?”

§ Una de las discípulas de Ajaan Fuang le dijo que tenía pensado hacer un mérito especial por su cumpleaños (de ella). Él replicó “¿Por qué tiene que ser en tu cumpleaños? ¿Acaso obtienes menos mérito si lo haces cualquier otro día? Si quieres hacer mérito, hazlo durante el día en que se te ocurre la idea. No esperes al aniversario de tu nacimiento, porque el aniversario de tu muerte te puede llegar antes.”

§ Refiriéndose a las personas a las que no les gustaba meditar pero que eran felices ayudando en las tareas de construcción del monasterio, Ajaan Fuang dijo una vez “El mérito ligero apenas lo notan, así que hay que buscarles un mérito lo suficientemente pesado como para que lo noten. Es la única manera de tenerlos satisfechos.”

§ Poco después de terminarse el chedi, un grupo de discípulos de Ajaan

Fuang se sentó a admirarlo, alegrándose de todo el mérito que habían hecho por haber ayudado a construirlo. Resultó que Ajaan Fuang andaba por allí y oyó lo que estaban diciendo, a lo que comentó sin dirigirse a nadie en particular. “No hay que apegarse a las cosas materiales. Cuando se hace mérito, no hay que apegarse al mérito. Si uno se deja llevar pensando ‘Yo construí este chedi con mis propias manos,’ cuidado. Si uno fuera a morir en ese momento, lo único que podría pensar es ‘Este chedi es mío, mío.’ Y en lugar de renacer en el paraíso con todos los demás, renacería como espíritu famélico guardián del chedi durante una semana, más o menos, porque su corazón estaba fijado en cosas materiales.”

§ “Si cuando haces el bien, te quedas apegado a tu bondad, jamás serás libre. Aquello a lo que estás apegado es donde surge el devenir y el nacimiento.”

§ Hay una vieja tradición en el Budismo —basada en los cuentos Apadana— según la cuál si uno hace un regalo a la religión o realiza algún otro acto meritorio, debe dedicar el mérito del hecho a un objetivo particular. Hubo veces en las que Ajaan Fuang pedía a sus discípulos que hicieran dedicatorias similares cada vez que meditaran, aunque la dedicatoria que recomendaba dependía de cada individuo. Algunas veces recomendaba la dedicatoria que el Rey Asoka hiciera en sus últimos días: “En mis futuras vidas, que pueda yo tener la supremacía de mi mente.”

Otras veces decía “No es necesario hacer dedicatorias largas ni complicadas. Dedicáte esto: ‘Si tengo que renacer, que pueda siempre encontrar las enseñanzas del Buddha.’”

Pero no siempre se daba el caso de que recomendara estas dedicatorias. Una vez una mujer le dijo que cuando ella hacía mérito no se le ocurría ningún objetivo en particular hacia el que dedicarlo. Él le dijo “Si la mente está llena, no hace falta hacer ninguna dedicatoria si no quieres. Es como comer. Tanto si expresas el deseo de llenarte como si no, si sigues comiendo al final te llenarás.”



## *Discípulo / Maestro*

§ “Hagas lo que hagas, piensa siempre en tu maestro. Si olvidas a tu maestro, te estas cortando por tu propia raíz.”

§ “Una persona que va de un maestro a otro, al final no tiene maestro en absoluto.”

§ A veces la gente le traía amuletos a Ajaan Fuang, y él los repartía entre sus discípulos —pero sólo raramente entre las personas más próximas a él. Un día, un monje que había vivido varios años con él no pudo evitar quejarse, “¿Cómo es que cuando te dan amuletos buenos nunca me das ninguno a mí, y siempre se los das a otros?”

Ajaan Fuang replicó “Ya te he dado muchas otras cosas mejores que eso. ¿Por qué no las aceptas?”

§ “Los meditadores que viven cerca de su maestro pero que no le comprenden son como una cuchara en un cuenco de curry: nunca sabrá lo dulce, amargo, salado, fuerte o caliente que está el curry.”

§ La analogía de Ajaan Fuang para los discípulos que siempre estan preguntando a sus maestros cómo solucionar los problemas más simples de la vida cotidiana: “Son como cachorritos. En cuanto defecan, corren a que su madre los limpie lamiéndoles la suciedad. Así nunca crecerán por ellos mismos.”

§ “Los discípulos que se apegan a sus maestros son como las moscas pequeñas. Da igual lo mucho que te las apartes, siempre vuelven y no te dejan en paz.”

§ “Si un maestro elogia a un discípulo de forma directa, es señal de que éste ha alcanzado el límite de su práctica —de que seguramente no podrá avanzar más en su práctica durante esta vida. La razón de que el maestro le elogie es

que así el discípulo se enorgullecerá de por lo menos haber llegado hasta allí. Su corazón tendrá algo bueno a qué agarrarse cuando lo necesite en el momento de morir.”

§ Muchos de los discípulos de Ajaan Fuang estaban convencidos de que era capaz de leerles la mente, porque una vez tras otra sacaba temas que les estaban pasando por la cabeza o que les pesaban en el corazón en el mismo momento. Yo mismo tuve experiencias así, y muchos otros también me las contaron mientras recopilaba este libro. En la mayoría de casos, lo que acababa diciendo solamente tenía sentido para aquellos que estaban directamente implicados y por eso no los voy a mencionar aquí. Pero hubo dos casos concretos que sí querría mencionar, porque me parecieron útiles para todos los practicantes del Dhamma.

Una vez, uno de sus discípulos —un joven— cogió el autobús desde Bangkok a Rayong para ayudar en la construcción del chedi. Se bajó a la entrada del camino que conduce al monasterio, pero no le apetecía andar los seis kilómetros que había, así que se sentó en el puesto de fideos que había en la encrucijada y se dijo —como desafío a Ajaan Fuang— “Si Than Phaw es alguien realmente especial, que venga un coche y me acerque al monasterio.” Pasó una hora, dos, tres, y no apareció en la carretera ni un solo coche o camión, así que al final tuvo que ir andando.

Al llegar al monasterio, fue a la cabaña de Ajaan Fuang para presentarle sus respetos, pero en cuanto Ajaan Fuang lo vio llegar se levantó, se metió en su cuarto y cerró la puerta. Esto desconcertó al discípulo, pero aun así hizo una reverencia ante la puerta cerrada. Cuando hubo terminado, Ajaan Fuang entreabrió la puerta y dijo “Mira, yo no te pedí que vinieras, has venido tú porque has querido.”

En otra ocasión, cuando el chedi estuvo terminado, el mismo joven estaba sentado en meditación en el chedi, esperando a que una voz le susurrara al oído el número ganador de la siguiente lotería. Sin embargo, lo que oyó fue el sonido de Ajaan Fuang pasando de largo y diciendo, como si no hablara con nadie en particular, “Y exactamente, ¿Qué es lo que estas tomando como refugio?”

## *Viviendo en el Mundo*

§ “Ajaan Mun dijo una vez ‘Todas las personas se parecen, pero no se parecen en nada, aunque al final sí que se parecen.’ Tienes que pensar en esto durante bastante tiempo antes de comprender a qué se refería.”

§ “Si quieres juzgar a los demás, júzgalos por sus intenciones.”

§ “Cuando quieras enseñar a los demás a ser buenos, tienes que saber ver hasta dónde puede llegar su bondad. Si intentas hacerlos mejores de lo que son, estarás haciendo el tonto.”

§ “No sacas nada fijándote en los fallos de los demás. Sacas más fijándote en los tuyos propios.”

§ “Lo buenas o malas que sean otras personas, es su problema. Tu ocúpate de tus propios asuntos.”

§ Una de las discípulas de Ajaan Fuang se quejaba de todos los problemas con los que tenía que enfrentarse en el trabajo. Quería dejarlo y vivir tranquila en soledad, pero las circunstancias no se lo permitían porque tenía que cuidar a su madre. Ajaan Fuang le dijo, “Si tienes que vivir con estas cosas, averigua cómo vivir superándolas. Esa es la única manera que tendrás de sobrevivir.”

§ Consejo para una discípula que se encontraba oprimida bajo la presión de su trabajo: “Cuando haces un trabajo, no dejes que el trabajo te haga a ti.”

§ Otra de las discípulas de Ajaan Fuang estaba teniendo serios problemas, tanto en casa como en el trabajo, por lo que él apeló al espíritu combativo de ella: “Toda persona viva y real tiene que enfrentarse a problemas vivos y reales en la vida.”

§ “Cuando te encuentres con obstáculos, tienes que plantar cara. Si te das por vencido fácilmente, acabarás dando tu vida por perdida.”

§ “Convéncete de que estas hecho de la madera del duramen, no de la madera de la albura.”

§ Una de las discípulas de Ajaan Fuang —una joven enfermera— tenía que soportar ser la comidilla de sus compañeras de trabajo. Al principio trató de ignorarlas, pero como cada vez era peor empezó a acabársele la paciencia. Un día los comentarios empezaron a afectarla directamente, y fue a meditar con Ajaan Fuang en Wat Makut. Mientras meditaba, tuvo una visión de sí misma repitiéndose una y otra vez hacia atrás infinitamente, como si se hubiera visto atrapada entre dos espejos paralelos. Se le ocurrió que en sus vidas anteriores probablemente también habría tenido que aguantar una infinidad de comentarios despectivos y esto la disgustó todavía más. Así que cuando terminó de meditar le dijo a Ajaan Fuang lo cansada que estaba de que hablaran mal de ella. Él trató de consolarla diciendo, “Estas cosas son el pan de cada día en el mundo. Donde hay alabanzas, hay críticas y chismes. Pensando así, ¿Por qué dejas que te afecte?”

Pero ella estaba de muy mal humor y le rebatió diciendo, “Yo no me meto con ellas, Than Phaw. ¡Son ellas las que se meten conmigo!”

Y él le replicó a su vez: “Pues entonces por qué no empiezas por preguntarte ‘¿Quién me invitaría a mi a meterme y nacer aquí?’”

§ “Si alguien te dice que no vales para nada, recuérdate que sus palabras sólo llegan a sus labios. Nunca saltan y te tocan directamente a ti.”

§ “Otras personas nos hacen críticas y luego se les olvida haberlas hecho, pero nosotros nos las quedamos y no dejamos de pensar en ellas. Es como si hubieran escupido un trozo de comida y nosotros lo cogiéramos y nos lo comiéramos. En tal caso, ¿Quién es más tonto?”

§ “Imagínate que llevas piedras sobre las orejas, así no te causarán tanto revuelo las cosas que oigas decir.”

§ Un día Ajaan Fuang preguntó, sin venir a cuento, “Si se te cayera la ropa a

una fosa séptica, ¿la recogerías?”

La mujer a la que se lo había preguntado no tenía ni idea de a qué venía aquello, pero sabía que si no contestaba con cuidado acabaría quedando en ridículo, así que contestó una evasiva: “Depende. Si fuera mi única ropa, tendría que recogerla. Pero si tuviera más ropa, seguramente la dejaría. ¿A qué te refieres, Than Phaw?”

“Si te gusta oír cosas malas sobre los demás, aunque no participes en el mal karma de sus actos, algo de mal olor sí que te llevarás.”

§ Si alguno de sus discípulos guardaba resentimiento por algo, solía decirles: “¿No eres capaz de sacrificar ni siquiera algo tan insignificante como esto? Piensa en ello como en hacer un regalo. Recuerda cuántas cosas valiosas sacrificó el Buddha durante su vida como príncipe Vessantara, y hazte esta pregunta, ‘Esta ira mía no tiene ningún valor. ¿Por qué no la doy en ofrenda yo también?’”

§ “Piensa antes de actuar. No seas la clase de persona que actúa antes de pensar y luego tiene que pensar en el acto.”

§ “Cuidado con la ‘amabilidad del pozo’: esos casos en los que quieres ayudar a otra persona a salir, pero que en lugar de sacarla tú, te acaba metiendo ella.

§ “Cuando la gente dice que algo es bueno, hablan de su idea de bueno. Pero ¿será también bueno para ti?”

§ “Cuando la gente te odia es cuando realmente te deja en paz. Puedes ir y venir sin tener que preocuparte de si te van a echar de menos o si les afectará que te vayas. Y tampoco tendrás que traerles regalos cuando vuelvas. Eres libre de hacer lo que quieras.”

§ “Intentar superar a otros solamente provoca resentimiento y mal karma. Es mejor intentar triunfar sobre uno mismo.”

§ “No importa lo que pierdas, mientras no pierdas las ganas.”

§ “Si te quitan algo tuyo, convéncete de que lo estas regalando. Si no, tu resentimiento no tendrá fin.”

§ “Es mejor que te quiten algo tuyo que quitar tú algo a otros.”

§ “Si algo es tuyo, tendrá que quedarse contigo siempre bajo cualquier circunstancia. Y si no es realmente tuyo, ¿por qué preocuparse tanto?”

§ “No hay nada malo en ser pobre por fuera, pero asegúrate de no ser pobre por dentro. Amasa riquezas como la generosidad, la virtud y la meditación —los tesoros de la mente.”

§ Uno de los discípulos de Ajaan Fuang se le quejó: “Miro a los demás y me parece que todos tienen una vida fácil. ¿Por qué mi vida es tan dura?” Él le respondió: “La ‘dureza de tu vida es diez o veinte veces la ‘buena vida’ para muchas otras personas. ¿Por qué no te fijas en la gente que lo pasa peor que tú?”

§ A veces cuando alguno de sus discípulos pasaba por momentos difíciles en la vida, Ajaan Fuang les enseñaba a recordar esto: “No puedo culpar a nadie más. Nadie me contrató para nacer en su lugar. Vine por mi propia voluntad.”

§ “Todas las cosas que suceden tienen un tiempo limitado. No duran para siempre. Cuando su duración se termina, se acaban por sí solas.”

§ “Tener una pareja en la vida es sufrimiento. Pero tener una buena pareja es un sufrimiento mucho mayor, a causa del fuerte apego.”

§ “El placer sensual es como una droga: en cuanto lo pruebas una vez, te vuelves adicto. Dicen que con la heroína es difícil dejar la adicción, pero esto es mucho peor. Es profundo hasta los huesos. Es lo que nos llevó a nacer por primera vez, y nos ha tenido dando vueltas alrededor del nacimiento y de la muerte durante eones sin fin. No hay medicina alguna que pueda romper este hábito y eliminarlo de tu interior, aparte de las enseñanzas del Buddha.”

§ “Cuando vemos Hindis venerando falos de Shiva nos parece raro, pero en realidad todo el mundo venera el falo de Shiva —es decir, veneran el sexo. Sólo que los Hindis son los únicos que lo reconocen sin tapujos. El sexo es el creador del mundo. La razón de que hayamos nacido todos es que todos veneramos el falo de Shiva en nuestros corazones.”

§ Una vez, una discípula de Ajaan Fuang que se veía presionada por sus padres para buscar marido, asentarse y tener hijos le preguntó: “¿Es verdad lo que dicen? ¿Que una mujer obtiene mucho mérito por tener un hijo, ya que le ofrece la oportunidad de nacer?”

“Si eso fuera cierto,” le contestó, “los perros tendrían montones de mérito, porque dan a luz a una camada entera cada vez.”

§ También le dijo, “Casarse no es forma de escapar al sufrimiento. De hecho, lo que haces es echarte más sufrimiento encima. El Buddha enseñó que los cinco khandhas son una carga pesada, pero si te casas tendrás que preocuparte de diez, y luego de quince o de veinte...”

§ “Tienes que ser tu propio refugio. Si eres de los que buscan refugio en otros, tendrás que ver las cosas a su manera, lo que significa que tendrás que ser tonto a su semejanza. Apártate de todo eso y date una buena mirada a ti mismo, hasta que todo esté claro en tu interior.”

§ Puede que pienses, ‘Mi niño, mi niño,’ pero ¿es tuyo de verdad? Ni siquiera tu cuerpo es realmente tuyo.”

§ Una de las discípulas de Ajaan Fuang tuvo una grave enfermedad del hígado y soñó que se moría e iba al paraíso. Ella se lo tomó como un mal augurio y fue a Wat Makut para contarle su sueño a Ajaan Fuang. Él trató de consolarla diciendo que en realidad se trataba de un buen augurio camuflado. Si sobrevivía a la enfermedad, seguramente le darían un ascenso en el trabajo. Si no sobrevivía, renacería en circunstancias favorables. Pero en cuanto oyó aquello, ella se disgustó mucho: “¡Pero es que no estoy preparada para morirme!”

“Mira,” le dijo él, “Cuando llega el momento de irse, tienes que aceptar irte. La vida no es como una goma elástica que se puede estirar o encoger a tu gusto.”

§ “Si hay placeres sensuales que deseas muy intensamente, es señal de que los disfrutaste en una vida previa. Por eso los echas tanto de menos ahora. Pensar en esto intensamente debería bastar para hacerte sentir consternación y desapego.”



## *El Celibato*

§ “Algunos dicen que los monjes no hacen nada de trabajo, pero la verdad es que abandonar las corrupciones es el trabajo más difícil del mundo. El trabajo de la gente corriente tiene días libres, pero el nuestro no tiene ningún momento libre. Es algo que hay que hacer las 24 horas del día. A veces sientes que no vas a poder, pero aun así tienes que hacerlo. Porque si no lo haces tú ¿Quién va a hacerlo por ti? Es tu obligación y la de nadie más. Si no lo haces ¿Cómo justificas estar viviendo de los donativos de los demás?”

§ “Sea cual sea la tarea que estés haciendo, no le quites el ojo a tu mente. Si ves que se está desviando del camino, detén lo que estés haciendo y centra toda tu atención en la mente. El trabajo de cuidar de tu mente siempre debería ser lo primero.”

§ “El Dhamma del Buddha es akaliko —intemporal. La razón por la que todavía no lo hemos alcanzado es que dividimos el tiempo en horas: hora de esto, hora de lo otro, hora de trabajar, hora de descansar, hora de comer, hora de dormir... Toda nuestra vida la dividimos en horas y como consecuencia de ello no vemos la verdad claramente en nuestro interior. Tenemos que volver nuestra práctica intemporal. Entonces será cuando la verdad aparezca en nuestros corazones.”

§ Ajaan Fuang era muy meticuloso con la limpieza y el orden de las cosas, y adiestraba a sus discípulos para que también fueran meticulosos, pues así fue como le adiestraron sus maestros a él, y sabía que le había dado buenos resultados. En sus palabras, “Si no eres capaz de dominar cosas obvias como esta, ¿Cómo vas a poder dominar las sutilezas de la mente?”

§ El monje que cuidaba de él —le limpiaba la cabaña, le hervía el agua del baño, le atendía cuando estaba enfermo, etc.— tenía que ser muy observador, porque Ajaan Fuang utilizaba la relación maestro—discípulo como una oportunidad de enseñar mediante el ejemplo. En lugar de explicar dónde debían colocarse las cosas o qué tareas se debían hacer, dejaba que el discípulo observara por sí mismo. Si aprendía, Ajaan Fuang no le decía nada. Si no

aprendía, Ajaan Fuang le daba una reprimenda —pero seguía sin explicarle lo que había hecho mal. Era cosa del discípulo averiguar qué había hecho mal por sí mismo. Como decía Ajaan Fuang, “Si llegamos al punto de tener que explicarte yo las cosas, será como si no nos conociéramos.”

§ Una tarde, uno de los monjes de Wat Dhammasathit vio que Ajaan Fuang trabajaba solo, recogiendo trozos de madera de construcción por los alrededores de la construcción del chedi y ordenándolos. El monje bajó corriendo a ayudarlo y al cabo de un rato le comentó, “Than Phaw, no debería estar haciendo este trabajo tú solo. Hay muchos otros. ¿Por qué no deja que te ayuden?”

“Ya estoy haciendo que otros me ayuden,” contestó Ajaan Fuang mientras seguía recogiendo trozos de madera.

“¿Quiénes?” Preguntó el monje viendo que no había nadie más.

“Tú.”

§ Cuando regresé a Tailandia en 1976 para ser ordenado monje, Ajaan Fuang me hizo dos advertencias:

- 1) “Ser un meditador no consiste simplemente en sentarte con los ojos cerrados. Tienes que estar afinado en todo lo que haces.”
- 2) “Si quieres aprender, tienes que pensar como un ladrón y averiguar cómo robar conocimientos para ti. Esto significa que no puedes esperar que el maestro te lo explique todo. Tienes que darte cuenta por ti mismo de lo que hace y de por qué lo hace —porque todo lo que hace tiene su razón.”

§ La relación de un monje con sus seguidores es un poco como un número de equilibrista. Uno de los recordatorios favoritos de Ajaan Fuang a sus discípulos monjes era, “Recuerda que nadie te ha contratado para ser monje. No te has ordenado para ser el criado de nadie.” Pero si un monje se quejaba de que los visitantes del monasterio no hacían lo que se les decía, él replicaba, “¿Acaso te ordenaste para que otros te sirvieran?”

§ “Nuestras vidas dependen del apoyo de otros, así que no hagáis nada que les suponga una carga.”

§ “A los monjes que se comen la comida que dona la gente, pero que luego no practican, no debería sorprenderles si renacen como búfalos de agua la próxima vez, para arar los campos y pagar sus deudas.”

§ “No pienses que las reglas disciplinarias breves no son importantes. Como dijo una vez Ajaan Mun, los troncos no entran en los ojos de la gente, pero el serrín fino sí que entra —y te puede cegar.”

§ Las mujeres Occidentales a menudo se disgustan cuando descubren que a los monjes no les está permitido tocarlas, y suelen tomarlo como un signo de que el Budismo discrimina a las mujeres. Pero en palabras de Ajaan Fuang, “La razón por la que el Buddha no permitía que los monjes tocaran a las mujeres no era que ellas tuvieran nada malo. Era porque son los monjes los que tienen algo malo: todavía tienen corrupciones mentales y deben permanecer bajo control.”

§ Para cualquiera que intente seguir la vida célibe, el sexo opuesto es la tentación más grande de dejar el camino. Si Ajaan Fuang estaba enseñando a monjes, les decía, “Las mujeres son como la hiedra. Al principio parecen tiernas y frágiles, pero si dejaras que te crecieran por encima, se enroscarían hasta atarte y acabarían por derribarte.”

Si estaba enseñando a monjas, también les advertía sobre los hombres. Una vez hubo una monja que estaba considerando dejar los hábitos y volver al hogar, sabiendo que su padre le buscaría con quién casarse. Ella le pidió consejo a Ajaan Fuang y éste le dijo, “Hazte esta pregunta: ¿Quiero vivir dentro o fuera del nudo?” Como consecuencia de esto, ella decidió que prefería vivir fuera.

§ “Si te descubres pensando en sexo, pásate la mano por la cabeza para recordar quién eres.”

§ Ajaan Fuang tenía muchas historias que contar de su época con Ajaan Lee. Una de mis favoritas era la de un grupo grande de discípulos de Ajaan Lee en Bangkok que una vez quiso hacer con él un viaje de meditación por el bosque. Quedaron en reunirse en Hua Lampong, la principal estación de tren de Bangkok, y tomar el tren del norte hacia Lopburi. Pero cuando el grupo se reunió en la estación, resultó que muchos habían traído consigo por lo menos dos maletas grandes de “cosas necesarias” para el viaje, e incluso muchos de los monjes de los monasterios de Bangkok habían venido también muy cargados.

Al ver esto, Ajaan Lee no dijo nada, sino que simplemente echó a andar hacia el norte por al lado de la vía. Como él andaba, todos los demás también tenían que andar, aunque no pasó mucho rato antes de que los miembros más cargados del grupo empezaran a quejarse, “Than Phaw, ¿Por qué nos haces andar? ¡Vamos demasiado cargados!”

Al principio Ajaan Lee no dijo nada, pero al final les dijo, sin dejar de andar, “Si pesa tanto, ¿Por qué cargáis con ello?” Los miembros del grupo tardaron unos momentos en asimilar esto, pero al poco rato muchos ya se habían parado a abrir sus bolsas y tirar todo lo que no era esencial a los estanques de lotos que había a ambos lados de las vías del tren. Al llegar a la siguiente estación, Ajaan Lee vió que habían reducido lo suficiente sus pertenencias y les dejó tomar el siguiente tren al norte.

§ “Cuando vives en un monasterio, haz como si vivieras solo: esto significa que, cuando hayas terminado con las actividades de grupo —la comida, los cánticos, las tareas y todo eso— no tienes por qué mezclarte con nadie. Vuelve a tu cabaña y medita.”

“Cuando estés solo, haz como si vivieras en un monasterio: ponte un horario y respétalo.”

§ Cuando fui a Wat Asokaram —un monasterio muy grande— para pasar mi primer Retiro de las Lluvias, Ajaan Fuang me dijo, “Si te hacen preguntas en Tai, contesta en Inglés. Si te preguntan en Inglés, contesta en Tai. Al poco tiempo se cansarán de hablar contigo y te dejarán meditar en paz.”

§ “Es bueno vivir en un monasterio en el que no todo el mundo se tome en serio la práctica, porque te enseña a fiarte de ti mismo. Si vivieras solamente con meditadores serios, te acostumbrarías tanto que no serías capaz de sobrevivir en ningún otro sitio.”

§ “Dejamos que haya gente desagradable por el monasterio porque nos sirven para comprobar si nuestras corrupciones de verdad se han ido.”

§ “El propósito de observar las prácticas ascéticas es desgastar las corrupciones. Pero si las observas con la idea de impresionar a los demás, sería mejor que no las observaras en absoluto.”

§ Sobre el ayuno como ayuda a la meditación: “Para algunas personas funciona bien, pero para otras es todo lo contrario —cuánto más ayunan, más fuertes se hacen sus corrupciones. No es que la privación de comida deje famélicas a las corrupciones junto con el cuerpo, porque las corrupciones no provienen del cuerpo, sino de la mente.”

§ “Hay un pasaje en que el Buddha dice, ‘Los días y las noches van pasando, van pasando. ¿Qué estás haciendo ahora mismo?’ ¿Qué respuesta tendrás?”

§ “Si tratas de enseñar a otros cuando tu práctica todavía no esté suficientemente desarrollada, harás más mal que bien.”

§ “Adiestrar a un meditador es como entrenar a un boxeador: tú le pegas puñetazos, pero no le das tan fuerte como para que no pueda soportarlo. En cambio él te viene con todo lo que tiene.”

§ La primera vez que fui a dar un sermón, Ajaan Fuang me dijo: “Haz como si tuvieras una espada en la mano. Si alguien del público te dirige pensamientos críticos, le cortas la cabeza.”

§ La primera vez que fui a Wat Dhammasathit, el viaje desde Bangkok llevaba todo un día, porque las carreteras eran mucho peores y daban muchos más rodeos que ahora. Una tarde, una mujer tomó un taxi e hizo todo el camino desde Bangkok para que Ajaan Fuang le diera consejo sobre los problemas que tenía con su familia. Al cabo de un par de horas de consultarle, tomó el taxi y volvió a casa.

Cuando se hubo marchado él me dijo “Vivir aquí tan lejos tiene una cosa buena: si viviéramos cerca de Bangkok, habría gente con mucho tiempo libre y sin ninguna idea sobre cómo pasarlo que vendría a vernos y nos haría perder el tiempo charlando todo el día sobre banalidades. Pero estando aquí, cuando alguien hace el esfuerzo de venir es que realmente quiere que le ayudemos, y en tal caso no importa cuántas horas hagan falta para hablar con ellos, no es nunca un desperdicio.”

§ “Cuando la gente viene a verme, hago que se sienten y mediten primero para que sepan cómo aquietar sus mentes. Sólo entonces les dejo hablarme de

sus otros problemas. Si intentas hablar con ellos cuando tienen la mente revuelta, no habrá manera de que te entiendan.”

§ “Si a alguien se le mete en la cabeza que se ha iluminado cuando en realidad no lo ha hecho, no deberías perder el tiempo intentando razonar con él. Si no confían en ti al 100%, cuanto más intentes razonar con ellos, más se asentarán en sus opiniones. Pero si tienen fe en ti, lo único que hará falta será una frase o dos y enseguida recobrarán la razón.”

§ Una vez el padre de uno de los monjes que vivía con Ajaan Fuang le mandó una carta a su hijo pidiéndole que dejara los hábitos, volviera a casa, retomara sus estudios, buscara trabajo, empezara una familia y tuviera una vida normal y feliz como cualquier otra persona en el mundo. El hijo se lo comentó a Ajaan Fuang, que dijo “Dice que su felicidad es especial, pero fíjate bien —¿qué clase de felicidad es en realidad? Es la misma cosa maloliente que había cuando te fuiste para ordenarte. ¿Acaso no hay mejor felicidad que esa?”

## *La Meditación*

§ Hubo muchas veces en que la gente le dijo a Ajaan Fuang que —con todo el trabajo y las responsabilidades de sus vidas— no tenían tiempo de meditar. Y hubo muchas veces que contestó, “¿Y crees que tendrás tiempo después de muerto?”

§ “Lo único que tienes que estudiar es la palabra de meditación, buddho. Respecto a otros campos de estudio, nunca se terminan ni te pueden llevar más allá del sufrimiento. Pero una vez que llegas al final de buddho, entonces es cuando alcanzas la verdadera felicidad.”

§ “Cuando la mente no está tranquila —es decir, cuando es pobre y está sobrecargada de dificultades— hace montañas a partir de un grano de arena. Pero cuando la mente está tranquila no hay sufrimiento, porque no hay nada de nada. No hay montañas. Cuando la mente está llena, simplemente está llena de corrupciones que la hacen sufrir.”

§ “Si te concentras en exclusiva en aquello que quieras hacer, seguro que lo consigues.”

§ “Cuando pienses ‘buddho,’ no tienes que preguntarte si la meditación te saldrá bien o no. Si pones tu mente en ello, seguro que te saldrá bien. Las cosas que vienen a estorbarte no son más que las fuerzas de la tentación, que vienen a montar un espectáculo. Sea cual sea el espectáculo, lo único que tienes que hacer es observarlo —no hace falta que te subas al escenario tu también.”

§ “Lo realmente esencial es alinear tu perspectiva con la verdad. Una vez tu perspectiva es la correcta, la mente entra en reposo inmediatamente. Pero si tu perspectiva es incorrecta, inmediatamente todo lo demás está mal. Todo lo que necesitas para la práctica —la respiración, la mente— ya lo tienes ahí. Lo que debes hacer es intentar alinear tu perspectiva con la respiración, y no tendrás que usar mucha fuerza en la meditación. La mente se asentará en reposo enseguida.”

§ “La mente es como un rey y sus humores son como ministros. No seas un rey fácilmente influenciado por su corte.”

§ Un grupo de laicos que habían estudiado el Abhidhamma juntos vinieron a ver a Ajaan Fuang para conocer su versión de lo que era el adiestramiento mental. Pero cuando les pidió que se sentaran, cerraran los ojos y enfocaran la respiración, se detuvieron inmediatamente diciendo que no querían practicar la concentración porque les daba miedo quedarse atascados en el jhana y acabar renaciendo en los mundos de Brahma. Él les contestó, “¿Pero de qué tenéis miedo? Incluso los que no retornarán renacen en los mundos de Brahma. En todo caso, renacer en los mundos de Brahma es mejor que renacer como un perro.”

§ Cuando Ajaan Fuang enseñaba meditación no le gustaba mapear las cosas por adelantado. En cuanto le había explicado los primeros pasos, hacía que el discípulo comenzara a meditar allí mismo frente a él y que luego practicara los pasos en casa. Si algo le surgía durante el transcurso de la práctica, él le explicaría como encararlo y seguir hacia el próximo paso.

Una vez, un laico que había conocido a muchos maestros de meditación vino a hablar del Dhamma con Ajaan Fuang y le hizo muchas preguntas de naturaleza avanzada para intentar averiguar cuál era su nivel de consecución. Ajaan Fuang también le preguntó a su vez, “¿Tu ya has tenido estas experiencias en tu meditación?”

“No, todavía no.”

“En ese caso preferiría no hablar de ellas, porque si hablamos de ellas y todavía no son reales para ti, solamente serán teorías y no el Dhamma de verdad.”

§ Un meditador advirtió que su práctica bajo la tutela de Ajaan Fuang progresaba rápidamente y le preguntó cuál era el siguiente paso. “No te lo voy a decir,” contestó Ajaan Fuang. “Porque si no, te convertirás en la maravilla sorprendente de persona que lo sabe todo de las cosas antes de encontrárselas y que las domina todas antes siquiera de intentar enfrentarlas. Tú sigue practicando y ya lo descubrirás por tu cuenta.”

§ “No se puede planear cómo te va a salir la práctica. La mente tiene sus propios pasos y fases, y hay que dejar que la práctica los recorra. Es la única manera de obtener resultados genuinos. Si no, uno acaba siendo un arahant a



medio hervir.”

§ “No lles un diario sobre tus experiencias de meditaci3n. Si lo haces, empezars a meditar para que pase esto o aquello y poder escribirlo en el diario. Como consecuencia de esto, acabars teniendo solamente aquello que hayas ido fabricando.”

§ Algunas personas temen meditar muy intensamente porque les da miedo volverse locos, pero como dijo una vez Ajaan Fuang, “Hay que ser un loco de la meditaci3n para hacerlo bien. Y respecto a los problemas que puedan surgir, siempre habr maneras de resolverlos. Lo que da realmente miedo es no meditar lo suficiente y que los problemas no salgan nunca a la superficie.”

§ “Los dems pueden ensearte lo superficial, pero t eres el nico que puede establecer leyes que regulen lo ms profundo de tu interior. Tienes que trazar una lnea, siendo consciente y llevando la cuenta de lo que vas haciendo en todo momento. Es como tener un maestro que te sigue a todas partes, en pblico y en privado, vigilndote, diciéndote qu hacer y qu no hacer, asegurndose de que respetas las normas. Si no llevas este maestro dentro, la mente acaba por salirse del camino y meterse en llos, robando en todas las tiendas de la ciudad.”

§ “La persistencia viene de la convicci3n, el discernimiento viene de la sati.”

§ “La persistencia en la prctica es una cuesti3n de la mente, no de la postura. Es decir, da igual lo que ests haciendo pero mantn la sati y no dejes intervalos vacos. Durante cualquier actividad, asegurate de que la mente no deje su trabajo de meditar.”

§ “Cuando ests empezando con lo de sentarte a meditar, la mente tarda bastante tiempo en asentarse en calma. Pero en cuanto se termina la sesi3n, te levantas y tiras la calma por la ventana. Es como subir una escalera lentamente, peldaño a peldaño, hasta el segundo piso, y luego tirarse por la ventana.”

§ Una mujer oficial del ejrcito se sent3 una vez en meditaci3n con Ajaan Fuang en Wat Makut hasta que le pareci3 que su mente se volva

particularmente brillante y feliz. Pero cuando regresó a su casa, en lugar de intentar mantener aquél estado mental, se sentó con una amiga y escuchó sus penurias hasta que ella misma empezó a deprimirse. Unos días después, regresó a Wat Makut y le contó a Ajaan Fuang lo que le había pasado. Él le contestó, “Lo que hiciste fue cambiar oro por excrementos.”

§ Otra discípula desapareció durante varios meses y cuando regresó le dijo a Ajaan Fuang que “La razón por la que no volvía era que mi jefe me mandó a hacer un curso semestral nocturno y no me quedó nada de tiempo para meditar. Pero ahora que he acabado el curso, ya no quiero hacer nada más que meditar —no quiero trabajar ni estudiar, sólo aquietar la mente.”

Ella creyó que a él le complacería oír cuántas ganas tenía de meditar, pero él la decepcionó. “Así que no quieres trabajar —eso es una corrupción, ¿Verdad? Además, ¿Quién ha dicho que no se puede trabajar y meditar al mismo tiempo?”

§ “Meditar no es cuestión de vaciar la mente. La mente tiene que trabajar. Si la dejas vacía, cualquier cosa —buena o mala— puede aparecer en ella. Es como dejar abierta la puerta de tu casa. Cualquier cosa puede entrar a ver qué hay.”

§ Una joven enfermera estuvo practicando la meditación con Ajaan Fuang durante varios días seguidos, y un día finalmente le preguntó, “¿Por qué mi sesión de hoy no ha sido tan buena como la de ayer?”

Él contestó: “Meditar es como ir vestida. Hoy vas de blanco, mañana de rojo, amarillo, azul o lo que sea. Te vas cambiando. No vas a llevar lo mismo cada día. Tu simplemente sé consciente de qué color vas vestida hoy pero sin deprimirte ni ponerte eufórica por ello.”

§ Al cabo de unos meses, la misma enfermera estaba sentada en meditación cuando la sensación de paz y claridad que había en su mente se volvió tan intensa que sintió que el mal humor ya no podría volver a infiltrarse en su mente nunca más. Pero claro, los malos humores volvieron como siempre. Cuando le comentó esto a Ajaan Fuang, él le dijo, “Cuidar de la mente es como criar a un niño. Hay días buenos y días malos. Si sólo quieres tener días buenos, es un problema. Tienes que ser neutral y no dejarte afectar ni por los buenos ni por los malos.”

§ “Cuando la meditación vaya bien, no te pongas eufórico. Cuando vaya mal, no te deprimas. Simplemente observa y descubre por qué ha ido bien o por qué ha ido mal. Si consigues ser así de observador, no tardarás mucho en convertir tu meditación en una habilidad.”

§ “Todo depende de tu capacidad de observación. Si es primitiva y descuidada, solamente obtendrás resultados primitivos y descuidados, y tu meditación no tendrá esperanzas de progresar.”

§ Un día, una joven se sentó a meditar con Ajaan Fuang. Todo parecía ir bien, su mente estaba clara y relajada, y estaba logrando contemplar los elementos de su cuerpo tal como él le había enseñado, paso a paso, sin ningún problema. Pero al día siguiente, no le salió nada. Al terminar la sesión, el le preguntó, “¿Cómo te ha ido hoy?”

Ella contestó, “Ayer me sentía como si fuera inteligente y hoy me siento como si fuera imbécil.”

Y él continuó, “La persona inteligente y la imbécil, ¿Son la misma o no?”

§ Una discípula se fue a quejar a Ajaan Fuang de que llevaba años meditando y todavía no había sacado nada de ello. Su respuesta inmediata fue: “Es que uno no medita para ‘sacar’ nada. Uno medita más bien para dejar.”

§ La costurera, después de haber estado practicando la meditación con Ajaan Fuang durante varios meses, le comentó que su mente le parecía aun más confusa si cabe que cuando empezó a meditar. “Pues claro,” le contestó él. “Es como tu casa. Si pules el suelo cada día, no podrás soportar la menor mota de polvo en él. Cuanto más limpia tengas la casa, más fácilmente verás la porquería. Si no pules la mente cada día, puedes ponerla a dormir en el barro sin que sea un problema. Pero cuando la pongas a dormir en un suelo pulido, tendrás que barrer cualquier mota de polvo que haya porque no podrá soportar verla ahí.”

§ “Emocionarse ante las experiencias meditativas de los demás es como emocionarse ante su patrimonio. ¿Qué sacas tú de él? Es mejor poner la atención en desarrollar tu propio patrimonio.”

§ “La buena voluntad y la compasión, si no las apoya la ecuanimidad, te pueden hacer sufrir. Por eso necesitas la ecuanimidad del jhana para perfeccionarlas.”

§ “Tu concentración tiene que ser Concentración Correcta, es decir perfectamente ajustada, precisa y continuamente nivelada. En ningún momento —sentado, de pie, caminando, recostado— permitas que suba y baje.”

§ “La concentración hay que aprender a hacerla, a mantenerla y a utilizarla.”

§ “Una vez has conseguido apresar la mente, ya se queda en el presente, sin retroceder al pasado ni avanzar al futuro. Entonces es cuando le puedes pedir que haga lo que tú quieras.”

§ “Cuando finalmente consigues que la meditación te salga bien, es como una cometa que finalmente agarra una corriente de aire. Ya no querrá bajar.”

§ Una tarde, después de una sesión de trabajo en grupo en Wat Dhammasathit, Ajaan Fuang subió a sus discípulos laicos hasta el chedi para meditar. Había una mujer del grupo que estaba completamente exhausta del trabajo, pero que se unió a la meditación igualmente por respeto a él. Al cabo de un rato su conciencia se fue haciendo más y más débil, más y más pequeña, hasta el punto en que pensó que se iba a morir. Resultó que Ajaan Fuang pasaba por su lado y le dijo, “No hay que tener miedo a la muerte. Uno muere con cada inspiración y espiración.”

Esto le dio fuerzas para combatir el cansancio y continuar meditando.

§ “Meditar es practicar cómo morir, para aprender a hacerlo bien.”

## *La Respiración*

§ Cuando mi padre vino a verme a Wat Dhammasathit, le llevé a meditar sentado con Ajaan Fuang mientras yo hacía de traductor. Antes de empezar, mi padre le preguntó si ser Cristiano sería un obstáculo para la meditación. Ajaan Fuang le aseguró que no: “Vamos a enfocar la respiración. La respiración no pertenece al Budismo, a la Cristiandad ni a nadie. Es propiedad común de todo el mundo y todos tenemos derecho a observarla. Trata de observar la respiración hasta que veas y conozcas tu propia mente. Y entonces la pregunta de a qué religión perteneces ya no será importante y podremos hablar de la mente en lugar de conversar sobre religiones. Así nos entenderemos mejor.”

§ “Cuando hagas algo mientras meditas, relaciónalo con la respiración, porque esa es la base de toda la habilidad que estamos intentando desarrollar.”

§ “Atrapar la mente es como atrapar anguilas. Si te tiras al barro e intentas cogerlas, se te escurrirán por todas partes. Tienes que encontrar algo que les guste —como cuando la gente coge un perro muerto, lo ponen en una tinaja de cerámica y lo entierran en el barro. En un momento ya están entrando en la tinaja ellas solas por su propia voluntad para alimentarse del perro, y entonces no tienes más que tapar la boca de la tinaja y ya está: ya tienes tus anguilas.”

“Es lo mismo con la mente. Tienes que encontrar algo que le guste, hacer que la respiración sea tan cómoda como puedas, hasta el punto de que la sensación en todo el cuerpo sea buena. Como a la mente le gusta la comodidad, vendrá ella sola por su propia voluntad y entonces te será más fácil apresarla.”

§ “Tienes que estar familiarizado con la respiración en todo momento y así la felicidad será tuya. El estado humano, el estado celestial, el nibbana, están todos aquí en la respiración. Si te dejas llevar por otras cosas, la felicidad se te escapará por entre los dedos. Tienes que aprender a observar la respiración que entra y sale en todo momento. Pon la atención en cómo le va —no la dejes desamparada. Cuando comprendas su manera de vivir —sentado, de pie, caminando, todo—, podrás obtener de ella todo lo que quieras. El cuerpo será ligero y la mente estará en calma y feliz en todo momento.”

§ “La respiración puede guiarte todo el camino hasta el nibbana.”

§ El primer paso es simplemente mirar la respiración y verla tal como es. No hace falta manipularla mucho. Simplemente piensa bud— con la inspiración y —dho con la espiración. Bud— dentro; —dho fuera. No fuerces la respiración ni pongas la mente en trance. Solo aguanta con cuidado la mente justo ahí con cada respiración.”

§ “¿Cómo usar la capacidad de observación para familiarizarse con la respiración? Hazte esta pregunta: ¿Conoces tu respiración? ¿Está ahí tu respiración? Si no puedes ver claramente si tu respiración es real, mírala con más atención hasta que la veas ahí claramente. No tiene ningún misterio. Siempre es real y está justo ahí. Lo importante es si tú lo estas intentando de verdad. Si es así, simplemente continua, sé sincero con lo que haces y tu meditación progresará, se irá fortaleciendo y la mente se calmará. Pero sé claro en lo que estás haciendo, no tengas dudas. Si dudas hasta de tu propia respiración, no habrá manera de que no acabes dudando de todo y así nunca tendrás la certeza de nada. Así que sé sincero y directo en todo lo que hagas, porque al final todo acaba dependiendo de esto.”

§ “Cuando la mente ya se queda con la respiración, no hace falta seguir repitiendo buddho en tu mente. Es como llamar a tu búfalo de agua, cuando ya viene no hace falta seguir llamándolo.”

§ “Unifica la mente con la respiración. No dejes que se dividan en dos.”

§ “No seas un poste clavado en el barro. ¿Has visto alguna vez un poste clavado en el barro? Siempre se ladea y nunca se queda firme. Hagas lo que hagas, sé firme y dedícate en exclusiva a ello. Como cuando enfocas la respiración: unifica la mente con ella como un poste firmemente clavado en roca sólida.”

§ “Aprisa la respiración igual que muerde una hormiga roja: aunque tires de ella hasta separarla de su cabeza, la cabeza sigue mordiendo y no suelta jamás.”

§ La primera vez que oí a Ajaan Fuang hablando de “apresar” la respiración,

no le comprendí. Yo me sentaba tensando el cuerpo para apresarla, pero esto no hacía más que cansarme e incomodarme. Y entonces un día, mientras iba en autobús a Wat Makut, me senté en concentración y descubrí que si dejaba que la respiración siguiera su cauce natural, me sentía mucho más cómodo y mi mente no huía de ella. Cuando llegué a Wat Makut, como un Occidental típico, le recriminé “¿Pero por qué me dices que aprese la respiración? Si cuanto más la apresas, más incómoda está. Tienes que dejarla fluir con naturalidad.”

Él se rió y dijo, “Yo no me refería a eso. ‘Apresarla’ significa estar ahí con ella, seguirla y asegurarte de que no te apartas de ella. Pero no tienes que apretarla ni forzarla o controlarla. Simplemente hay que observarla continuamente tal y como la veas.”

§ “Apáñatelas para conocer realmente la respiración, no sólo ser consciente de ella.”

§ “Observar la respiración es la causa, el placer que surge es el resultado. Enfócate tanto como puedas en la causa. Si ignoras la causa y te dejas llevar por el resultado, éste se agotará y te quedarás sin nada.”

§ “Cuando enfoques la respiración, mide las cosas por cuánto placer te producen. Si tanto la respiración como la mente se sienten agradables, es que lo estas haciendo bien. Pero si la respiración o la mente se sienten incómodos, tienes que hacer ajustes.”

§ “Lo principal cuando meditas es ser observador. Si te sientes ansioso o inseguro, cambia la respiración hasta que te sientas mejor. Si el cuerpo se siente pesado, piensa en expandir la respiración de manera que se vuelva ligero. Convéncete de que la respiración puede entrar y salir por cada poro de tu piel.”

§ “Cuando el libro dice que enfoques las sensaciones de la respiración en diferentes partes del cuerpo, se refiere a que enfoques cualquier sensación que ya exista en el cuerpo.”

§ “La respiración puede ser un lugar de descanso para la mente, pero también puede ser algo que la mente contemple activamente. Cuando la mente

no quiera asentarse y permanecer inmóvil, es señal de que necesita ejercitarse. Entonces le damos cosas que hacer, hacemos que explore y contemple las sensaciones respiratorias en diferentes partes del cuerpo para ver cómo se relacionan con la respiración que entra y sale, para ver dónde está fluyendo la energía libremente y dónde está bloqueada. Pero hay que asegurarse de que la mente no se vaya del cuerpo. Es cuestión de mantenerla en movimiento pero internamente y no dejar que pare hasta que ya esté cansada. Y cuando se haya cansado, se le busca un sitio para que descanse y ya se quedará allí sin que tengas que forzarla.”

§ “Vuelve tu respiración viscosa y luego piensa que explota hasta rellenar la totalidad del cuerpo.”

§ Ajaan Fuang tenía un discípulo al que le gustaba mantenerse en forma haciendo ejercicios de yoga y aeróbic cada día. Un día Ajaan Fuang le dijo: “En lugar de hacer los ejercicios, utiliza la respiración para mantenerte en forma. Siéntate a meditar y expande la respiración a través del cuerpo, a cada rincón. Así la mente se entrena y el cuerpo se vuelve más fuerte sin tener que hacerle nudos ni obligarle a saltar de un lado a otro.”

§ Una monja que practicaba la meditación con Ajaan Fuang tenía mala salud desde niña y siempre se ponía enferma de una cosa u otra. Ajaan Fuang le decía: “Cada mañana cuando te despiertes, siéntate y medita para hacerte una exploración física, para ver dónde hay dolores y molestias, y luego utiliza la respiración para tratarlos. Los dolores fuertes se volverán más débiles y los débiles desaparecerán. Pero tampoco te preocupes demasiado si no desaparecen. Tú sigue examinando el cuerpo y utilizando la respiración pase lo que pase, porque lo importante es que estarás adiestrando la conciencia para que se quede en el cuerpo hasta ser lo suficientemente fuerte como para ir más allá del dolor.”

§ “Ajusta la respiración hasta que esté perfectamente nivelada. Si ves una luz blanca, tráela al interior del cuerpo y deja que explote hasta llegar a cada poro. La mente se aquietará, el cuerpo no tendrá peso. Te sentirás blanca y brillante por completo, y tu corazón estará tranquilo.”

§ “Cuando la respiración satura el cuerpo, es como cuando el agua llena una tinaja hasta el borde. Aunque intentes verter más agua dentro, eso es todo lo



que puede contener. Está perfectamente así, en sí misma y por sí misma.”

§ “La meditación necesita plenitud —una sensación de plenitud de cuerpo y mente— a modo de lubricante. Si no, se vuelve seca.”

§ “Cuando meditas tienes que abandonar en fases. Es como cuando salen al espacio exterior: la cápsula espacial tiene que soltar los cohetes impulsores antes de llegar a la luna.”

§ “Cuando la mente está realmente en su sitio, ya puedes dejar la respiración tranquila que no vagará por ahí. Es como verter cemento: cuando el cemento aun no se ha secado, no se pueden quitar los moldes; pero una vez seco, ya se queda en su forma sin necesidad de ningún molde.”

§ “Expande la respiración hasta que cuerpo y mente sean tan ligeros que no quede ninguna sensación del cuerpo en absoluto —solamente la conciencia en sí misma. La mente será clara como el agua cristalina. Podrás mirar esa agua y verte la cara. Serás capaz de ver lo que está sucediendo en tu mente.”

§ “Cuando la respiración es completa e inmóvil, la dejas a un lado. Entonces piensas en cualquiera de los otros elementos del cuerpo —fuego, agua y tierra— uno por uno. Cuando están todos claros, los combinas; es decir, los balanceas de manera que el cuerpo no esté demasiado caliente, frío, ligero o pesado, sino justo en su equilibrio perfecto. Luego dejas eso a un lado y te quedas con el elemento del espacio —una sensación de vacuidad. Cuando ya dominas lo de quedarte con el espacio, miras qué es lo que dice “espacio”. En este punto te das la vuelta para mirar la conciencia en sí misma, el elemento de la conciencia. Una vez que la mente se ha unificado así, puedes dejar de lado esta unicidad y ver qué es lo que queda.”

“Cuando ya sepas hacer esto, practicas el entrar y salir de las diversas fases hasta que lo dominas y eres capaz de ver los diversos modos de la mente mientras lo haces. Ahí es donde el discernimiento empezará a aparecer.”

§ “Al contemplarte a ti mismo, los seis elementos tienen que ir primero. Los desensamblas y luego los vuelves a ensamblar, como cuando primero aprendes las letras y después aprendes a convertirlas en palabras. En poco tiempo

puedes crear cualquier palabra que quieras.”

§ “Tómate tu tiempo para asegurarte de que estos fundamentos solidifiquen correctamente. En cuanto sean sólidos, dará igual cuántos pisos quieras construir encima, que se construirán deprisa y aguantarán firmes en su sitio.”

§ “Si piensas que es fácil, pues es fácil. Pero si lo ves complicado, también lo es. Todo depende de ti.”

§ “Los pasos básicos de la meditación en la respiración que describe Ajaan Lee en su Método 2 son solamente el esquema principal de la práctica. Por lo que respecta a los detalles, debes utilizar tu propio ingenio para crear variaciones de su esquema que encajen en tus experiencias personales. Entonces es cuando obtendrás resultados.”

§ “Si tienes problemas con tu concentración, compara lo que estés haciendo con los siete pasos del Método 2. Me he dado cuenta de que si alguien me viene con problemas en la concentración, lo único que tengo que hacer es aplicar uno de los siete pasos. Son básicos en toda meditación.”

§ “Los textos dicen que la meditación en la respiración es correcta para todo el mundo, pero eso no es exactamente así. Sólo se obtienen resultados de enfocar la respiración siendo muy meticuloso.”

§ “Un famoso maestro de meditación una vez criticaba a Ajaan Lee: ‘¿Por qué le enseñas a la gente a mirar la respiración? ¿Qué es lo que hay que ver? Si no hace más que entrar y salir. ¿Cómo va alguien a obtener discernimiento simplemente mirando eso?’ Él contestó, ‘Si eso es lo único que ven, eso será único que saquen.’ Esta es una cuestión que proviene de no saber mirar.”

§ “La gente con discernimiento es capaz de tomar cualquier cosa en absoluto y darle buen uso.”

## *Señales y Visiones*

§ Hubo un año —durante el cual Ajaan Fuang veía a un médico Chino en Bangkok por su problema en la piel y vivía en Wat Asokaram— en que venía un grupo de monjas y laicos a practicar la meditación con él cada noche. Algunos miembros de este grupo solían decir que habían tenido esta o aquella visión durante el transcurso de su meditación, y al final una de las monjas se quejó: “Yo sé que mi mente no se me está escapando, está con la respiración todo el rato, y entonces ¿Por qué yo no tengo visiones como todos los demás?”

Ajaan Fuang le contestó, “No sabes la suerte que tienes. La gente que tiene visiones siempre tiene interferencias con esto o aquello. Pero tu no tienes karma viejo que se interponga en tu meditación y puedes enfocar la mente directamente, sin tener que liarte con cosas externas para nada.”

§ “Que no te impresione la gente que tiene visiones. Las visiones no son más que sueños. Los hay ciertos y los hay falsos, no son de fiar.”

§ Un ama de casa de Bangkok que practicaba la meditación con Ajaan Fuang oyó que algunos de sus otros discípulos decían que la meditación sin visiones era el camino directo. Resultó que ella tenía visiones frecuentes mientras meditaba y al oír esto se preguntó por qué su camino era tan retorcido y complicado. Cuando se lo preguntó a Ajaan Fuang, éste le dijo: “Tener visiones durante la meditación es como si hubiera frondosas verduras silvestres creciendo en los márgenes del camino. Puedes ir recogéndolas según avanzas para tener algo de comer durante el camino y llegarás al final del camino igual que cualquier otra persona. Por lo que respecta a los demás, puede que vean las verduras y no las recojan, o tal vez ni siquiera las vean —tal vez su camino recorra tierras áridas.”

§ “La gente que practica la concentración se divide en dos grupos: los que reciben señales a través de los ojos mientras su mente se asienta, y los que reciben señales a través del cuerpo. Los del primer grupo son los que tienen visiones de gente, animales, lo que sea. Los del segundo grupo no tienen visiones, pero cuando su mente se asienta, sienten que su cuerpo se les vuelve inusualmente pesado o ligero, grande o pequeño, etc. Cuando estas personas

enfocan los elementos de su cuerpo, los perciben como sensaciones: calidez, frialdad, pesadez, espaciosidad y demás.”

“Si estoy enseñando a meditar a un grupo de gente así, no tengo que preocuparme demasiado por ellos, porque en su camino no hay demasiados peligros —aparte del peligro de desanimarse, porque no ven que pase nada en su meditación. Los que me preocupan son los del primer grupo, porque en su camino hay muchos peligros. Sus visiones les pueden llevar a conclusiones precipitadas y falsas. Y si no aprenden a ocuparse correctamente de ellas, se quedarán atascados y nunca lograrán niveles más altos.”

§ “Las visiones —o lo que sea que aparezca durante el transcurso de tu meditación— no son algo que debas simplemente ignorar, porque algunas transmiten mensajes importantes. Cuando aparezca algo parecido, tienes que fijarte en cómo aparecen, por qué aparecen y con qué objetivo.”

§ “La gente que tiene visiones es como si tuviera en las manos una espada de doble filo y debe tener cuidado. Las cosas que les aparecen tienen su utilidad y sus peligros. Uno debe aprender a exprimir las utilidades y a apartarse de los peligros.”

§ Habitualmente, si alguno de los discípulos de Ajaan Fuang tenía una visión de su propio cuerpo meditando, él les hacía dividir la visión en los cuatro elementos —tierra, agua, viento y fuego— o en las 32 partes básicas y luego prenderles fuego hasta que no quedara nada más que cenizas. Si reaparecía la misma visión, les hacía repetir este ejercicio hasta que podían hacerlo deprisa.

Una de sus discípulas, una monja, practicaba a diario esta clase de meditación, pero en cuanto había dividido el cuerpo en las 32 partes y se preparaba para prenderle fuego, se le aparecía otra imagen del cuerpo junto a la primera. Y en cuanto se disponía a quemar la segunda, se le aparecía otra justo al lado, y así sucesivamente, como pescados en un plato esperando turno para la parrilla. Al mirarlos, se hartaba sólo de pensar en lo que tenía que hacer, pero cuando se lo comentó a Ajaan Fuang, él le dijo “El propósito de todo esto es precisamente hartarse, aunque no de hacerlo.”

§ Otra técnica que Ajaan Fuang enseñaba para ocuparse de la imagen del propio cuerpo era enfocar cómo debió ser la primera semana en el útero materno, la segunda, la tercera y así sucesivamente hasta el día del nacimiento;

luego el primer mes, el segundo, el primer año, el segundo y así hasta la vejez y la muerte.

Había una mujer que intentaba esta técnica, pero le parecía que iba demasiado despacio, así que enfocó intervalos de cinco y luego de diez años. Cuando Ajaan Fuang se dio cuenta le dijo “Te estas saltando todas las partes importantes,” y luego formuló reglas nuevas: “Piensa en tu cabeza y luego piensa que te vas quitando pelos uno a uno y los vas poniendo en la palma de la otra mano. A ver cuántos pelos te quitas, y luego los replantas uno por uno. Si no has terminado, no dejes la meditación hasta terminar. Si quieres arrancártelo a manojos, de acuerdo, pero tienes que replantarlos uno a uno. Tienes que enfocar los detalles así si quieres sacar algo útil de todo esto.”

§ Una de las discípulas de Ajaan Fuang le preguntó, “¿Cómo es que las intuiciones que saco de mi concentración aparecen en destellos tan breves? Nunca llego a ver bien toda la imagen.” Él respondió, “Cuando pones un disco en un tocadiscos, la aguja tiene que estar continuamente en contacto con el disco para que el disco tenga sentido. Si no estas continuamente ahí, ¿Cómo vas a aprender algo?”

§ Otra discípula estaba un día sentada meditando con Ajaan Fuang cuando vió la imagen de una persona muerta, pidiéndole que compartiera con ella algo del mérito de aquella práctica. Esto la horrorizó y le dijo a Ajaan Fuang, “Than Phaw, tengo delante a un espíritu.”

“Eso no es un espíritu,” contestó él. “Es una persona.”

Pero ella insistía, “No, de verdad que es un espíritu.”

“Si eso es un espíritu,” dijo él, “entonces tú también eres un espíritu. Si lo ves como a una persona, tu también podrás ser una persona.”

§ Después de aquello le dijo que si volvía a ver algo parecido, le difundiera pensamientos de buena voluntad y la imagen se desvanecería. Y eso es lo que ella hizo a partir de aquel momento, a partir del mismo momento en que durante su meditación veía la imagen de un espíritu. Cuando Ajaan Fuang se enteró le enseñó lo siguiente: “Espera un minuto. No tengas tanta prisa por librarte de ellos. Primero mira a ver en qué condiciones están y pregúntales que karma hicieron para volverse así. Si haces esto, obtendrás una visión más penetrante sobre el Dhamma.”

§ Varias semanas después ella tuvo una visión de una mujer demacrada que sostenía a un niño minúsculo. La mujer no vestía más que harapos sucios y el niño no paraba de llorar. La discípula le preguntó a aquella mujer de la visión qué había hecho para acabar tan mal parada, y ella respondió que había intentado abortar pero ambos habían muerto en el intento. Al oír aquello, la discípula no pudo más que sentir lástima por ellos, pero por más pensamientos de buena voluntad que les difundía, esto no parecía ayudarles porque su karma era muy pesado.

La situación la tenía disgustada, y se lo contó a Ajaan Fuang. Él le contestó, “Si pueden o no recibir tu ayuda es asunto suyo, no tuyo. Cada cuál tiene su karma, y a algunos no se les puede ayudar por el momento. Tú da lo que puedas, pero tampoco tienes la obligación de volver para comprobar cómo les ha ido. Tú haz tu deber y déjalo ahí. Si piden ayuda, les das lo que puedas. Aparecen para que aprendas más sobre los resultados del karma. Con eso es suficiente. Cuando acabes, vuelve a la respiración.”

§ Ella siguió respetando las instrucciones de Ajaan Fuang hasta que un día se le ocurrió, “Si no dejo de dar y dar y dar de esta manera, ¿me va a quedar algo para mí?” Cuando le habló de sus dudas a Ajaan Fuang, éste se la quedó mirando en blanco un momento y luego le dijo, “Hay que ver... cuando te da por tener el corazón estrecho, no hay quien te supere ¿a qué no?” Luego se explicó: “La buena voluntad no es una cosa como el dinero, que cuanto más das menos tienes. Es más bien como tener una vela encendida en la mano. Puede que vengan diferentes personas a encender su vela con la tuya. Y cuantas más velas enciendas, más luz habrá para todos —incluida tú.”

§ Pasó el tiempo y un día ella tuvo una visión en la que el espíritu de un hombre le pedía que ella le dijera a los nietos y bisnietos de él que hicieran mérito de tal o cual manera y que se lo dedicasen a él. Cuando salió de su meditación, ella pidió permiso para informar a los parientes del muerto, pero Ajaan Fuang le dijo, “¿Por qué? Tu no eres el cartero, y aunque lo fueras tampoco podrían pagarte por tu trabajo. ¿Y qué pruebas tienes de que lo que vas a contarles es verdad? Si te creen, te crecerás y pensarás que eres una psíquica con algo especial. Adondequiera que vayas, irás con esa risilla interior. Y si no te creen, ya sabes lo que dirán, ¿no?”

“¿Qué dirán, Than Phaw?”

“Pues dirán que estas loca.”

§ “Hay visiones ciertas y visiones falsas. Siempre que tengas una, quédate quieto y obsérvala, pero no la sigas.”

§ “Uno debería ver las visiones de la misma manera que mira la tele: simplemente mirándola, sin dejarse arrastrar al interior del tubo.”

§ Algunos de los discípulos de Ajaan Fuang tenían visiones sobre ellos mismos o sobre sus amigos en vidas anteriores y se emocionaban mucho con todo lo que veían. Cuando le reportaban estas visiones a Ajaan Fuang, él les avisaba, “No os preocupará el pasado, ¿verdad? Porque si aun os preocupa es que sois tontos. Lleváis incontables eones naciendo y muriendo. Si apilaseis los huesos de vuestros cuerpos pasados, la pila sería más alta que el Monte Sumeru. Hay menos agua en los océanos que la que habéis vertido vosotros llorando por todos los sufrimientos, grandes y pequeños, por los que habéis pasado. Si reflexionáis sobre esto con discernimiento real, tendréis que sentir os desencantados con los estados del ser y no desear volver a nacer. Y así vuestra mente apuntará justo hacia el nibbana.”

§ En 1976 el número de nuevos discípulos de Ajaan Fuang aumentó considerablemente. Una de las mujeres se preguntaba a qué sería debido y decidió hacerse esta pregunta durante su meditación. La respuesta que le llegó fue que Ajaan Fuang había tenido muchos hijos en una vida previa, y que ahora habían renacido como sus discípulos.

Cuando terminó de meditar ella le preguntó cuál había sido la razón, esperando que él le contestara que había sido un rey con un gran harén, pero en vez de eso él le respondió, “Seguramente era un pez en el mar, poniendo quién sabe cuántos huevos cada vez.”

§ Una tarde, una maestra de escuela estaba meditando en su casa cuando empezó a recordar sus vidas previas hasta la época del Rey Asoka. En su visión, veía cómo el Rey Asoka apaleaba despiadadamente a su padre por una infracción sin importancia en el protocolo de palacio. A la mañana siguiente fue a ver a Ajaan Fuang para contarle su visión, y se veía que todavía estaba furiosa con el Rey Asoka por lo que le había visto hacer.

Ajaan Fuang ni afirmó ni negó la verdad de su visión. Sin embargo le habló a su ira en el presente, “Llevas más de 2000 años alimentando este rencor y ¿adónde te está conduciendo? Anda, pídele perdón en tu visión y déjalo correr de una

vez.”

§ “Es bueno que la mayoría de gente no sea capaz de recordar sus vidas previas. Si no, las cosas serían mucho más complicadas de lo que ya son.”

§ Una mujer que en aquel momento no era discípula de Ajaan Fuang, estaba un día practicando la meditación en su casa por su cuenta cuando tuvo una visión de una frase —que se asemejaba al Pali, pero que no lo era del todo— apareciendo en su meditación. Ella la transcribió y la llevaba de un monasterio a otro pidiendo a varios monjes que se la tradujeran, pero nadie fue capaz. Hasta que un día encontró un monje que le dijo que estaba en el lenguaje de los arahants y que solamente uno de ellos podría entender lo que decía. Y luego tuvo la desfachatez de traducírsela y decirle que podía llevarle cualquier frase que se le apareciera en sus visiones y que él también se la traduciría.

Ella no le estaba totalmente convencida de todo aquello y se lo comentó a Ajaan Fuang cuando le conoció. Su respuesta: “¿Qué? ¿Lenguaje de los Arahants? La mente de los arahants está más allá de las convenciones. ¿Qué lenguaje iba a tener una mente así?”

§ “A la gente, en general, no le gusta la verdad. Prefieren las ficciones.”

§ Había veces en que algunos de los discípulos de Ajaan Fuang obtenían alguna clase de conocimiento u otro de sus visiones y se emocionaban con ello, pero aun así él no les corregía. Un día una costurera le preguntó por qué no les advertía de que esas prácticas se estaban saliendo del camino, a lo que él respondió, “Tienes que ver lo maduros que son. Si son realmente adultos, se lo puedes decir directamente. Pero si sus mentes todavía son infantiles, tienes que dejarles jugar un poco, como con un juguete nuevo. Si eres demasiado riguroso con ellos, podrías desanimarlos y tal vez dejen la práctica. En cuanto empiecen a madurar seguramente ya verán por si mismos qué es adecuado y qué no lo es.”

§ “No quieras involucrarte en el pasado ni en el futuro. Tú quédate en el presente —eso bastará. Y a pesar de que aquí es donde tienes que quedarte, tampoco debes aferrarte a él. Así pues, ¿por qué crees que deberías aferrarte a algo con lo que se supone que no deberías ni siquiera tener nada que ver?”



§ “Ya sabes que no deberías creer ni en tus propias visiones y por lo tanto, menos todavía en las de los demás.”

§ “Si no eres capaz de dejar a un lado tus visiones, nunca te liberarás.”

§ Uno de los discípulos de Ajaan Fuang le preguntó, “Cuando ves algo en una visión, ¿cómo puedes saber si es verdad o mentira?”

Su respuesta: “Aunque sea verdad, lo será sólo en términos convencionales. Se trata de situar la mente más allá, tanto de lo verdadero como de lo falso.”

§ “El propósito de la práctica es purificar el corazón. Todas estas otras cosas son solamente juegos y entretenimientos.”

## *Justo en la Conciencia*

“Sea lo que sea que experimentes, simplemente sé consciente de ello pero sin adoptarlo. El corazón original no tiene características. Es consciente de todo. Pero en cuanto las cosas contactan, por dentro o por fuera, causan un lapso en la sati y entonces abandonamos la conciencia, olvidamos la conciencia en sí misma y adoptamos las características de las cosas que vienen detrás. Y entonces actuamos de acuerdo con ellas —nos ponemos tristes, felices o lo que sea. La razón de que seamos así es que adoptamos verdades convencionales y nos fijamos fuertemente a ellas. Si no queremos estar bajo su influencia, tenemos que permanecer con la conciencia fundamental en todo momento. Esto requiere una cantidad considerable de sati.”

§ Una de las discípulas de Ajaan Fuang que se sentía maltratada por el mundo fue a él en busca de consuelo. Él le dijo, “Dime, ¿Qué hay ahí fuera sobre que sentirse maltratada? Eres tú la que se cimbrea bajo los acontecimientos que te han impactado, pero eso es todo. Contempla lo que está sucediendo y verás que la mente es algo aparte. Los acontecimientos vienen y van, ¿Pero por qué dejarse influir por ellos? Tú mantén la mente en la simple conciencia de que estas cosas llegan pero pronto se habrán ido, ¿para qué vas a perseguirlas?”

§ “¿Qué es, realmente, tuyo? Si cuando mueras no podrás llevarte nada contigo, ¿para qué perder el tiempo queriendo cosas? No hay nada que de verdad tengas que querer. Aquieta la mente. Unifícala. No tienes que preocuparte por tus propios logros ni por los de los demás. Simplemente sé consciente. Eso bastará.”

§ “Cuando algo te impacte, déjalo sólo en ‘consciente’. Pero no lo dejes penetrar hasta el corazón.”

§ “Lo único que tienes que hacer es mantener sólido y fuerte tu sentido de la simple conciencia, y ya nada conseguirá abrumarte.”

§ “Permanece con la conciencia en sí misma en todo momento —excepto

mientras duermas. En el momento en que te despiertes, vuelve enseguida a la conciencia, y en poco tiempo surgirá el discernimiento.”

§ Una mujer que practicaba la meditación con Ajaan Fuang llegó a un punto en que sentía que se había dividido en dos personas: una persona que actuaba y otra que observaba. Se sentía así tanto mientras meditaba como cuando ya no estaba meditando —hasta tal punto que ya no le apetecía sentarse a meditar porque no distinguía la diferencia entre un estado y otro. Ella le preguntó sobre esto, y él le dijo, “Si no quieres, no hace falta que te sientes. Simplemente mantén este sentido del ‘observador’ funcionando en todo momento. Sentarte con los ojos cerrados no es más que una convención externa. Tú sigue observando. Cuando cuerpo y mente se separan así, el cuerpo no puede presionar a la mente. Si el cuerpo presiona a la mente, la mente no podrá evitar la influencia de estar bajo lo que suceda en el cuerpo.”

§ “La Conciencia Correcta tiene que emparejarse con la respiración.”

§ “Ser consciente significa serlo en el preciso instante en que surge la corrupción, verla y no actuar bajo su influencia.”

§ “Aquí no hay pasado y no hay futuro, solamente hay presente. No hay hombre ni mujer, no hay señal de nada en absoluto. No hay nada, apenas el yo. Y el yo que pueda quedar, no lo es más que en sentido convencional.”

§ “Una vez que la conciencia es sólida, hay que sobrepasarla y llegar más allá.”

§ En 1978, uno de los discípulos de Ajaan Fuang tuvo que mudarse a Hong Kong y estableció allí un pequeño centro de meditación. En una de sus cartas le pedía a Ajaan Fuang que escribiera un breve esquema de los puntos principales de la práctica, y esta es la respuesta que recibió:

*“Enfoca los seis elementos: tierra, agua, aire, fuego, espacio y conciencia. Cuando estés familiarizado con cada uno de ellos, fúndelos en uno y enfócalo hasta que se vuelva fuerte y estable. Tu energía se concentrará hasta que el cuerpo y la mente se sientan plenos. Cuando los elementos físicos estén balanceados y en armonía, se completarán y la mente los dejará a un lado por sí sola y se fijará en la unicidad.*”

*Los elementos serán uno, la mente será una. Entonces dirige la atención hacia la mente. Enfoca la mente hasta ser completamente consciente de ella. Luego deja de lado esa conciencia, junto con cualquier conocimiento que puedas haber adquirido, y ya no quedará nada más. Aparta incluso los acontecimientos presentes de los que seas consciente. Entonces aparecerá el discernimiento intuitivo y la meditación llegará a su final.”*

§ Una noche, Ajaan Fuang se llevó a un grupo de sus discípulos a meditar al chedi que había en lo alto de la colina en Wat Dhammasathit. Hacia al sur, entre aquella oscuridad entintada, se podían ver las luces brillantes de los barcos pesqueros a lo lejos en el mar. Él comentó, “Cuando subes a un sitio alto como este, lo ves todo.” Para una de las mujeres que escuchaba esto tenía un sentido especial, porque sabía que no se estaba refiriendo simplemente a la vista desde la colina.

# Contemplación

§ “Todo lo que te sucede tiene sus causas. Una vez que lo hayas contemplado con habilidad y hayas visto estas causas, serás capaz de superarlo.”

§ “Nuestras corrupciones ya nos han hecho sufrir bastante. Ahora es nuestro turno de hacerlas sufrir a ellas.”

§ Hay dos clases de personas: los que les gusta pensar y los que no. Cuando los que no les gusta pensar empiezan a meditar, tienes que obligarlos a contemplar las cosas. Si no los obligas, se quedan aturcidos como un tocón durante la concentración y no van a ninguna parte. Los que les gusta pensar realmente tienen que esforzarse mucho para que las mentes se les aquieten. Pero una vez han dominado la concentración, no hay que obligarlos a contemplar. Da igual lo que les venga a la mente, seguro que lo contemplarán sin demora.”

§ “El discernimiento capaz de abandonar la corrupción es un tipo de discernimiento especial, no es discernimiento corriente. Necesita la concentración como base para ser capaz de abandonar la corrupción.

§ “Para que aparezca la perspicacia tienes que utilizar tus propias estrategias. No puedes utilizar las estrategias de otros y esperar obtener los mismos resultados que ellos.”

§ “Cuando aparezca una perspicacia, no trates de recordarla. Si es de verdad, te acordarás. Pero si intentas memorizarla, se transformará en etiquetas y conceptos, y se interpondrá en el camino hacia nuevas perspicacias.”

§ Una vez, un meditador de Singapur escribió una carta a Ajaan Fuang describiendo cómo él aplicaba las enseñanzas del Buddha en la vida cotidiana: todo lo que enfocara su mente, él intentaba verlo como inconstante, tensor y

carente de yo. Ajaan Fuang me hizo escribirle una carta de respuesta diciendo, “¿Acaso las cosas dicen alguna vez que son inconstantes, tensoras y carentes de yo? No, nunca dicen eso. Por tanto, no les echas la culpa de eso. Enfoca aquello que las etiqueta, ahí es donde está la culpa.”

§ “Aunque tus perspectivas puedan ser correctas, si te aferras a ellas te equivocas.”

§ La esposa de un teniente de la Armada se encontraba meditando en su hogar cuando de repente le vino un impulso de insultar a Ajaan Fuang. Y por más que lo intentó, no pudo quitarse la idea de la mente. Varios días más tarde fue a pedirle perdón y él le dijo, “La mente puede tener pensamientos buenos, ¿Por qué no va a poder tener también pensamientos malos? Piense lo que piense, tu simplemente obsérvala —pero si tiene malos pensamientos, asegúrate de no exteriorizarlos.”

§ Un estudiante de preparatoria dijo una vez que mientras practicaba la meditación, si su mente tenía buenos pensamientos, los dejaba pasar. Pero que si eran malos, les ponía freno enseguida. Ajaan Fuang le dijo, “Tú simplemente obsérvalos. Descubre quién es el que tiene buenos y malos pensamientos. Tanto los buenos como los malos desaparecerán solos, porque están regidos por las Tres Características de la inconstancia, la tensión y el ‘no—yo’.”

§ “Si la mente quiere pensar, pues que piense. Pero no tienes por qué acatar sus pensamientos.”

§ “Las corrupciones son como las lentejas de agua. Siempre tienes que estar apartándolas para ver el agua clara que hay debajo. Si no las apartas, enseguida cubren el agua otra vez —pero al menos sabes que el agua de debajo es clara.”

§ Una mujer se quejaba a Ajaan Fuang de que llevaba mucho tiempo meditando pero todavía no había conseguido cortar ninguna de sus corrupciones. Él se rió y le dijo, “Si no tienes que cortarlas... ¿Acaso crees que podrías? Las corrupciones ya formaban parte del mundo mucho antes de que tú llegaras. Fuiste tú quien vino buscándolas. Pero vinieras o no, ya existían antes por sí solas. ¿Y quién dice que sean corrupciones? ¿Alguna vez te han dicho sus nombres? Simplemente, es que van siguiendo sus propios caminos. Tú intenta

reconocerlas, ver sus lados buenos y malos.”

§ Un día Ajaan Fuang le estaba explicando a una discípula nueva cómo observar la aparición y desaparición de las corrupciones. Resultó que ella era veterana leyendo libros del Dhamma, y le dio su opinión: “En vez de simplemente mirarlas así, ¿No debería tratar de arrancarlas de raíz?”

Él contestó, “Si lo único que se te ocurre es arrancarlas de raíz, se les podrían caer las frutas al suelo y entonces enraizarían otra vez.”

§ Una de las discípulas de Ajaan Fuang le contó que había llegado a un punto en su meditación en que se sentía indiferente a todo lo que se encontraba. Él la avisó, “Claro, podrás ser indiferente todo el tiempo que quieras mientras no te encuentres con algo que te vaya directo al corazón.”

§ “Todos vivimos con el sufrimiento, sufrimiento, sufrimiento, pero no lo comprendemos. Por eso no conseguimos deshacernos de él.”

§ “Los que saben, no sufren. Los que no saben, esos son los que sufren. Hay sufrimiento en cada vida —mientras estén los cinco khandhas, tendrá que haber sufrimiento—, pero si realmente llegas a conocer, podrás vivir en la tranquilidad.”

§ “Cuando estás enfermo tienes una oportunidad de oro. Puedes contemplar los dolores que aparecen en tu enfermedad. No te quedes ahí tirado, medita al mismo tiempo. Contempla la conducta de los dolores cuando aparecen, pero no consientas que la mente los acate.”

§ Una de las discípulas de Ajaan Fuang se estaba tratando con cobalto para el cáncer hasta que desarrolló una reacción alérgica a la anestesia. Los doctores no sabían qué hacer, y ella sugirió que intentaran el tratamiento sin la anestesia. Al principio no se atrevían, pero ella les aseguró que podría usar la energía de su meditación para soportar el dolor, y al final accedieron a intentarlo.

Tras el tratamiento Ajaan Fuang la visitó en el hospital. Ella le contó que había sido capaz de concentrar la mente para soportar el dolor, pero que la había dejado exhausta. Él le advirtió: “Puedes utilizar la energía de la concentración

para combatir el dolor, pero te costará mucha energía. Tienes que aproximarte al dolor con discernimiento para ver que tu dolor no eres tú. No es tuyo. Tu conciencia es una cosa y el dolor es otra aparte. Cuando puedas ver esto así, las cosas te serán más fáciles.”

§ Varios meses después la misma mujer fue a escuchar a un famoso monje de Bangkok dar un sermón sobre el ciclo de la vida, la muerte y el renacimiento y cómo suponen un océano de sufrimiento. El discurso tuvo un profundo efecto sobre ella y más adelante volvió a visitar a Ajaan Fuang y se lo contó. Mientras se lo estaba contando, la imagen del océano la sobrecogió por su inmensidad y las lágrimas le brotaron de los ojos, así que él le dijo, “Ahora que ya sabes que se trata de un océano, ¿Por qué no cruzas al otro lado?” Esto fue suficiente para que dejara de llorar.

§ “El Buddha no nos enseñó a curar nuestros dolores. Nos enseñó a comprenderlos.”

§ “Es cierto que la enfermedad puede ser un obstáculo para tu meditación, pero si eres lo suficientemente inteligente como para hacer de la enfermedad tu maestro, podrás ver que el cuerpo es un nido de enfermedades y que no deberías apegarte a él como si fuera algo tuyo. Entonces podrás desraizar los apegos que hacen referencia al cuerpo —porque nada en él es tuyo en absoluto. No es más que una herramienta para hacer buen karma y pagar tus viejas deudas de mal karma según vayas pudiendo.”

§ “Cuando te centras en ver el dolor y la tensión, tienes que llegar a los niveles más sutiles —hasta el punto de ver que la tensión aparece en el instante en que abres los ojos y ves cosas.”

§ Consejo para una mujer que tenía que convivir con una enfermedad tras otra: “Utiliza la sati para contemplar el cuerpo hasta que puedas visualizarlo como huesos que se derrumban en una pila, y los puedas incendiar y ver como arden hasta que no quede nada. Luego hazte esta pregunta: ¿Eso eres tú? Y entonces ¿Cómo es que te hace sufrir tanto y sentir tanto dolor? ¿Acaso estás ‘tú’ en la pila? Sigue observando hasta que llegues al verdadero núcleo del Dhamma —hasta que ya no quede nada tuyo en absoluto. Entonces la mente se verá a sí misma tal y como realmente es y soltará por sí misma.”



§ “Convéncete de esto: la razón por la que todavía sufro es que todavía tengo un ‘Yo’.”

§ “Llegará el día en que te visite la muerte, obligándote a dejarlo todo en todos los sentidos. Por eso deberías practicar con mucho tiempo de antelación lo que es dejar las cosas de lado, para que se te dé bien hacerlo. Si no —tengo que decírtelo— te va a resultar difícil hacerlo cuando llegue el momento.”

§ “No debes temer a la muerte. Lo que deberías temer es el nacimiento.”

§ “Cuando mueres, que no te atrapen los síntomas de la muerte.”

§ “Alza la mente por encima de aquello que conoce.”

§ “Lo que muera, déjalo morir; pero no dejes morir al corazón”

# Realización

*§ Una grabación en cinta que le dió a una de sus discípulas que había llegado a un impasse en su meditación:*

“Una vez que la mente esté firmemente establecida en la respiración, trata de separarla de su objeto —la respiración en sí. Céntrate en esto: la respiración es un elemento, parte del elemento aire. La conciencia de la respiración es otra cosa. Así que tienes dos cosas que se han juntado. Pues cuando puedas separarlas —dándote cuenta de la naturaleza real de la respiración como un elemento—, la mente podrá mantenerse por sí sola. Al fin y al cabo, la respiración no eres tú y tú no eres la respiración. Cuando puedas separar las cosas de esta manera, la mente ganará poder. Se liberará de la respiración y conoce todos y cada uno de los aspectos de la respiración. Cuando la sati sea completa, conocerá todos y cada uno de los aspectos de la respiración y podrá separarse de ellos.

“Ahora bien, si resulta que tu mente es fuerte y tu sati es aguda mientras estás haciendo esto, entonces aparecerá la perspicacia. El conocimiento aparecerá en ese momento, dándote a conocer que realmente has soltado. Pero si tu sati todavía es débil, no podrás soltarte. Y sólo cuando la sati sea realmente resistente surgirán la sati y la perspicacia en un mismo momento.

“Esto es algo que tienes que contemplar constantemente siempre que tengas la ocasión. Cuando puedas separar la mente de sus objetos, será liberada de todas sus cargas. Así que centra tu atención en el área del corazón y manténla centrada ahí. Luego observa la respiración y aquello que es consciente de la respiración. Sé tan observador como te sea posible y al final verás que se separan lo uno de lo otro. Cuando se hayan separado, tendrás la oportunidad de investigar más profundamente. Y en cuanto hayas investigado solo este elemento, descubrirás que lo que hayas aprendido puedes aplicarlo a cualquier otra cosa.

“Cuando investigues la respiración, verás que no es un ser, no es una persona —así que ¿Qué tiene como para que te apegues a ella? No puedes apegarte a ella como si fuera tu ‘yo’, porque ella simplemente sigue su camino. Cuando mires la respiración verás que no tiene cuerpo —no tiene cabeza, ni piernas, ni manos, ni pies, nada de nada. Cuando veas esto, la dejarás de lado

de acuerdo a aquello que realmente es.

“Los textos dicen, ‘Cago patinissago mutti analayo’: te mudas fuera de la respiración. Abandonas tus preocupaciones por ella. Ya no haces más que sea tu hogar —porque no es tuyo. Dejas que sea lo que es de acuerdo con su naturaleza original. La devuelves. Sea lo que sea, la devuelves a la naturaleza. Todos los elementos —tierra, agua, aire, fuego y espacio— se los devuelves a la naturaleza. Dejas que vuelvan a lo que siempre fueron. Cuando examines estas cinco cosas, verás que no son un ser, ni una persona, ni ‘nosotros’ ni ‘ellos’. Dejarás que vuelvan todos a su naturaleza original completamente.

“Esto, entonces, nos lleva hasta la mente, aquello que es consciente de estos cinco elementos. ¿Con qué se va a quedar ahora? Concentra tu capacidad de observación en este elemento de conocimiento que ha quedado en pie por sí solo, sin que haya nada más. Examínalo para ver qué es y entonces aparecerá otro nivel de perspicacia.

“Si quieres obtener la perspicacia que te permitirá dejar de lado las cosas de acuerdo con su naturaleza original, debe haber una realización especial que surja en el propio acto de dejarlas. Sin esta realización, el acto de soltar no es más que una etiqueta cotidiana de la percepción, discernimiento mundano. Pero cuando surge esta realización especial durante el acto de soltar —en el instante en que lo haces, el resultado te vuelve en el acto, verificando, certificando lo que ha sucedido según lo que realmente es: lo sabes seguro. Has logrado soltar. Entonces experimentas la pureza en tu interior.

“Esto se llama discernimiento trascendental. Cuando surge la realización en tu interior, verificando lo que has visto y hecho, eso se llama discernimiento trascendental. Pero mientras esta realización no surja, tu discernimiento todavía será mundano. Debes seguir trabajando en tu investigación de las cosas hasta que todas las condiciones sean propicias. Cuando lo sean, no tendrás que hacer nada más, porque el discernimiento trascendental atraviesa las cosas de lado a lado en el mismo instante en que se produce. No es en absoluto como el discernimiento mundano.

“El camino que seguimos, pues, es el de ser observadores, de investigar las cosas. Mantener una investigación focalizada hasta alcanzar el punto estratégico. Cuando la mente alcanza ese punto, ya suelta por sí sola. Lo que sucede es que alcanza un punto de plenitud —el Dhamma en su interior es pleno— y entonces suelta. Y una vez ha soltado, los resultados aparecen inmediatamente.

“Así pues, sigue practicando. No hay nada que temer. Tendrás que cosechar

los resultados, no hay duda de eso. También vas cosechando resultados por el camino, como ahora mientras estás aquí sentado meditando. Sabes que la mente y la respiración están a gusto la una con la otra. Eso es un resultado de la práctica. Aunque aun no hayas llegado al final del camino, sigues obteniendo una sensación de comodidad y alivio en tu meditación. La mente está en paz con la respiración que entra y sale. Mientras la mente y la respiración no puedan separarse la una de la otra, tendrán que ayudarse mutuamente. La mente ayuda a la respiración y la respiración ayuda a la mente hasta que se conocen completamente. Una vez que la mente conoce, puede soltarse. Pero mientras no conozca totalmente, no podrá soltarse de verdad.

“Lo que esto significa es que tienes que asociarte con la respiración, pasar tiempo con ella y llegar a conocerla gradualmente. Según la mente vaya conociendo la respiración más y más, irá siendo capaz de abandonar progresivamente sus apegos al cuerpo, a las sensaciones, percepciones, fabricaciones mentales y a la conciencia de todo ello. Sus perspectivas identitarias —viendo todas estas cosas como parte del yo— se desprenderán. Éste es el camino hacia la libertad. En el momento en que este discernimiento trascendente surja, serás libre. Serás capaz de desenredarte de las verdades convencionales del mundo, como ‘persona’, ‘yo’, ‘hombre’, ‘mujer’, ‘nosotros’, ‘ellos’ y así sucesivamente.

“Pero mientras no puedas soltarte, aun tendrás que depender de estas cosas. Serán tus lugares de descanso, pero no tu refugio. Simplemente os apoyaréis el uno en el otro y os ayudaréis por el camino, para poder progresar. No puedes abandonar estas cosas, porque son el camino de tu práctica. Mientras no dejes la práctica, no recaerás. Pero en cuanto relajés la práctica empezarás a recaer inmediatamente. Caerás presa de las dudas y te preguntarás si el Dhamma es verdadero o no.

“Tendrás que observar fijamente la mente: la conciencia en sí misma. No es el caso que la mente no sea consciente. Su naturaleza básica es la conciencia. Mírala bien: es consciente de todo —consciente, pero incapaz de soltar sus percepciones, las convenciones que da por buenas. Así que tienes que profundizar tu focalización hasta que la mente y sus objetos se separen entre sí. Tú simplemente no lo dejes. Si eres así de persistente, sin descanso, tus dudas irán desvaneciéndose gradualmente y al final podrás llegar al verdadero refugio interior, la conciencia fundamental llamada buddha, con visión que penetra todo claramente. Esto es el Buddha, el Dhamma y la Sangha apareciendo dentro de ti como el refugio definitivo.

“En este punto sabrás qué es interno y qué es externo, qué es solamente un

lugar de descanso y qué es de verdad tu refugio. Serás capaz de distinguir todas estas cosas.

“Las cosas externas no son más que lugares de descanso. Como el cuerpo: es un lugar de descanso. Durante el breve lapso en que los elementos de la tierra, agua, aire y fuego permanecen balanceados, puedes usar el cuerpo como descanso. Pero tu verdadero refugio, ya lo has visto. Es esta conciencia básica en sí misma, dentro de la mente. Tu conciencia de la respiración es un refugio a un cierto nivel. Cuando se separa de la respiración, es un refugio a otro nivel. Pero tu verdadero refugio —buddha— es la conciencia que hay más adentro. En cuanto te das cuenta de esto, ya está. Es una conciencia soberana en sí y por sí misma, algo que lo conoce todo con certeza y claridad, en todas direcciones. Ese es el auténtico refugio interior.

“Respecto a las cosas externas, no son más que apoyos temporales, cosas que te pueden servir durante un tiempo limitado, como si fueran muletas. Mientras la respiración esté ahí para mantenerlas vivas, podrás usarlas. Y cuando ya no haya respiración, ése será el final del problema. Los elementos físicos se separarán y ya no dependerán unos de otros, y la mente regresará a su verdadero refugio. ¿Y eso dónde está? ¿Donde está exactamente la conciencia de buddha? Si has adiestrado la mente para que sea su propio refugio, no hay penas de última hora para el corazón meditador.

“La búsqueda del propio Buddha era por este refugio. Enseñó a todos sus discípulos a refugiarse en sí mismos, ya que sólo podemos depender de otras personas durante un tiempo breve. Otras personas nos muestran el camino, pero si quieres lo que realmente es verdadero y bueno en la vida, tendrás que depender de ti mismo —ser autodidacta, entrenarte a ti mismo, confiar en tu propio juicio por completo. Tus sufrimientos al final proceden de ti mismo y tu felicidad al final, también. Es igual que comer: si no comes tú ¿cómo te vas a alimentar? Si dejas que coman los demás, tú no te vas a alimentar, tienes que comer tú mismo. Es igual con la práctica.

“No debes aferrarte a cosas externas. Las cosas externas son inconstantes, impermanentes, poco fiables. Van cambiando con cada respiración que entra y sale. Y esto no va sólo por ti, sino por todo el mundo. Si no te despidas de los demás mientras todavía estás vivo, te despidas al morir. Te vas despidiendo de las cosas con cada respiración que entra y sale. No puedes basar el significado de tu vida en estas cosas —y tampoco tienes por qué. Tienes que convencerte de que las cosas simplemente son así en todo el mundo. El mundo no ofrece nada duradero. No queremos que las cosas sean así, pero así es como son las cosas. Nadie tiene el poder de controlarlas en absoluto. Esto es verdad para las

cosas externas, pero también para las internas. Tú quieres que tu cuerpo siga vivo, no quieres que se muera, pero se morirá. No quieres que cambie, pero cambia constantemente.

“Estas son las razones por las que tienes que poner la mente en forma para que sea capaz de refugiarse en sí misma, de acuerdo con los principios de habilidad que el Buddha enseñó. Y no debes tener dudas sobre la práctica, porque todas las cualidades que tienes que desarrollar en la práctica ya están presentes en tu interior. Todas las formas de la bondad y la maldad ya están presentes dentro de ti. Tú ya sabes cuál es el buen camino y cuál es el camino deficiente. Lo único que tienes que hacer es adiestrar tu corazón para que se ciña al buen camino. Párate y mírate bien: ¿vas por el buen camino? Lo que esté mal, no te fijes en ello. Déjalo a un lado. El pasado, el futuro, lo que sea, suéltalo y deja solamente el presente. Mantén la mente abierta y tranquila en el presente en todo momento, y empieza a investigar.

“Tú ya sabes que las cosas externas no son tú ni son tuyas, pero en tu interior hay muchos niveles que tienes que examinar. Muchos niveles por investigar. Ni siquiera tu mente es realmente tuya. En su interior todavía hay cosas inconstantes y tensoras. A veces quiere hacer esto, a veces lo otro, no es realmente tuya. Así que no te aferres demasiado a ella.

“Las fabricaciones mentales son lo más complicado. A veces se forman pensamientos buenos, a veces pensamientos malvados —aunque tú ya sabes lo que pasa si los persigues. No quieres pensarlos, pero no dejan de aparecerte en la mente a pesar de tus intenciones. Así que tienes que verlos como algo que no es tuyo. Examínalos. No tienen nada de fiable. No duran mucho. Son acontecimientos impersonales, así que debes dejarlos pasar de acuerdo a su propia naturaleza.

“Y entonces ¿Qué hay que sea duradero, sólido, fiable y cierto? Tu no dejes de mirar hacia adentro. Enfoca la respiración y pregúntatelo justo ahí. Al final tendrás que distinguir lo que tienes dentro. Siempre que tengas dudas o problemas durante la práctica, enfoca la respiración y pregúntale ahí mismo a la mente. La comprensión surgirá y aflojará tus perspectivas erróneas para que puedas ver por dónde pasar para ir más allá.

“Pero incluso esta comprensión es inconstante, tensora y no—tú ni tuyo. Sabbe dhamma anatta: todo lo que surge —dijo el Buddha— es inconstante y no—yo. Incluso las comprensiones que surgen en la mente son inconstantes. A veces aparecen, a veces no. No te apegues demasiado a ellas. Cuando aparezcan, toma nota y deja que sigan su curso. Intenta que tus perspectivas sean Perspectivas Correctas, es decir, justamente correctas, sin pasarte. Si te

pasas con ellas, te aferras a ellas y luego te salen mal, porque has perdido de vista lo que estabas haciendo.

“A lo que se reduce todo esto es a que cuanta más sati haya en tu práctica, mejor. Según tu sati vaya madurando y completándose, se volverá trascendental. El discernimiento trascendental del que hablaba antes sale de la energía de tu sati cuando ésta se va volviendo más y más completa.

“No dejes de adiestrar tu sati hasta que se convierta en la Gran Sati. Intenta mantenerla constante, persistente y enfocada, hasta que veas las cosas por lo que son en realidad. Así es como avanzarás en las enseñanzas del Buddha.”

## *Liberación*

§ “Nuestra práctica es ir contra corriente. ¿Y adónde vamos? Al nacimiento de la corriente. Esa es la parte de la práctica que trata las ‘causas’. Los ‘resultados’ son que podremos soltar y estar completamente en calma.”

§ “Las fases de la práctica... En realidad las diferentes etapas no dicen lo que son. Somos nosotros que les inventamos nombres. Mientras uno se apegue a esos nombres inventados, nunca se liberará.”

§ “Cuando adiestras a la gente, tienes que enseñarles de acuerdo con sus temperamentos y aptitudes, aunque al final todos llegan al mismo punto: el de soltar.”

§ “El nibbana es algo sutil y necesita de mucho discernimiento. No es algo que se pueda alcanzar a fuerza de deseo. Si fuera así, ya lo habría alcanzado todo el mundo.”

§ “Hay quien habla del ‘nibbana temporal’ pero ¿Cómo va a ser temporal el nibbana? Si es el nibbana, tiene que ser constante. Si no es constante no es el nibbana.”

§ “Cuando dicen que el nibbana está vacío, quieren decir que está vacío de corrupciones.”

§ “Justo donde no hay nadie para experimentar dolor, nadie para morir. Justo ahí. Está en todas y cada una de las personas. Es como si tuvieras la mano con la palma hacia abajo y la volvieras con la palma hacia arriba —aunque sólo la gente con discernimiento es capaz de hacerlo. Si eres torpe no lo verás, no lo comprenderás, no irás más allá del nacimiento y la muerte.”

§ “El corazón liberado es como el elemento del fuego en el aire. Cuando el fuego cesa, no ha sido aniquilado. Todavía impregna todo el espacio, es sólo



que no prende ningún combustible y por eso no aparece.”

“Cuando la mente ‘cesa’ de las corrupciones, todavía sigue ahí. Pero cuando aparece nuevo combustible, no se enciende, no se apega —ni siquiera a sí misma.

“Eso es lo que se llama liberación.”

## Glosario

**Abhidhamma:** La tercera de las tres colecciones que conforman el canon Pali, compuesta por tratados sistemáticos basados en listas de categorías extraídas de las enseñanzas del Buddha.

**Ajaan:** Maestro; mentor.

**Apadana (Avadana):** Cuentos recogidos en una sección tardía del canon Pali, que declaran que el Buddha y sus discípulos iniciaron su camino al Despertar al hacerle un regalo a un Buddha anterior y dedicar el mérito del regalo a una clase particular de Despertar.

**Arahant:** Un Purificado o Noble, es decir, una persona cuyo corazón está libre de los vertidos de la corrupción mental, y que debido a ello no está destinado a nacimientos subsiguientes. Epíteto para referirse al Buddha y a aquellos de sus Discípulos Nobles que alcanzaron el máximo nivel.

**Brahma:** Habitante de los cielos más elevados, tanto con forma como sin ella. Se trata de un rango merecido —aunque no eterno— por haber cultivado la virtud y la absorción meditativa (jhana), y las actitudes ilimitadas de la buena voluntad, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad.

**Buddho:** Despierto —un epíteto para referirse al Buddha.

**Chedi:** Monumento en chapitel que contiene reliquias del Buddha o de sus discípulos, objetos relacionados con ellos o copias de escrituras Budistas.

**Dhamma (dharma):** Las enseñanzas del Buddha; la práctica de dichas enseñanzas; la liberación del sufrimiento alcanzado como consecuencia de la práctica.

**Jataka:** Cuentos recopilados en el canon Budista, de los que se dice que tratan de las vidas previas del Buddha.

**Jhana:** Absorción meditativa en una única sensación o noción mental.

**Karma (kamma):** Acto intencional —de pensamiento, palabra o acto— que tendrá consecuencias para el actor, dependiendo éstas de la cualidad de la intención.

**Khandha:** Montón o agregado. Los cinco khandhas son las partes componentes

de la experiencia sensorial, la base para la sensación del “yo”. Son éstas: la forma física o datos sensoriales, las sensaciones, las percepciones y etiquetas mentales, los pensamientos y la conciencia de los sentidos (la mente se cuenta como un sexto sentido).

**Nibbana (nirvana):** Liberación. La extinción de la pasión, la aversión y la delusión de la mente, que da como resultado la total libertad del sufrimiento y la tensión.

**Pali:** La revisión más antigua del Canon Budista; también es el lenguaje empleado en dicha revisión.

**Parami:** Perfección; diez cualidades cuyo desarrollo conduce al Despertar: generosidad, virtud, renuncia, discernimiento, persistencia, resistencia, honestidad, determinación, buena voluntad y ecuanimidad.

**Sangha:** La comunidad de los seguidores del Buddha. En el nivel convencional, se refiere a los monjes budistas. En el nivel ideal, se refiere a aquellos de los seguidores del Buddha —laicos u ordenados— que han practicado hasta alcanzar por lo menos la primera de las cualidades trascendentales que culminan en la liberación. El Buddha, Dhamma y Sangha juntos reciben el nombre de la Triple Gema. Tomar refugio en la Triple Gema —tomarlos como referente definitivo en la propia vida— es lo que convierte a uno en Budista.

**Sumeru:** Montaña mítica, enormemente alta, de la que se dice que estaba en el centro del universo, al norte del Himalaya.

**Than Phaw:** Reverendo padre. Un término de afecto y respeto utilizado con monjes mayores en el sudeste de Tailandia.

**Vessantara:** El Buddha en su penúltima vida, en la que perfeccionó la virtud de la generosidad renunciando a su reino y a aquello que él más quería: sus hijos y su mujer.

**Wat:** Monasterio; templo.

## *Apéndice: Los Siete Pasos*

§ *Extraído de: Manteniendo Presente la Respiración, por Ajaan Lee.*

### HAY SIETE PASOS BÁSICOS:

1. Empieza con tres o siete inspiraciones y espiraciones largas, pensando bud— con la inspiración y —do con la espiración. Mantén la sílaba de meditación igual de larga que la respiración.

2. Sé claramente consciente de cada inspiración y espiración.

3. Observa la respiración al entrar y salir, dándote cuenta de si es cómoda o incómoda, amplia o estrecha, obstruida o fluida, rápida o lenta, corta o larga, cálida o fresca. Si la respiración no es cómoda, ajústala hasta que lo sea. Por ejemplo, si inspirar y espirar largamente es incómodo, intenta inspirar brevemente y espirar brevemente. En cuanto notes que tu respiración es cómoda, deja que esta comodidad se expanda a diferentes partes del cuerpo.

Para empezar, inhala la sensación de la respiración en la base del cráneo y déjala fluir bajando por la columna. Luego, si eres del sexo masculino, déjala bajar por la pierna izquierda hasta la planta del pie, hasta las puntas de los dedos de los pies y que salga al aire. (Si eres del sexo femenino, comienza por el lado izquierdo primero, porque el sistema nervioso del hombre y la mujer son diferentes.)

Luego permite que la respiración de la base del cráneo baje extendiéndose por ambos hombros, más allá de los codos y las muñecas, a las puntas de tus dedos y que salga al aire.

Permite que la respiración en la base de tu garganta baje extendiéndose por el nervio central frontal del tronco, más abajo de los pulmones y el hígado, hasta la vejiga y el colon.

Inhala la respiración justo en mitad del pecho y permítele bajar hasta tus intestinos. Que todas estas sensaciones se extiendan y conecten para fluir entre sí, y obtendrás una sensación de bienestar enormemente mejorada.

4. Aprende cuatro maneras de ajustar la respiración:

1. inhalación larga, exhalación larga
2. inhalación larga, exhalación corta
3. inhalación corta, exhalación larga
4. inhalación corta, exhalación corta

Respira de la manera que te resulte más cómoda. O mejor, aprende a respirar cómodamente de las cuatro maneras, porque tu condición física y tu respiración están siempre cambiando.

5. Familiarízate con las bases o puntos focales de la mente —los lugares de descanso para la respiración— y centra tu conciencia en aquél de ellos que te parezca más cómodo. Algunas de estas bases son:

1. la punta de la nariz
2. la mitad de la cabeza
3. el paladar
4. la base de la garganta
5. la punta del esternón
6. el ombligo (o un punto justo por encima)

Si sufres de dolor de cabeza frecuentemente o problemas de nervios, no enfoques ningún punto por encima de la base de la garganta. Y no trates de forzar la respiración ni de ponerte en trance. Respira libre y naturalmente. Deja que la mente esté a gusto con la respiración —pero no hasta el punto de perderle la pista a ésta.

6. Expande tu conciencia —tu impresión de sensación consciente— por todo el cuerpo.

7. Unifica las sensaciones respiratorias de todo el cuerpo, permitiéndoles fluir cómodamente, manteniendo la conciencia lo más amplia posible. En cuanto seas completamente consciente de los aspectos de la respiración que ya conoces de tu cuerpo, también lo aprenderás todo de muchos otros aspectos más. La respiración, por su propia naturaleza, tiene muchas facetas: sensaciones respiratorias fluyendo por los nervios, alrededor de los nervios o desde los nervios hasta los poros. Las sensaciones respiratorias beneficiosas y las dañinas están todas mezcladas por su propia naturaleza.

Resumiendo: (a) con el objetivo de mejorar la energía existente en cada parte de tu cuerpo y que puedas enfrentarte a cosas como la enfermedad y el dolor; y (b) con el objetivo de clarificar el conocimiento que ya tienes y que se pueda convertir en la base de las habilidades que conducirán a la liberación y a la pureza de corazón —siempre debes tener estos siete pasos en mente, porque son completamente esenciales para todos los aspectos de la meditación en la respiración.

# Table of Contents

Página del título	2
Derechos de autor	3
Prefacio del traductor	4
Introducción	5
Vigila lo que Dices	11
Vigila lo que Comes	15
Gente Practicando el Dhamma	17
Mérito	22
Discípulo / Maestro	25
Viviendo en el Mundo	27
El Celibato	33
La Meditación	39
La Respiración	45
Señales y Visiones	51
Justo en la Conciencia	58
Contemplación	61
Realización	66
Liberación	72
Glosario	74
Apéndice: Los Siete Pasos	76