

Regalos  
que dejó  
a su paso

*El legado de Dhamma de  
Phra Ajaan Dune Atulo*

# Regalos que dejó a su paso

El legado de Dhamma de  
Phra Ajaan Dune Atulo

*(Phra Rājavuddhācariya)*

Compilado por

***Phra Rājavaraguna***

Traducido al español  
a partir de Gifts He Left Behind  
la traducción al inglés de

***Ṭhānissaro Bhikkhu***

copyright 2025 Ṭhānissaro Bhikkhu

Esta obra está licenciada bajo: la Licencia Atribución-NoComercial 3.0 de Creative Commons Unported.

Para ver una copia de esta licencia, visite

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/es/>. Se considera “comercial” cualquier tipo de venta, ya sea con ánimo de lucro o no.

las preguntas concernientes a este libro se pueden dirigir a

Metta Forest Monastery

Valley Center, CA 92082-1409

U.S.A.

recursos adicionales:

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

## Resumen biográfico

Phra Ajaan Dune Atulo nació el 4 de octubre de 1888 en el pueblo de Praasaat, en el distrito de Muang, provincia de Surin. A los 22 años se ordenó en la capital de la provincia. Seis años más tarde, desilusionado con su vida como monje pueblerino sin educación, se fue a estudiar a Ubon Ratchathani, donde se hizo amigo de Ajaan Singh Khantiyāggamo y se reordenó en la secta Dhammayut. Poco después, él y Ajaan Singh conocieron a Ajaan Mun Bhuridatto, que acababa de regresar al noreste después de pasar muchos años de errante. Impresionado con las enseñanzas de Ajaan Mun y con su conducta, ambos monjes abandonaron sus estudios y tomaron la vida de meditador errante bajo su guía, convirtiéndose así en sus primeros discípulos. Después de vagar durante 19 años por las montañas y bosques de Tailandia y Camboya, Ajaan Dune recibió la orden de sus superiores eclesiásticos de liderar un monasterio en Surin que combinara la práctica y el estudio. Y así fue como, en 1934, se convirtió en abad de Wat Burapha, en medio de un pueblo. Allí se quedó hasta su muerte en 1983.

Como uno de los miembros más veteranos de la tradición del Bosque de Ajaan Mun, Ajaan Dune fue conocido habitualmente como Luang Pu, un título que denota gran afecto y respeto, y que significa «venerable abuelo».

## Introducción

Muchas personas han preguntado acerca de las charlas de *Dhamma* de Luang Pu con el interés de leerlas o escucharlas, pero he de confesar, con franqueza, que son muy escasas.. Esto se debe a que nunca daba sermones formales ni discursos largos. Él simplemente enseñaba meditación, exhortaba a sus estudiantes, respondía preguntas o conversaba acerca del *Dhamma* con otros monjes veteranos. Hablaba de modo conciso, cuidadoso, y centrado en el tema. Además, nunca impartió sermones en ceremonias formales.

Así que, en respuesta al deseo e interés que muchas personas han manifestado sobre el *Dhamma* de Luang Pu, he recopilado este libro de sus enseñanzas breves; verdades puras al más alto nivel, lecciones y admoniciones que dió a sus estudiantes, respuestas a preguntas, y los pasajes del Canon con las palabras del Buda que siempre le gustaba citar. Como viví con él durante muchos años, hasta el final de su días, he reunido estos fragmentos con la ayuda de mi memoria o a partir de notas en mi diario. También he incluido los eventos, lugares y personas que participaron, para que los fragmentos sean más fáciles de comprender y para que inviten más a la lectura.

Algo realmente notable y asombroso era que, aunque Luang Pu normalmente no hablaba—o hablaba lo menos posible—su modo de expresión era rápido y astuto, sin perder nunca su objetivo. Sus palabras eran breves, pero estaban llenas de significado: cada frase contenía un mensaje completo en sí mismo. Era como si hipnotizara a sus oyentes, obligándoles a ponderar sus palabras durante un largo rato con el discernimiento más profundo.

El lector notará que algunos de los pasajes aquí incluidos contienen enseñanzas que son ordinarias, otras amenas, y algunas otras que son verdades puras en el nivel último, y pudiera preguntarse por qué no fueron ordenadas en sentido ascendente, desde las más fáciles a las más difíciles, o de las más básicas a las más elevadas. La razón por la que no lo he hecho así es porque cada fragmento ocupa una página, y quería crear una atmósfera variada. Si esto es inapropiado, improcedente o resulta confuso, espero que todos aquellos que son instruidos puedan perdonar a este autor de poca inteligencia.

*Phra Khru Nandapaññābharāṇa*  
*(actualmente Phra Rājavaragūṇa)*

*1 de Julio de 1985*

## 1. Una bienvenida dhármica

El 18 de diciembre de 1979, Sus Majestades el Rey y la Reina de Tailandia hicieron una visita privada a Luang Pu. Tras preguntar por su salud y bienestar, y conversar acerca del *Dhamma*, el Rey planteó una pregunta: «En cuanto al abandono de las corrupciones mentales, ¿cuales debemos abandonar primero?».

Luang Pu, respondió:

*«Todas las corrupciones surgen a la vez en la mente. Enfóquese directamente en la mente. Cualquier corrupción que surja primero, esa es la que debe abandonarse primero».*

## 2. Sin resistencia

Cada vez que Sus Majestades visitaban a Luang Pu y habían completado el propósito de su visita, antes de partir, el Rey decía: «Le pedimos que mantenga sus agregados (*khandhas*) compuestos más de allá de los 100 años, para que el pueblo tenga un objeto de respeto. ¿Puede aceptar nuestra petición?». Aunque se trataba de una mera formalidad por cortesía , y de la forma en que el rey daba bendiciones a Luang Pu, Luang Pu nunca osó aceptar, pues no podía oponerse a la naturaleza de las cosas fabricadas.

Por ello respondía:

*«Siento no poder aceptar. Todo depende de cómo proceden las cosas fabricadas por su propia cuenta».*

### 3. Acerca de las cuatro verdades nobles

Un monje veterano de la tradición meditativa vino para presentar sus respetos a Luang Pu el primer día del retiro de las lluvias de 1956. Después de darle instrucciones y varias enseñanzas sobre temas profundos, Luang Pu resumió las cuatro verdades nobles de la siguiente manera:

*«Enviar la mente fuera... es el origen del sufrimiento.*

*El resultado de enviar la mente fuera... es el sufrimiento.*

*La mente que ve la mente... es el camino.*

*El resultado de la mente que ve la mente... es el cese del sufrimiento».*

## 4. Más allá de las palabras

Un laico muy instruido conversaba con Luang Pu, diciendo: «Creo firmemente que, en esta época, no son solo unos pocos los monjes que han practicado hasta consumir el camino, los frutos y el *nibbāna*. Entonces, ¿por qué no dan a conocer públicamente su sabiduría para que aquellos que estén interesados en practicar conozcan los niveles del *Dhamma* que han logrado, como una manera para infundirles ánimo y esperanza, de modo que aceleren sus esfuerzos a su máxima capacidad?».

Luang Pu respondió:

*«Los que han despertado no hablan de aquello a lo que han despertado, porque queda más allá de las palabras».*

## 5. Una advertencia para monjes incautos

«Un monje que vive sin cuidado nada más enumera sus preceptos tal como se encuentran recogidos en los libros, orgulloso de poseer todos los 227 preceptos».

*«Pero, ¿cuántos son los que realmente pretende acatar?».*

## 6. Real, pero no real

Es normal que cuando las personas practican concentración y comienzan a tener resultados, puedan dudar de lo que están experimentando—por ejemplo, cuando experimentan visiones contradictorias o comienzan a ver partes de su propio cuerpo. Muchas personas acudían a Luang Pu pidiéndole que resolviera sus dudas o que les aconsejara sobre cómo continuar su práctica. Y muchas personas acudían para explicarle que, durante sus meditaciones, habían visto el infierno, o el cielo o las mansiones celestiales, o incluso una imagen del Buda en el interior de su cuerpo. Le preguntaban: «Lo que ví, ¿era real?».

Luang Pu les respondía,

*«La visión que viste era real, pero lo que viste en la visión no lo era».*

## 7. Soltando las visiones

Entonces la persona a veces preguntaba: «Dice que todas estas visiones son externas, y que todavía no puedo utilizarlas para nada; que si me quedo atascado en la visión no lograré ningún avance. ¿Será que he pasado tanto tiempo con estas visiones y por eso no puedo evitarlas? Cada vez que me siento a meditar, tan pronto como la mente se unifica, se va directamente a ese nivel. ¿Puede darme algún consejo sobre cómo soltarlas de manera efectiva?».

Luang Pu respondió:

*«Ah, algunas de estas visiones pueden ser muy divertidas y realmente absorbentes, ¿cierto?, pero si te quedas atorado ahí será una pérdida de tiempo. Un método muy simple para soltarlas es no prestar atención a lo que se presenta en la visión, sino observar qué es aquello que realiza la acción de ver. Entonces, las cosas que no quieres ver desaparecerán por sí mismas».*

## 8. Cosas externas

El 10 de diciembre de 1981, Luang Pu participó en la celebración anual de Wat Dhammamongkon en la calle Sukhumvit, en Bangkok. Un grupo numeroso de mujeres de una escuela cercana de profesoras, que se habían ordenado temporalmente, venían para conversar sobre los logros de su práctica de vipassana, afirmando que cuando sus mentes se asentaban, podían ver una imagen de Buda en sus corazones. Algunas de ellas comentaban que habían visto las mansiones celestiales que les aguardaban en el cielo. Algunas habían visto la estupa de Culamani (un monumento a una reliquia del Buda guardada en el cielo). Todas parecían muy orgullosas de su progreso en la práctica de vipassana.

Luang Pu dijo:

*«Todas estas cosas que se les han manifestado siguen siendo externas; no pueden tomarlas como un refugio sustancial».*

## 9. Parando para conocer

En marzo de 1964, un gran grupo de monjes meditadores y académicos – el primer grupo de “Misioneros del *Dhamma*”– vino a presentar sus respetos a Luang Pu y a pedirle enseñanzas y consejos que pudieran utilizar en su labor de difundir el *Dhamma*. Luang Pu les enseñó el nivel último del *Dhamma*, tanto para que lo enseñaran a otros como para que lo pusieran en práctica ellos mismos, a fin de que llegaran a ese nivel de la verdad. Al concluir, les dio unas palabras de sabiduría para que pudieran llevarlas consigo y contemplarlas:

*«No importa cuánto piensen, no lo sabrán.*

*Sólo cuando dejen de pensar, sabrán.*

*Y aún así, tienen que valerse del pensamiento para poder saber».*

## 10. Avance o destrucción

En aquella ocasión, Luang Pu, dio un consejo a los misioneros del *Dhamma*, y en algún punto les dijo:

*«Cuando salgan a diseminar y proclamar las enseñanzas de Buda, esto puede llevar a la difusiónla de la religión o a su destrucción. Lo digo porque el factor determinante es la persona que hace las veces de misionero del Dhamma. Si cuando vayan, se comportan de manera apropiada, recordando el hecho de que son contemplativos, con una conducta y modales propios de un contemplativo; cuando los vean aquellos que no tienen convicción; surgirá en ellos esa convicción. Pero los misioneros que se comporten de manera opuesta destruirán la confianza de aquellos que tienen convicción, y alejarán aún más a aquellos que no la tienenconvicción. Así que les pido que sean completos tanto en su comportamiento como en su conocimiento. No sean complacientes, ni descuidados. Todo lo que enseñen para que los demás hagan deberán también ustedes hacerlo como ejemplo para ellos».*

## 11. En el nivel último no hay deseo

Antes del retiro de las lluvias en 1953, Luang Phaw Thaw, un pariente de Luang Pu que se había ordenado en su vejez, regresó después de muchos años de viajar como errante con Ajaan Tate y Ajaan Saam en la Provincia de Pang-nga, para presentar sus respetos a Luang Pu y para aprender más acerca de la práctica de meditación. Se dirigió a Luang Pu con familiaridad diciendo: «Ahora que has construido una sala de ordenación, y esa hermosa y grande sala de congregación, seguramente has obtenido una gran cantidad de mérito».

Luang Pu le contestó:

*«Lo que construí fue construido para el bien común, para el bien del mundo, del monasterio, y de la religión, eso es todo. En lo que respecta a obtener mérito, ¿para qué querría yo mérito como este?».*

## 12. ¿Dándole una lección?

Seis años después de que terminara la Segunda Guerra Mundial, el legado de la guerra persistía en forma de la pobreza y las dificultades provocadas por la escasez de alimentos y materiales, que afectaban a todos los hogares. En particular, había una gran escasez de tela. Si un monje o un novicio tenía aunque fuera un solo juego completo de hábitos podía considerarse afortunado.

Yo era uno de los muchos novicios que vivían con Luang Pu. Un día el novicio Phrom, otro de los sobrinos de Luang Pu, vio que el novicio Chumpon portaba unos hábitos nuevos muy bonitos, y le preguntó: «¿De dónde has sacaste esos hábitos?». El novicio Chumpon le dijo: «Cuando me tocó el turno de servir a Luang Pu él vio que mi hábito estaba roto y entonces me dio uno nuevo».

Cuando fue el turno del novicio Phrom para darle un masaje a Luang Pu, llevó un hábito rasgado, con la idea de conseguir uno nuevo también. Cuando acabó sus tareas y ya se marchaba, Luang Pu vió la rasgadura en el hábito y se llenó de compasión por su sobrino. Entonces se levantó, abrió el armario, y entregó algo a su sobrino, diciéndole:

*«Aquí tienes. Cose eso. No vayas por ahí con un hábito así de roto».*

Desilusionado, el novicio Phrom tuvo que aceptar allí mismo la aguja e hilo de manos de Luang Pu.

### 13. ¿Por qué sufren?

Una vez, una mujer de mediana edad vino a presentar sus respetos a Luang Pu. Le habló de su vida, explicándole que su posición social era buena y que nunca le había faltado nada. Sin embargo, estaba molesta con su hijo, que era desobediente, desordenado y había caído bajo la influencia de todo tipo de entretenimiento nocivo. Estaba echando a perder el patrimonio familiar, así como los corazones de sus padres, al grado que ya no podían soportarlo. Le pidió a Luang Pu consejo sobre cómo encarar la situación para reducir su sufrimiento, y también para que su hijo dejara de lado su conducta nociva.

Luang Pu le dió varios consejos al respecto, a la vez que le enseñó cómo calmar su mente y cómo dejar ir.

Cuando ella ya se había marchado, comentó:

*«Hoy en día las personas sufren debido a sus pensamientos».*

## 14. Palabras inspiradas

Luang Pu continuó con una charla del *Dhamma*, diciendo, «Las cosas materiales ya están en el mundo de una manera perfectamente completa. Las personas que carecen de habilidad y discernimiento no pueden tomar posesión de ellas y entonces tienen dificultades en proveer para sí mismos. Aquellos con el suficiente discernimiento y habilidad son capaces de obtener los bienes del mundo en grandes cantidades, haciendo que la vida sea más fácil y cómoda en cualquier circunstancia. En lo que respecta a los Nobles, ellos procuran actuar para lograr liberarse de todas estas cosas, accediendo a una estado donde no poseen absolutamente nada, porque:

*«En lo que respecta al mundo, tienes las cosas que tienes. En lo que respecta al Dhamma, tienes algo que no tienes».*

## 15. Más palabras inspiradas

«Cuando puedes separar la mente de su implicación con todas las cosas, la mente ya no está atada al lamento. El que las imágenes, sonidos, olores, sabores o sensaciones táctiles nos parezcan buenas o malas depende de que la mente salga a calificarlas como tal. Cuando la mente carece de sabiduría, malinterpreta las cosas; cuando malinterpreta las cosas, se engaña bajo la influencia de todas las cosas que la atan, tanto mentales como físicas. Las enfermedades y mortificaciones físicas que sufrimos son cosas de las que otras personas pueden liberarnos, al menos hasta cierto punto. Pero los efectos perjudiciales en la mente, a los que la mente está atada por medio de las corrupciones mentales y del ansia, son cosas de las que tenemos que aprender a liberarnos nosotros mismos».

*«Los Nobles se han liberado a sí mismos de ambos tipos de efectos nocivos; es por eso que el sufrimiento y el estrés no pueden doblegarlos».*

## 16. Aún más palabras inspiradas

«Cuando una persona se ha afeitado la cabeza y la barba, y se ha puesto el hábito color ocre, estas son las señales que nos indican que es un monje. Pero esto es a nivel externo. Solo cuando se ha afeitado el enredo mental - todos los objetos mentales inferiores - de su corazón podemos llamarlo monje a nivel interno. .

*«Cuando una cabeza ha sido afeitada, insectos pequeños como los piojos no pueden alojarse ahí. De la misma manera, cuando una mente ha logrado liberarse de sus objetos mentales y está libre de fabricación, el sufrimiento no tiene manera de alojarse en ella. Cuando este se vuelve tu estado habitual, pueden llamarte un monje genuino».*

## 17. ¿A qué se parece buddho?

Luang Pu fue invitado a enseñar en Bangkok el 31 de marzo de 1978. Durante una plática de *Dhamma* algunas personas laicas expresaron sus dudas acerca de lo que era 'buddho'. Luang Pu tuvo la amabilidad de responder:

*«Cuando meditas, no envíes tu mente afuera. No te aferres a ningún conocimiento. Cualquier conocimiento que hayas adquirido de libros o de maestros, no dejes que entre a complicar las cosas. Deshazte de toda inquietud y mientras meditas permite que todo tu conocimiento provenga de lo que sucede en la mente. Cuando la mente esté aquietada, lo sabrás por ti mismo. Pero tienes que ser constante con la meditación. Cuando sea el momento para que las cosas se desarrollen, lo harán por sí mismas. Cualquier cosa que sepas, haz que venga de tu propia mente.*

*El conocimiento que viene de una mente quieta es extremadamente sutil y profundo. Así que permite que tu conocimiento surja de una mente tranquila y en calma.*

*Haz que la mente se ocupe de un solo objeto. No la mandes hacia afuera. Deja que la mente permanezca con la mente; que medite por sí misma. Deja que ella sea la que va repitiendo 'buddho, buddho', y 'buddho' genuino aparecerá en la mente. Entonces sabrás por ti mismo qué es 'buddho'.*

*Y eso es todo, no hay mucho más que eso...»*

(Transcrito de un casete)

## 18. Para quienes quieren algo bueno

A principios de septiembre de 1983, la Asociación de Amas de Casa del Ministerio del Interior, dirigida por la Sra. Juap Jirarote, vino al noreste para hacer algunas obras de caridad. Una tarde aprovecharon la ocasión para pasar a presentar sus respetos a Luang Pu, a las 18:20 h.

Después de presentarle sus respetos y preguntar por su salud, recibieron algunos amuletos de su parte. Al ver que no se encontraba bien, se marcharon rápido, pero hubo una mujer que se quedó rezagada y aprovechó tan especial oportunidad para pedirle a Luang Pu: «A mi también me gustaría recibir algo bueno [un eufemismo para un amuleto] de Luang Pu».

Luang Pu le dijo: «Debes meditar para obtener algo bueno. Cuando meditas, tu mente estará en paz; tus palabras y tus actos serán de paz. Cuando vives así, de una buena manera, serás feliz».

La mujer respondió «Tengo muchas tareas y no tengo tiempo. Mi trabajo gubernamental me tiene completamente atada, ¿de dónde voy a sacar tiempo para meditar?».

Luang Pu le explicó:

*«Si tienes tiempo para respirar, tienes tiempo para meditar».*

## 19. Sí, pero no

En 1979, Luang Pu fue a Chantaburi para descansar y visitar a Ajaan Somchai. En esa ocasión un monje veterano de Bangkok –Phra Dhammavaralankan de Wat Buppharam, el líder eclesiástico de la región sur del país–también estaba allí, practicando meditación en su vejez, siendo tn solo un año más joven que Luang Pu. Cuando supo que Luang Pu era un monje meditador se interesó y comenzó una larga conversación con él sobre los resultados de la meditación. Él mencionó sus responsabilidades, explicando que había desperdiciado gran parte de su vida, habiéndose dedicado al estudio y al trabajo administrativo hasta entrada su vejez. Habló de diferentes aspectos de la práctica de meditación con Luang Pu , finalmente le preguntó: «¿Todavía tienes algo de ira?».

Luang Pu respondió de inmediato:

*«Sí, la tengo, pero no la recojo».*

## 20. Conscientes a tiempo

Cuando Luang Pu estaba siendo tratado en el Hospital de Chulalongkorn, en Bangkok, mucha gente fue a presentar sus respetos y escuchar su *Dhamma*. El Sr. Bamrungsak Kongsuk estaba entre los que se interesaban por la práctica de la meditación. Era un estudiante de Ajaan Sanawng, de Wat Sanghadana, en la provincia de Nonthaburi; uno de los centros de meditación estrictos de aquel entonces. Entró en el tema de la meditación preguntando a Luang Pu: «Luang Pu, ¿cómo podemos erradicar la ira?».

Luang Pu respondió:

*«No hay nadie que la erradique. Sólo podemos ser conscientes de ella a tiempo. Cuando eres consciente de ella a tiempo, desaparece por sí misma».*

## 21. Sin aflojar

Muchos monjes y novicios que asistían a Luang Pu durante la noche, en su estancia en el Hospital de Chulalongkorn, estaban maravillados y sorprendidos al descubrir que algunas noches, incluso entrada la madrugada, escuchaban a Luang Pu exponer el *Dhamma* durante unos 10 minutos y después le oían cantar bendiciones, como si hubiera un gran número de oyentes delante suyo. Al principio, nadie se atrevía a preguntarle acerca de esto, pero después de haber sucedido muchas veces, no pudieron resistir sus dudas y lo cuestionaron.

Luang Pu les dijo:

*«Esas dudas y preguntas no son el camino de la práctica del Dhamma».*

## 22. De pocas palabras

Un grupo numeroso de practicantes de *Dhamma* de la provincia de Buriram—liderados por el lugarteniente y fiscal provincial, Bunchai Sikhontamat—acudieron para presentar sus respetos a Luang Pu, para escuchar el *Dhamma* y para preguntarle acerca de cómo progresar en su práctica. La mayoría de ellos había practicado con todos los ajaans famosos, quienes les habían expuesto la práctica de maneras muy diversas y no siempre coherentes entre sí, lo cual les había generado muchas dudas. Así que pidieron consejo a Luang Pu acerca de un modo de practicar que fuera correcto y sencillo, dado que tenían dificultad en encontrar tiempo para la práctica. Si pudieran aprender un método que fuera realmente fácil, sería especialmente adecuado para ellos.

Luang Pu respondió:

*«Observa la mente justo en la mente».*

## 23. Simple pero difícil de hacer

El grupo de Duangporn Tharichat de la emisora de radio de las Fuerzas Aéreas, en Bang Syy, encabezados por Akhom Thannithate, vino del noreste para ofrecer donaciones colectivas y para presentar sus respetos a los ajaans de los distintos monasterios. Cuando fueron a presentar respetos a Luang Pu, ofrecieron sus donaciones y recibieron pequeños recuerdos. Concluido esto, algunos de ellos fueron a comprar al mercado, mientras otros buscaron un lugar para descansar. Sin embargo, hubo un grupo de unas cuatro o cinco personas que se quedaron para pedir a Luang Pu que les aconsejara sobre algún método simple para liberarse de la angustia y la depresión, que eran para ellos un problema constante. «¿Qué método—preguntaban—nos traerá resultados más rápido?».

Luang Pu respondió:

*«No envíen su mente hacia fuera».*

## 24. Tíralo a la basura

Una profesora, tras escuchar a Luang Pu dar una charla sobre la práctica del *Dhamma*, le preguntó acerca del método apropiado de «llevar puesto el sufrimiento» (una expresión tailandesa que quiere decir guardar luto'). Ella comentó: «Hoy en día nadie lleva puesto el sufrimiento (luto) de la manera correcta o de acuerdo a las costumbres, aún cuando el Rey Rama IV estableció un buen estándar durante su reino: cuando un familiar cercano muere, la costumbre era llevar el sufrimiento (luto) durante siete días, 50 días, o 100 días. Pero hoy en día la gente no sigue ninguna costumbre. Por eso quería preguntarle: ¿Cuál es el modo correcto de llevar el sufrimiento (luto)?»

Luang Pu respondió:

*«El sufrimiento es algo que debe comprenderse. Cuando lo comprendes, lo sueltas. ¿Para qué querías llevarlo puesto?».*

## 25. Una verdad alineada con la verdad

Una mujer china, después de presentar sus respetos a Luang Pu, le preguntó: «Tengo que mudarme al distrito de Prakhonchai en la provincia de Buriram para abrir una tienda cerca de donde viven mis parientes. El problema es que mis parientes me aconsejan vender esto y aquello en la tienda, según su criterio de lo que se venderá bien, pero no consigo decidirme sobre este tema. Así que vine a preguntarle acerca de lo que sería recomendable vender.

Luang Pu contestó:

*«Para vender, cualquier cosa es buena, mientras haya quien lo compre».*

## 26. Este no era su propósito

El 8 de mayo de 1979, un grupo de diez o más oficiales del ejército acudieron, ya tarde, a presentar sus respetos a Luang Pu antes de dirigirse a Bangkok. Dos de los miembros del grupo tenían el rango de teniente general. Tras conversar una rato con Luang Pu, los miembros del grupo se quitaron los amuletos que llevaban colgados al cuello y los pusieron en una bandeja para que Luang Pu los bendijera con el poder de su concentración. Él los tomó y después se los devolvió. Uno de los generales le preguntó. «He escuchado que usted ha hecho muchos juegos de amuletos. ¿Cuáles son los más famosos?».

Luang Pu respondió:

*«Ninguno es famoso».*

## 27. Mundos distintos

Un grupo de tres o cuatro jóvenes procedentes de provincias lejanas se acercaron a Luang Pu mientras él estaba sentado en el ingreso de la sala de reuniones. A juzgar por su comportamiento, la informalidad de su postura y su manera de hablar, era evidente que eran allegados a algún monje charlatán de otro lugar. Además, parecían creer que Luang Pu tenía interés en talismanes, porque empezaron a hablarle de todos los grandes ajaans tántricos que les habían dado talismanes con poderes mágicos extraordinarios. Finalmente, sacaron sus talismanes para exhibirlos entre sí, justo delante de él. Uno de ellos tenía un cuerno de jabalí salvaje, otro un colmillo de tigre y otro un cuerno de rinoceronte. Todos ellos decían que sus talismanes tenían extraordinarios poderes, así que uno de ellos le preguntó: «¡Eh!, ¡Luang Pu! ¿Cuál, de estos talismanes, es más extraordinario y poderoso?».

Luang Pu se veía entretenido y dijo sonriendo:

*«Ninguno de ellos es bueno, ninguno extraordinario. Todos provienen de animales comunes».*

## 28. Una sola cosa

Luang Pu dijo una vez: «En el retiro de las lluvias de 1952 tomé la determinación de leer todo el Canon con el propósito de hallar la conclusión de las enseñanzas de Buda—para ver donde se hallaba el final de las cuatro verdades nobles, el final del sufrimiento—para ver como el Buda lo había resumido. Leí el Canon hasta el final, a la vez que contemplaba. Pero no hubo ningún pasaje que hiciera un contacto en la mente lo suficientemente profundo como para decir: «Este es el fin del sufrimiento; este es el fin del camino y los frutos, o, en otras palabras, lo que llamamos *nibbāna*».

«Excepto por un pasaje. El venerable Sariputta acababa de conseguir la cesación y el Buda le preguntó: “Sariputta, tu piel es hoy particularmente brillante, tu tez particularmente clara. ¿Dónde es que habita tu mente?”.

«Sariputta respondió: “La morada de mi mente es el vacío”».

*«Esto fue lo único que hizo contacto con mi mente».*

## 29. Qué estudiar y qué no estudiar

El Venerable Ajaan Suchin Sucinno había recibido, desde hace algún tiempo, su título de Derecho de la Universidad de Dhammasat, y tenía gran estima por la práctica del *Dhamma*. Fue estudiante de Luang Pu Lui durante muchos años y luego, al escuchar acerca de la reputación de Luang Pu Dune, vino para practicar con él. Finalmente se ordenó. Después de permanecer un tiempo con Luang Pu, fue a despedirse para irse a vivir como errante, en busca de soledad.

Luang Pu le dijo:

*«En lo que respecta al Vinaya, debes estudiar los textos hasta que puedas comprender correctamente todas y cada una de las reglas, hasta que puedas ponerlas en práctica sin error alguno. En cuanto al Dhamma, si lees mucho especularás mucho, así que no tienes que leer nada de eso. Céntrate sólo en la práctica, y eso será suficiente».*

## 30. Qué observar

Luang Taa Naen se ordenó ya entrado en mediana edad. Era analfabeto y no hablaba ni una palabra de tailandés central. Su fortaleza se hallaba en sus buenas intenciones, su docilidad y su diligencia con sus tareas, al grado que no podías encontrar fallos en él. Cuando vio que otros monjes se despedían para vivir como errantes o para ir a estudiar con otros ajaans, decidió que él también quería ir. Así que fue a pedir permiso para partir, a lo que Luang Pu accedió. Pero entonces le entró la preocupación: «No puedo leer, no conozco su idioma. ¿Cómo seré capaz de practicar con ellos?».

Luang Pu le aconsejó:

*«La práctica no es un tema de letras del alfabeto o de la palabra hablada. El hecho de que tú sepas que no sabes es un buen punto de partida. La práctica consiste en esto: en cuanto al Vinaya, observa su ejemplo, el ejemplo establecido por el ajaan. No te desvíes de su conducta en lo absoluto. En cuanto al Dhamma, continúa observando tu propia mente. Practica justo ahí, en la mente. Cuando comprendas tu propia mente, eso será suficiente para permitirte comprender todo lo demás».*

## 31. Problemas y responsabilidades

Uno de los problemas al administrar la Sangha, además de tener que lidiar con el resto de problemas cotidianos menores y mayoresgen, es la falta de monjes que quieran ser abades. A veces nos llegan noticias de monjes que compiten para ser abades de un monasterio, en cambio, los estudiantes de Luang Pu tenían que ser engatusados u obligados para tomar el puesto de abad en otros monasterios. Cada año, sin excepción, grupos de laicos acudían a Luang Pu, pidiéndole que enviara a alguno de sus estudiantes para que fuera abad de su monasterio. Si Luang Pu veía que algún monje era el indicado para ir, le insitía para que fuera, pero la mayoría de ellos se rehusaba. La excusa más habitual era: «No sé cómo hacer trabajos de construcción, no sé cómo entrenar a otros monjes; no sé dar sermones, ni soy bueno para las relaciones públicas o recibir visitantes. Por eso no quiero ir».

Luang Pu respondía:

*«Esas cosas no son realmente necesarias. Tu única responsabilidad es seguir tus rutinas diarias: hacer la ronda para recibir la comida, comer tus alimentos, sentarte a meditar, hacer meditación caminando, limpiar los espacios del monasterio y observar el Vinaya de manera estricta. Eso es suficiente. En lo que respecta al trabajo de construcción, eso depende de los patronos laicos. Si se hace o no depende de ellos».*

## 32. Cuanto más pobre, más feliz

Hasta el final de su vida, Luang Pu se bañaba todas las tardes a las cinco con agua tibia, asistido por un monje o novicio. Después de secarse y sintiéndose repuesto, solía decir algunas palabras de *Dhamma* que le venían de forma espontánea. Por ejemplo, una vez dijo:

*«Si establecemos en nosotros una satisfacción por nuestro estatus como monjes, no hallaremos más que felicidad y paz. Pero si, teniendo este estatus de monjes, anhelamos cualquier otro estatus, viviremos sumergidos en la miseria. Cuando puedes parar de ansiar, de buscar, ese es el verdadero estado de ser monje. Cuando verdaderamente eres un monje, cuanto más pobre seas, más feliz serás».*

### 33. Cuanto menos mejor

«Aunque hayas leído todo el Canon y recuerdes muchas enseñanzas; aunque puedas exponerlas con elocuencia y haya mucha gente que te respete; aunque construyas nuevos edificios en los monasterios o aunque puedas explicar el estrés, la impermanencia, y el no-yo de la forma más detallada; si aun así eres descuidado, no has probado en lo absoluto el sabor de las enseñanzas, porque todas esas cosas son externas. Todas ellas sirven fines externos: como beneficio a la sociedad, beneficio a otros, beneficio a las generaciones futuras o a un símbolo religioso. Lo único que sirve a tu verdadero fin propio es liberarte del sufrimiento.

*«Y solo serás capaz de lograr liberarte del sufrimiento cuando conozcas la mente única».*

## 34. No pensé en eso

En uno de los monasterios de meditación afiliados a Luang Pu vivía un grupo de cinco o seis monjes que querían ser muy estrictos en su práctica, así que tomaron el voto de no hablar durante el retiro de lluvias. En otras palabras, de su boca no saldría ni una sola palabra excepto para los cánticos diarios y para el recitado bisemanal del *pāṭimokkha*. Cuando finalizó el retiro de lluvias fueron a presentar sus respetos a Luang Pu y le comentaron sobre su estricta práctica: además de cumplir el resto de sus tareas, fueron capaces de permanecer sin hablar durante la duración del retiro.

Luang Pu sonrió un poco y dijo:

*«No está nada mal. Cuando no se habla, entonces no se cometen faltas a través del habla. Pero cuando dicen haber dejado de hablar, eso simplemente no es posible. Sólo los nobles que consiguen acceder al estado refinado de la cesación, donde las percepciones y las sensaciones paran, son capaces de dejar de hablar. Fuera de ellos, los demás hablan todo el día y toda la noche. Y sobre todo aquellos que se proponen no hablar: ellos hablan más que nadie, sólo que no emiten ningún sonido que sea audible».*

## 35. No apuntes en la dirección equivocada

Además de la sabiduría que provenía directamente de su corazón, Luang Pu también solía citar pasajes del Canon, que había leído a cabalidad. Cualquier pasaje que le parecía importante, por tratarse de una lección corta y directa sobre la práctica, nos lo repetía. Por ejemplo, una de las enseñanzas de Buda que le gustaba citar era la siguiente: «Monjes, esta vida santa no se practica en aras de engañar a la sociedad, ni para ganar su respeto, ni para obtener ofrendas o fama; tampoco con el objetivo de derrotar a adeptos de otros credos. Esta vida santa se vive en aras del autocontrol, de abandonar, del desapasionamiento y del cese del sufrimiento».

Luang Pu entonces añadiría:

*«Aquellos que se ordenan y quienes practican deben apuntar en esta dirección. Cualquier otra dirección que no sea esta está erradaerrada».*

## 36. En las palabras del buda

Luang Pu dijo una vez: «Las personas, mientras son mundanas, tienen su orgullo y sus opiniones. Mientras tengan orgullo, es difícil para ellos estar de acuerdo entre sí. Cuando sus opiniones no están alineadas, las personas entra nen riñas y disputas. Pero para una persona noble, que ha consumado el *Dhamma*, no tiene nada que le haga entrar en conflicto con otros. Sea como sea que los demás vean las cosas, él lo deja ir por tratarse de un asunto ajeno. Tal y como uno de los proverbios de Buda:

*«Monjes, cualquier cosa que la gente sabia del mundo dice que existe, yo también digo que existe. Y cualquier cosa que la gente sabia del mundo dice que no existe, yo también digo que no existe. Yo no peleo con el mundo; el mundo pelea conmigo».*

### 37. Los que no cometen faltas por medio del habla

El 21 de febrero de 1983, cuando Luang Pu estaba seriamente enfermo e internado en el hospital de Chulalongkorn en Bangkok, Luang Pu Saam Akiñcano vino a visitarlo a su habitación. En ese momento Luang Pu estaba descansando. Luang Pu Saam se sentó cerca de él y levantó sus manos en señal de respeto. Luang Pu respondió alzando sus manos en señal de respeto. Entonces ambos se sentaron, totalmente erguidos, durante largo tiempo. Finalmente, después de un tiempo muy largo, Luang Pu Saam levantó sus manos en señal de respeto y dijo: «Paso a retirarme».

«De acuerdo», respondió Luang Pu.

Durante aquellas dos horas, esas fueron las únicas palabras que les oí decir. Cuando Luang Pu Saam partió, no pude evitar preguntarle a Luang Pu: «Luang Pu, Saam vino y se sentó durante un buen rato, ¿por qué no le dijo nada?».

Luang Pu respondió:

*« Aquello está hecho, así que no hay necesidad de decir nada más».*

## 38. La perfección de la resistencia

Durante los muchos años que viví cerca de Luang Pu, nunca vi que su conducta indicara que algo le molestaba al grado de no poder soportarlo, y nunca lo escuché quejarse por alguna dificultad. Por ejemplo, en eventos dónde él era el monje más veterano, nunca hacía escándalos o exigía a los anfitriones que cambiaran algo para agradarle. Siempre que lo invitaban a algún lugar donde debía permanecer sentado por largos periodos de tiempo o donde el clima era húmedo y caluroso, nunca se quejaba. Cuando estaba enfermo y con dolor, o si su comida llegaba tarde, no importa cuán hambriento estuviera, nunca refunfuñaba. Si la comida era sosa e insípida, nunca pedía nada para sazónarla. En cambio, si veía a otro monje veterano protestando para conseguir un trato especial de otras personas, decía:

*«¿No eres capaz de soportar siquiera esta nimiedad? Si no puedes lidiar con esto, cómo vas a vencer las corrupciones mentales y el ansia?».*

## 39. Sus palabras no le traían problemas

Luang Pu era impecable en sus palabras; cuando él hablaba siempre había un propósito detrás de sus palabras. Nunca se creó un problema para sí mismo o con los demás a través de sus palabras. Incluso cuando lo incitaban a criticar a otros, nunca mordía el cebo.

Fueron repetidas las ocasiones en que alguien vino para decirle: «Luang Pu, ¿cómo es que a algunos de nuestros predicadores de renombre a nivel nacional les gusta atacar a otras personas o denunciar a la sociedad o criticar a otros monjes veteranos? Aunque me pagaran no podría respetar a tales monjes».

Luang Pu respondía,

*«Ese es el nivel de su conocimiento y comprensión. Dicen aquello que les resulta fácil según su nivel de comprensión. Nadie te paga para que los respetes. Si no quieres respetarlos, no los respetes. Seguramente no les importará».*

## 40. Monjes que victimizan espíritus

Por lo general, a Luang Pu le gustaba inculcar en monjes y novicios el interés por caminar sin rumbo en los bosques para meditar y observar las prácticas ascéticas. En una ocasión, cuando un gran número de sus estudiantes –tanto veteranos como nuevos– asistieron a una reunión, les animó a buscar el aislamiento en la naturaleza; a vivir en montañas o en cuevas con el propósito de acelerar su práctica. De esta manera serían capaces de liberarse de los estados inferiores de la mente. Uno de los monjes presentes, sin pensarlo mucho, comentó: «No me atrevo a ir a esos lugares. Tengo miedo de que los espíritus me victimicen».

Luang Pu respondió de inmediato:

*«¿ Cuándo ha habido algún espíritu que victimice monjes? Sólo hay monjes que victimizan espíritus –y encima hacen todo un alboroto de ello–. Recuerden que casi todas las cosas materiales que donan los laicos son para que se dedique el mérito a los espíritus de sus ancestros y familiares fallecidos: sus padres, sus abuelos, sus hermanos y hermanas. Y nosotros, los monjes, ¿nos comportamos de una manera adecuada?, ¿qué cualidades mentales tenemos para hacer llegar este mérito a aquellos espíritus? Ten cuidado de no convertirte en un monje que victimiza espíritus».*

## 41. Está bien, pero...

Hoy en día hay muchos meditadores que se emocionan con los nuevos maestros o con los nuevos centros de meditación. Así como los fanáticos de la lotería quedan deslumbrados con los monjes que predicen los números de la lotería, o los entusiastas de los amuletos se deleitan con los monjes que hacen amuletos poderosos, de la misma manera, los entusiastas de *vipassanā* se encandilan con los maestros de *vipassanā*. Muchas de estas personas, cuando siguen a un maestro en particular, adulan a ese maestro delante de los demás e intentan persuadirlos para que compartan su opinión y respeto hacia él. Especialmente ahora que hay oradores famosos que graban sus discursos y los venden por todo el país. Una vez una mujer trajo muchas grabaciones de un predicador famoso para que Luang Pu las oyera, pero Luang Pu no las escuchó. En parte se debía a que, desde el día en que nació, nunca había tenido una radio ni un reproductor de cassettes, y si hubiera tenido uno, no habría sabido cómo hacerlo funcionar. Un tiempo después, alguien trajo un reproductor de cassettes y puso muchas de estas grabaciones para que Luang Pu las escuchara. Después esta persona le preguntó qué pensaba. Luang Pu dijo:

*«Está bien. Tiene una bella manera de expresarse, y un vocabulario amplio, pero no pude encontrar nada de sustancia en sus palabras. Cada vez que escuchas, debieras ser capaz de obtener el sabor del estudio, la práctica y el entendimiento. Es entonces cuando hay sustancia».*

## 42. Meditadores que no están seguros

Hoy en día, muchas personas que se interesan en la práctica de la meditación se encuentran extremadamente confundidas y dudan acerca del modo correcto de practicar. Esto pasa sobre todo con personas que apenas comienzan a interesarse en la práctica, porque muchas veces los maestros de meditación dan consejos contradictorios acerca de cómo practicar. Y lo que es aún peor, en lugar de explicar las cosas de una manera clara y objetiva, muchos maestros parecen reacios a admitir que otros maestros y métodos de práctica también pueden ser correctos. No son solo unos pocos los que muestran un auténtico desdén por métodos ajenos.

Dado que muchas personas con dudas de este tipo acudían a pedir consejo a Luang Pu, frecuentemente le escuché explicar lo siguiente:

*«Cuando comienzas a practicar meditación, puedes comenzar con cualquier método porque todos llevan al mismo resultado. La razón de que existan tantos métodos es que las personas tienen propensiones y diferentes. Es por eso que debe haber distintas imágenes para enfocarnos y palabras para repetir—tales como ‘Buddho’ o ‘arahang’— sirven de método inicial y proveen a la mente de un punto alrededor del cual recogerse y asentarse. Cuando la mente se encuentra colectada y en calma, la palabra que utilizamos para meditar desaparecerá por sí misma, y es justo ahí donde todos los métodos se encarrilan en el mismo camino, con el mismo sabor. En otras palabras, tienen el discernimiento como cualidad suprema y la liberación como su esencia».*

## 43. Cuando vivas, vive por encima

Todos los que venían a presentar sus respetos a Luang Pu decían lo mismo: aunque tenía casi 100 años, su expresión era radiante y su salud fuerte. Incluso los que estábamos a su lado todo el tiempo raramente veíamos que su cara se oscureciera o que pareciera cansada o surcada por una expresión de dolor o disgusto. Su estado habitual era estar callado y jovial todo el tiempo. Tenía pocas dolencias y estaba siempre de buen humor: no se exaltaba por ningún evento ni le afectaban las alabanzas o las críticas.

Una vez, en medio de un encuentro de monjes veteranos que hablaban acerca de cómo caracterizar el estado normal de la mente de aquellos que viven por encima del sufrimiento, Luang Pu dijo:

*«Sin preocupaciones, sin estar apegados: esa es la morada de la mente de aquellos que practican».*

## 44. Buscando nuevos maestros

Las personas que practican el *Dhamma* hoy en día son de dos tipos. Los primeros son aquellos que, cuando aprenden los principios de la práctica o reciben consejo de sus maestros y comienzan a andar el camino, lo hacen decididos a seguirlo al límite de sus habilidades. Los segundos son aquellos que, aunque han recibido buenos consejos de sus maestros y aprendido los principios correctos de la práctica, no se aplican de manera sincera; sus esfuerzos son laxos. Al mismo tiempo, les gusta salir a buscar otros maestros en otros centros. Donde sea que haya un buen centro, allí van. Hay muchos meditadores de este tipo.

Una vez Luang Pu dio este consejo a sus estudiantes:

*«Cuando vas a muchos centros y estudias con muchos maestros, tu practica no rendirá resultados, porque cuando vas a muchos centros, es como si volvieras a comenzar una y otra vez. No logras ningún principio sólido en tu práctica. A veces, estás indeciso y perplejo; tu mente no es sólida. Tu práctica decae y no progresa».*

## 45. «Aferrarse» contra «dejar delado»

Los estudiantes y practicantes del *Dhamma* son de dos tipos. Los del primer tipo son aquellos que estudian y practican de forma genuina para lograr la liberación del sufrimiento. Los del segundo tipo son aquellos que estudian y practican para presumir de sus logros y para pasar sus días entre razonamientos y polémicas, creyendo que memorizar muchos textos o ser capaces de citar a muchos maestros es una señal de su importancia. Muchas veces, cuando personas del segundo campo venían a ver a Luang Pu, en lugar de pedirle consejos sobre la práctica, parloteaban de sus conocimientos y sus ideas para que Luang Pu las escuchara con lujo de detalle. Aún así, siempre era capaz de sentarse y escucharlas. De hecho, cuando habían acabado, añadía un comentario más a lo que le acababan de decir:

*«Los que están obsesionados con las escrituras y los maestros no serán capaces de lograr liberarse del sufrimiento. Y sin embargo, aquellos que quieren liberarse del sufrimiento, tienen que depender de las escrituras y los maestros».*

## 46. Cuando la mente se resiste a calmarse

Al practicar la concentración, no hay manera de que todo el mundo pueda progresar a la misma velocidad. Unos logran resultados rápidos y otros logran resultados lentos. Incluso hay personas que nunca parecen probar ni un sorbo de quietud. Aún así, no deben desanimarse. El acto de hacer un esfuerzo en el campo del corazón es en sí mismo, una forma superior de mérito y habilidad que el acto de dar ofrendas u observar los preceptos. Muchos estudiantes de Luang Pu le preguntaban: «He intentado practicar la concentración por mucho tiempo, pero mi mente no se ha aquietado nunca; sigue vagando hacia afuera. ¿Hay otro modo en el que pueda practicar?»

A veces Luang Pu recomendaba este otro método:

*«Cuando la mente no está tranquila, por lo menos puedes tratar de asegurarte de que no se vaya lejos. Utiliza tu sati para permanecer atento únicamente a tu cuerpo; procura verlo como inconstante, estresante y como no-yo. Percíbelo como no atractivo, flato por completo de sustancia. Cuando la mente ve con claridad de esta manera, surge una sensación de consternación, desencanto, y pérdida de desapasión. Esto también puede atravesar los agregados del enganchamiento-».*

## 47. La base genuina del Dhamma

Hay un tema predilecto de conversación entre meditadores. Se preguntan unos a otros: «¿Qué ves cuando te sientas a meditar? ¿Qué aparece cuando meditas?». Unas veces se quejan de que han estado meditando por mucho tiempo y no han visto nada. O si no, hablan acerca de haber visto esto y aquello de manera constante. Esto hace que algunos malinterpreten las cosas y piensen que cuando meditas logras ver lo que quieres ver.

Luang Pu advertía a la gente que este tipo de aspiraciones eran totalmente erróneas, ya que el propósito de la meditación es entrar en la base genuina del *Dhamma*.

*«La base genuina del Dhamma es la mente, así que céntrate en observar la mente. Trabaja para comprender tu mente al grado que te conmueva. Cuando la comprensión de tu mente es conmovedora, tienes la base del Dhamma justo ahí».*

## 48. Una advertencia contra el descuido

Para proteger a sus monjes y novicios de un comportamiento descuidado, Luang Pu escogía una manera conmovedora de darles una reprimenda:

«La gente laica trabaja duro por su sustento, y afronta muchas dificultades para conseguir las cosas materiales, la comida, y el dinero que necesitan para sostener a sus familias, a sus hijos y a sus nietos. No importa cuán cansados o agotados estén, deben seguir esforzándose. Al mismo tiempo, quieren ganar mérito, y por eso sacrifican algunas de sus pertenencias. Se levantan muy temprano para preparar buena comida que ponen en nuestros cuencos de limosna. Antes de poner la comida en nuestro cuenco, lo ponen encima de su cabeza y expresan un deseo. Cuando han terminado de poner la comida en el cuenco, se retiran un poco, se arrodillan, y levantan su manos en señal de respeto una vez más. Hacen esto porque quieren mérito por apoyar a nuestra práctica.

*«¿Y qué mérito de nuestra práctica les podemos dar? ¿Tu conducta es tal que mereces recibir y comer esa comida?».*

## 49. A veces la reprimenda era dura

Ajaan Samret estuvo ordenado desde que era un niño hasta casi los sesenta años. Había sido un maestro de meditación, estricto en su práctica, con buena reputación y respetado por mucha gente. Pero no completó todo el camino. Su estado mental se deterioró porque se enamoró de la hija de uno de sus seguidores. Así que acudió a Luang Pu para con su permiso dejar los hábitos y casarse.

Todo el mundo estaba conmocionado por estas noticias y nadie podía creer que fuera cierto, porque, a juzgar de su práctica, habían asumido que permanecería en la vida contemplativa el resto de sus días. Si las noticias eran ciertas, sería un fuerte golpe para la comunidad de meditadores. Por esta razón, otros monjes veteranos y sus estudiantes hicieron todo lo que pudieron para hacerlo cambiar de opinión y evitar que dejara los hábitos. Luang Pu, en particular, trató de disuadirle de sus planes sin éxito. Finalmente Ajaan Samret le dijo: «No puedo seguir así. Cada vez que me siento y medito veo su cara flotando delante de mí».

Luang Pu respondió en voz alta:

*«Eso es porque no meditas en tu propia mente. Estás meditando en su trasero, y entonces claro que vas a continuar viendo su trasero. Sal de aquí. Siéntete libre de ir a donde quieras».*

## 50. Sin distracciones

Viví con Luang Pu durante más de 30 años, atendiendo sus necesidades hasta que terminó su vida, y pude observar que su práctica estaba perfectamente alineada con el *Dhamma* y el *Vinaya*; perfectamente alineada con el camino que lleva únicamente a la liberación del sufrimiento. Nunca se distrajo con hechizos, talismanes sagrados, o alguna otra actividad de carácter dudoso, ni siquiera un poco. Cuando la gente le pedía que les bendijera soplándoles en su cabeza, les preguntaba: «¿Por qué debo soplar en tu cabeza?». Cuando la gente le pedía que pusiera una marca auspiciosa en su coche, les decía: «¿Por qué poner una marca auspiciosa?». Cuando la gente le pedía determinar un día o mes auspicioso para sus actividades, les decía: «Todos los días son buenos». O si estaba masticando betel y alguien le pedía por los restos masticados, les decía:

*«¿Para qué quieres esto? Es sucio».*

## 51. Un gesto nada más

Había veces que me sentía incómodo por miedo a haberme equivocado cuando apoyaba a aquellos que pedían a Luang Pu que hiciera cosas que él no quería hacer. La primera vez fue cuando se sumó a las ceremonias de apertura del Museo de Phra Ajaan Mun en Wat Pa Sutthaavaat en Sakon Nakhorn. Había muchos maestros de meditación y muchas personas laicas que acudían a presentar sus respetos a los maestros y a pedirles favores. Mucha gente le pedía a Luang Pu que les soplara en su cabeza. Cuando lo veía ahí sentado sin responder, le suplicaba: «Por favor hágalo para que esto termine». Entonces soplabla en sus cabezas. Después de un tiempo, cuando ya no pudo zafarse, comenzó a hacer marcas auspiciosas en sus coches. Cuando se hartó de sus peticiones para amuletos, les permitió que hicieran amuletos en su nombre. Cuando sentía lástima por ellos, encendía la vela de la «victoria» en sus cantos rituales y se sumó a las ceremonias para consagrar amuletos.

Pero me sentí extremadamente aliviado un día que Luang Pu dijo:

*«Cuando hago estas cosas es simplemente un gesto físico externo de acuerdo con las normas sociales. No es un gesto de la mente que lleve a estados de devenir, niveles del ser o al camino, los frutos y el nibbāna de ninguna manera».*

## 52. Toma la oportunidad

«Las 84,000 secciones del *Dhamma* son simplemente estrategias para lograr que las personas volteen a mirar la mente. Las enseñanzas del Buda son muchas porque las corrupciones mentales de las personas son muchas. Y aún así, el medio para poner fin al sufrimiento es solo uno: *nibbāna*. Esta oportunidad que tenemos de poder practicar el *Dhamma* correctamente es muy rara. Si la dejamos pasar, no tendremos oportunidad de liberarnos en esta vida, y tendremos que perdernos en visiones erróneas durante mucho, mucho tiempo, antes de poder reencontrarnos con este mismo *Dhamma* de nuevo. Así que, ahora que hemos encontrado con las enseñanzas del Buda, debemos darnos prisa y practicarlas para lograr la liberación. De otro modo, perderemos esta buena oportunidad. Cuando las verdades nobles sean olvidadas, la oscuridad abrumará a los seres con un montón de sufrimiento durante mucho tiempo».

## 53. Los límites de la ciencia

Luang Pu frecuentemente usaba comparaciones para enseñar el *Dhamma*. Una vez dijo:

«El discernimiento externo es el discernimiento de las suposiciones. No puede ilustrar a la mente sobre el *nibbāna*. Tienes que depender del discernimiento del camino noble si vas a entrar en el *nibbāna*. El conocimiento de los científicos, como Einstein, está bien fundamentado y es muy apto. Es capaz de dividir el átomo más pequeño y entrar en la cuarta dimensión. Pero Einstein no tenía ni idea del *nibbāna*, y por eso no pudo entrar en el *nibbāna*.

*«Solo la mente que ha sido ilustrada en el sendero noble puede llevar al despertar verdadero, al despertar completo, al despertar total. Solo eso nos puede llevar a liberarnos del sufrimiento, hasta el nibbāna».*

## 54. Cómo acabar con el sufrimiento

En 1977, hubo muchas situaciones desagradables que abrumaban a los oficiales veteranos del Ministerio del Interior—pérdida de riqueza, pérdida de estatus, crítica y sufrimiento—. Y, por supuesto, el dolor y el pesar afectó también a sus mujeres y niños. Un día, algunas de estas mujeres fueron a presentar sus respetos a Luang Pu y le explicaron su sufrimiento para que pudiera darles consejo sobre cómo superarlo.

Les dijo:

*«Uno no debe sentirse triste o extrañar cosas externas al cuerpo que ya pasaron y se han ido, porque esas cosas han cumplido su función de forma sumamente correcta y completa».*

## 55. La verdad es siempre la misma

Muchas personas ilustradas decían que las enseñanzas de Luang Pu eran parecidas a las del Zen o del “Sutra del Estrado” (o “Sutra de Hui Neng”). Le pregunté sobre esto muchas veces y, finalmente, respondió de forma impersonal:

*«Todas las verdades del Dhamma están ya presentes en el mundo. Cuando el Buda despertó a esas verdades, las sacó a la luz para enseñarlas a los seres del mundo. Ahora, dado que esos seres tenían diferentes propensiones—burdas o refinadas—necesitó utilizar muchas palabras: 84,000 secciones del Dhamma en total. Cuando las personas sabias intentan escoger las palabras más adecuadas para expresar la verdad a aquellos que aspiran a la verdad, deben utilizar los métodos de la verdad que son más correctos y completos desde la óptica de la contemplación, sin preocuparse lo por las palabras o quedarse atrapados en la literalidad de los textos».*

## 56. Refinado

Ajaan Bate del monasterio del bosque de Khoke Mawn vino a conversar con Luang Pu sobre la práctica de concentración. Le dijo: «He practicado la concentración durante mucho tiempo, hasta el punto que puedo entrar en penetración fija (*appanā samādhi*) por períodos largos. Cuando salgo de la meditación, hay ocasiones que, pasado un buen rato, aún siento una sensación de bienestar intensa. A veces hay una percepción de luz brillante, y puedo comprender completamente el cuerpo. ¿Hay algo más que pueda hacer después?».

Luang Pu le dijo:

*«Utiliza el poder de esta penetración fija para examinar la mente. Entonces suelta todos los objetos mentales de manera que no quede nada de nada».*

## 57. Vacío

Tiempo después, Ajaan Bate, junto con otros dos monjes y un gran número de personas laicas, vinieron a presentar sus respetos a Luang Pu. Después de que Luang Pu aconsejara a los principiantes sobre cómo practicar, Ajaan Bate le preguntó a Luang Pu acerca del consejo que había recibido en su última visita: «Soltar todos los objetos es algo que sólo puedo hacer momentáneamente» –dijo– «pero no puedo permanecer así por largos periodos de tiempo».

Luang Pu respondió:

*«Incluso si puedes dejar ir todos los objetos durante un momento, si realmente no estás observando la mente, o tu atención (sati) no lo abarca todo, puede ser que nada más hayas soltado un objeto burdo y te hayas movido a uno más sutil. Así que debes parar todos los pensamientos y dejar que la mente se asiente en la nada».*

## 58. No está tan claro

Alguien dijo: «He leído un pasaje de su biografía donde explica como, cuando usted vivía como errante, logró una buena comprensión sobre el tema de cómo la mente produce corrupciones y de cómo las corrupciones producen la mente. ¿Qué significa eso?».

Luang Pu respondió,

*«“La mente que produce corrupciones” se refiere al acto de la mente de impulsar pensamientos, palabras y acciones para hacer que las cosas externas surjan, haciendo que sean beneficiosas, o perjudiciales, generando resultados kármicos, y después enganchándose a esas cosas pensando: ‘Esto soy yo. Este es mi ser. Esto es mío. Esto es de ellos.’*

*«“Las corrupciones que producen la mente” se refiere a las cosas externas que, en la medida de su poder, entran a convencer a la mente se enganche a la idea de que tiene un yo, asumiendo cosas que continúan desviándonos de la verdad».*

## 59. El conocimiento del estudio vs. el conocimiento de la práctica

Alguien dijo: «Las enseñanzas sobre virtud, concentración, sabiduría y liberación que he memorizado de los libros y de las enseñanzas de varios ajans, ¿conducen con la comprensión de Luang Pu de su esencia?».

Luang Pu contestó:

*«Virtud significa la normalidad de una mente que está libre de faltas, la mente que se ha blindado a sí misma de realizar acciones perjudiciales de cualquier tipo. La concentración es el resultado de mantener esa virtud, es decir, una mente con solidez, con la quietud como fuerza que la propulsa hacia el siguiente paso. El discernimiento—“aquello que sabe”—es una mente vacía, ligera y sosegada, que ve las cosas con claridad, hasta el fondo, por lo que realmente son. Liberación es la mente que entra en el vacío desde aquel vacío. En otras palabras, se despoja de ese sosiego, permitiendo un estado en el que ni es, ni posee nada, ni queda ningún pensamiento en absoluto».*

## 60. Una estrategia para debilitar el apego

Alguien dijo: «Cuando aquieto la mente, intento mantenerla en esa quietud con firmeza. Pero cuando se encuentra con un objeto o algún tema, sigue tendiendo a perder esa cimentación que estaba intentando mantener».

Luang Pu respondió,

*«De ser así, eso es muestra de que tu concentración no es lo suficientemente resiliente. Si estos objetos mentales son especialmente fuertes—y sobre todo si están relacionados con tus puntos débiles—la manera de lidiar con ellos es mediante los métodos de investigación. Comienza por contemplar los fenómenos naturales más burdos—el cuerpo—analizando hasta los más mínimos detalles. Cuando lo hayas contemplado de forma tal que te sea perfectamente claro, procede a contemplar los fenómenos mentales en pares—cualquier cosa que hayas analizado, como “el blanco y el negro” o “lo oscuro y lo brillante”».*

## 61. Acerca de la comida

Un grupo de monjes vino a presentar sus respetos a Luang Pu antes del retiro de lluvias. Uno de ellos dijo: «He estado meditando por mucho tiempo y he logrado una cierta paz, pero tengo un problema con comer carne. Nada más de ver la carne, me siento triste por el animal al que perteneció, por haber sacrificado su vida simplemente para que yo lo consuma. Es como si realmente no tuviera compasión. Cuando comienzo a preocuparme por esto, me es muy difícil calmar mi mente».

Luang Pu dijo:

*«Cuando un monje consume los cuatro requisitos, debe contemplarlos primero. Si, al contemplarlos, considera que comer carne es una forma de opresión y demuestra una falta de compasión por los animales, debe abstenerse de comer carne y, en su lugar, comer comida vegetariana».*

## 62. Más acerca de la comida

Tres o cuatro meses después el mismo grupo de monjes vino a presentar sus respetos a Luang Pu después del retiro de lluvias y le dijeron: «Comimos comida vegetariana durante el retiro de lluvias, pero fue muy difícil. Los discípulos laicos del pueblo donde estábamos—el pueblo de Khoke Klaang, del distrito de Praasaat—no sabían nada de comida vegetariana. Tuvimos problemas para encontrar algo, y era difícil para la gente que nos apoyaba. Algunos monjes acabaron con su salud debilitada, y algunos de nosotros estuvimos a punto de no acabar el retiro de lluvias. No pudimos dedicar todo el esfuerzo que tendríamos que haber dedicado a nuestra meditación».

Luang Pu contestó:

*«Cuando un monje consume los cuatro requisitos, debe contemplarlos primero. Si, al contemplarlos, ve que la comida que tiene delante de él—ya sean vegetales, carne, pescado o arroz—es pura de tres maneras, sabiendo que: no ha visto, ni ha oído, ni sospecha que el animal haya sido sacrificado para proveer comida para él en particular; obtuvo la comida de forma ética; y las personas laicas la donaron movidas por la fe. entonces debe proceder a comer esa comida. Así es como nuestros maestros han practicado también».*

## 63. Aún más sobre comida

En el segundo día de la luna menguante del tercer mes de 1979, Luang Pu residía en el monasterio del bosque de Prakhonchai. Después de las ocho p.m., un grupo de monjes a quienes les gustaba deambular, montando sus carpas cerca de áreas pobladas, llegó también al monasterio para pasar la noche ahí. Tras presentar sus respetos a Luang Pu, hablaron sobre lo que ellos pensaban que era la parte más destacable de su práctica, diciendo: «Aquellos que comen animales están apoyando al sacrificio de animales. Los que comen solo vegetales muestran un alto nivel de compasión. La prueba de esto es que cuando pasas a comer solo vegetales, la mente está más tranquila y calmada».

Luang Pu respondió,

*«Eso está muy bien. El que pueda ser vegetariano está muy bien y quiero expresarles mi admiración. En cuanto a aquellos que todavía comen carne, si esa carne es pura de tres formas, de manera que: no han visto, ni han oído, ni sospechan que el animal ha sido sacrificado específicamente para ellos, y fue procurado de una manera pura; entonces comer esa carne no está para nada en contra del Dhamma ni del Vinaya. Pero cuando dicen que sumente se vuelve tranquila y calmada, ese es el resultado de la fuerza que proviene de practicar correctamente, conforme al Dhamma y el Vinaya; no tiene nada que ver con la comida que hay ahora o que hubo en su estómago».*

## 64 Prácticas de negocios y la práctica del *Dhamma*

Un grupo de comerciantes dijo: «Tenemos nuestros deberes como comerciantes, lo que significa que a veces debemos exagerar las cosas o tener ganancias excesivas, pero estamos extremadamente interesados en practicar concentración y ya hemos comenzado. Sin embargo, algunas personas nos han dicho que con nuestro modo de vida no podemos practicar meditación. ¿Qué tiene que decir al respecto, Luang Pu? Pues nos dicen que vender por una ganancia es pecado».

Luang Pu dijo:

*«Para sobrevivir, todas las personas necesitan una ocupación, y cada ocupación tiene sus propios estándares sobre aquello que es correcto y apropiado. Cuando sigues esos estándares de un modo apropiado, eso es algo neutro—ni meritorio ni pecaminoso—. En cuanto a practicar el Dhamma, esto es algo que debéis hacer, porque sólo aquellos que practican el Dhamma están listos para trabajar en todas las circunstancias».*

## 65. Memorias enterradas

Una vez, cuando Luang Pu estaba en el monasterio del bosque de Yothaaprasit, un gran número de monjes y novicios vino para presentarle sus respetos. Después de haber escuchado sus enseñanzas, Luang Taa Ploi—que se había ordenado ya siendo mayor pero era medido en su práctica—, le dijo a Luang Pu: «Hace mucho tiempo desde que me ordené , pero aún no puedo cortar mis apegos con el pasado. No importa cuán firme asiente mi mente en el presente, encuentro lagunas en mi atención y sigo recayendo. ¿Podría darme algún método para detener este tipo de cosas?».

Luang Pu respondió:

*«No permitas que la mente corra tras los objetos externos. Si tu sati tiene lagunas, retraela de inmediato en cuanto te des cuenta. No dejes que persiga objetos mentales aunque parezcan beneficiosas o perjudiciales, placenteros o dolorosos. No te pongas a su nivel, pero tampoco utilices la fuerza para deshacerte de ellos».*

## 66. A su manera

Hacia 1977, Luang Pu fue invitado a una celebración en Wat Dhammamongkon en la calle Sukhumvit, en Bangkok. Durante la celebración, se le invitó a «sentarse en protección» como parte de una ceremonia donde se consagraban estatuas de Buda y amuletos. Cuando la ceremonia terminó, salió para descansar en una pequeña choza donde habló con muchos de sus discípulos que en ese entonces estudiaban en Bangkok. Uno de los monjes dijo que nunca antes había visto a Luang Pu participar en una ceremonia así, y se preguntaba si era la primera vez. Continuó entonces preguntando cómo era eso de sentarse «en protección».

Luang Pu respondió:

*«No tengo ni idea de lo que los otros ajaans hacen cuando se sientan ‘en protección’ o ‘en bendición’. En lo que a mí respecta, yo nada más me siento en concentración de la misma manera que siempre».*

## 67. «quiero que me vaya bien en mis estudios...»

Una niña pequeña le dijo una vez a Luang Pu, «He oído decir al abuelo Sorasak Kawngsuk que si alguien quiere ser inteligente y que le vaya bien en sus la escuela, debe practicar primero meditación para hacer que su mente se concentre en tranquilidad. Yo quiero ser inteligente y que me vaya bien en mis estudios, así que he intentado meditar para que mi mente se aquiete, pero nunca ha querido estarse quieta. Incluso hay veces que termino más inquieta de lo que estaba. Cuando le sucede esto a mi mente y no quiere aquietarse, ¿Cómo puedo hacer que me vaya bien en mis estudios?».

Luang Pu le respondió:

*«Nada más enfócate en saber qué es lo que estés estudiando, y eso por sí mismo te ayudará a que te vaya bien en tus estudios. Cuando la mente no esté quieta, sé consciente de que no está quieta. Precisamente el querer que esté quieta es lo que no permite que se aquiete. Solo continúa meditando, en calma, y llegará el día en que se aquietará tal y como lo deseas».*

## 68. El propósito de caminar errante

A algunos monjes y novicios, después del retiro de lluvias, les gusta vagar en grupo como errantes hacia distintos lugares. Cada uno de ellos arma una gran producción al momento de preparando sus requisitos y un juego completo de accesorios para hacer *duthaṅga* (*prácticas ascéticas*). Pero muchos de ellos al salir se desvían del propósito de vagar errantes en busca de retiro. Por ejemplo, algunos llevan sus accesorios de *duthaṅga* en autobuses con aire acondicionado; otros van a visitar a sus viejos amigos en sus oficinas.

En respuesta a eso Luang Pu dijo una vez, en medio de un encuentro de monjes meditadores:

*«Convertirte en un monje errante elegante es completamente inapropiado . Va contra el propósito de caminar errante. Cada uno de ustedes debería reflexionar sobre esto. El propósito de caminar errante en meditación es uno solo: entrenar y pulir el corazón de modo que esté libre de corrupciones. Caminar errante en meditación, solo con el cuerpo, pero sin llevar también el corazón, no conlleva excelencia de ningún tipo».*

## 69. Para parar tienes que saber cómo

Una vez un meditador le dijo a Luang Pu, «He intentado dejar de pensar conforme a lo que usted nos ha enseñado, pero nunca lo he logrado. Lo peor es que solo consigo frustrarme y mi cerebro parece aturdido. Sin embargo, estoy convencido de que lo que usted nos ha enseñado no es erróneo, así que quería pedirle consejo sobre qué hacer después».

Luang Pu respondió:

*«Esto demuestra que no has comprendido. Se te indica que dejes de pensar, pero lo que estás haciendo es pensar sobre dejar de pensar y, entonces, ¿cómo podría darse un verdadero cese? Deshazte de toda tu ignorancia sobre dejar de pensar. Abandona tus pensamientos sobre dejar de pensar, y ese será el fin del asunto».*

## 70. Resultados parecidos, pero no iguales

El cumpleaños de Luang Pu, que es el segundo día de luna menguante del undécimo mes, cae en el segundo día después del retiro de lluvias de cada año. Así que, ese día a sus estudiantes—tanto monjes académicos como practicantes—les gustaba viajar para presentarle sus respetos, para pedirle consejo acerca de la práctica o para reportar sobre los resultados de su práctica durante el retiro previo. Esta es una tradición que siempre se mantuvo mientras Luang Pu estuvo vivo.

Una vez, después de dar consejos detallados sobre cómo practicar, Luang Pu acabó con las siguientes palabras:

*«Estudiar el Dhamma mediante la lectura y la escucha trae como resultado percepciones y conceptos. Estudiar el Dhamma mediante la práctica trae como resultado niveles reales de Dhamma en el corazón».*

## 71. Solo hay un lugar

Phra Mahā Thaweesuk fue el primero de los estudiantes de Luang Pu que completó el noveno y último nivel de los exámenes de pali. Así que, en nombre de Luang Pu, el monasterio de Burapha patrocinó una celebración de este logro.

Después de que Phra Mahā Thaweesuk presentara sus respetos a Luang Pu, Luang Pu le dio una breve advertencia:

*«Ser capaz de superar el examen del noveno nivel demuestra que eres muy trabajador, suficientemente inteligente, y un experto en el Canon, ya que esto significa el cumplimiento total del curso. Pero estar interesado solamente en los estudios no puede traer la liberación del sufrimiento. Debes estar interesado también en la práctica de entrenar la mente».*

*«Las 84 000 secciones del Dhamma en su totalidad salieron de la mente del Buda. Todo proviene de la mente. Cualquier cosa que quieras saber, puedes buscarla en la mente».*

## 72. El mundo vs. el Dhamma

El 12 de marzo de 1979, Luang Pu fue al Monasterio de la cueva de Sri Kaew en la montaña de Phu Phaen, de la provincia de Sakon Nakorn, para pasar más de 10 días en soledad y descanso. En la tarde del último día antes de partir, Ajaan Suwat, junto con otros monjes y novicios del monasterio, vino a presentarle sus respetos.

Luang Pu comentó: «He estado cómodoagradable descansando aquí. El aire es bueno, y la meditación se facilita. Me me recuerda de tiempos cuando caminaba errante».

Entonces dió una charla del *Dhamma*, que incluyó el siguiente pasaje:

*«Todo lo que puede ser conocido pertenece al mundo. Y en cuanto a aquello que no tiene nada que pueda conocerlo, eso es el Dhamma. El mundo siempre tiene cosas que vienen en pares, pero el Dhamma es una sola cosa hasta el fondo».*

## 73. ¿Será bueno preguntar?

Muchas personas interesadas en la práctica, ya sean laicas u ordenadas, no sólo se empeñan en la práctica sino que además les gusta buscar maestros que sean hábiles para dar consejos.

Una vez, un grupo de monjes meditadores de la provincia central de Tailandia vino para pasar muchos días escuchando el *Dhamma* de Luang Pu y sus consejos sobre meditación. Un monje comunicó sus sentimientos a Luang Pu: «He buscado muchos maestros, y aunque todos enseñan bien, generalmente solo enseñan acerca del *Vinaya*, o sobre cómo caminar errante y seguir las prácticas ascéticas, o incluso, la dicha y la quietud que vienen de la práctica de la concentración. Pero en cuanto a usted, enseña la vía directa a la cima: el no-yo, la vacuidad, el *nibbāna*. Perdóneme por ser tan directo en la pregunta, en relación a lograr el *nibbāna*, ¿lo ha obtenido ya?».

Luang pu respondió:

*«No hay nada que logrará, ni nada que no logrará.»*

## 74. El propósito de la práctica

Ajaan Bate, un familiar cercano a Luang Pu, vivió en el monasterio de la montaña de Khoke Mawn. Aunque se ordenó hacia el final de su vida, fue extremadamente estricto en su práctica de meditación y sus prácticas ascéticas. Una vez Luang Pu lo elogió, diciendo que su práctica había traído buenos resultados. Cuando Ajaan Bate se enfermó gravemente, estando en su lecho de muerte, dijo que quería ver a Luang Pu una última vez, para despedirse antes de morir. Informé a Luang Pu y este fue a verlo. Cuando llegó, Ajaan Bate se levantó, se postró ante él y después volvió a recostarse en su estera, sin decir una palabra. Pero su sonrisa y la expresión feliz de su cara eran evidentes.

Luang Pu le dijo en una voz clara y gentil:

*«Todas las prácticas que has intentado llevar son para usar específicamente en este momento. Cuando llegue el instante de morir unifica la mente, luego deja de enfocarte y suéltalo todo».*

## 75. Esperando resultados lejanos

Cuando las personas laicas venían a visitar a Luang Pu, normalmente no les preguntaba nada muy profundo. Por lo general preguntaba: «¿Has meditado alguna vez?». Algunas respondían que sí, otras que no.

Una mujer, de las personas del segundo campo, fue más abierta que los demás. Dijo: «Como yo lo veo, no hay necesidad de tomarse la molestia de meditar . Cada año escucho el sermón de Mahachaad (un canto largo y poético sobre la penúltima vida del Buda, como el príncipe Vessantara) al menos trece veces en muchos templos diferentes. Los monjes de esos templos dicen que escuchar la historia del Mahachaad te garantiza renacer en el tiempo del Buda Sri Ariya Metteyya, donde no habrá más que placer y comodidad. Entonces, ¿para qué complicarme la vida meditando?».

Luang Pu dijo:

*«Cosas extraordinarias están justo delante de ti, y tú no muestras ningún interés. En lugar de eso, pones tus esperanzas en cosas lejanas que no son más que rumores. Estas son las características de una persona sin remedio. El camino, los frutos, y el nibbāna del legado del Buda Gotama están todavía con nosotros, totalmente completos, y sin embargo tú vacilas y no muestras ningún interés. Entonces, cuando llegue el legado del Buda Sri Ariya Metteyya, vacilarás todavía más».*

## 76. Nada más que eso

A veces, cuando Luang Pu se daba cuenta de que la gente que venía a practicar con él no tenía todavía un compromiso firme y anhelaba todavía la felicidad y el disfrute de las cosas puramente mundanas, al grado de no ser capaces de soltarlas y practicar el *Dhamma*, él les daba una enseñanza para que reflexionaran y pudieran ver claramente las cosas por lo que son:

*«Les pido que examinen la felicidad, para ver exactamente cuál fue el momento de mayor felicidad en su vida. Cuando lo miren con sinceridad, verán que tan solo es eso—nada más que cualquier otra cosa que hayan experimentado. ¿Por qué no es más que eso? Porque el mundo no tiene nada más que eso. Es todo lo que puede ofrecer—una y otra vez, absolutamente nada más que eso—. Solo nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte, una y otra vez. Tiene que haber una felicidad más extraordinaria que eso, más excelente que eso, más segura que eso. Es por esta razón que quienes son nobles sacrifican esa felicidad limitada en busca de la felicidad que proviene de aquietar el cuerpo, aquietar la mente, aquietar las corrupciones. Esta es la felicidad segura, con la que ninguna otra cosa se puede comparar».*

## 77. Es fácil si no estás apegado

Wat Burapha –en donde Luang Pu pasó cada retiro de lluvias durante 50 años, sin excepción– está situado en el corazón del pueblo de Surin, justo delante de la administración provincial y junto a los juzgados provinciales. Por esta razón, el ruido de coches y camiones privaba constantemente al monasterio de su paz y quietud. En especial durante la celebración anual del “Festival de los Elefantes” o cualquier otra festividad, en las cuales las luces brillantes y el ruido se prolongaban durante siete o quince días seguidos. Los monjes y novicios, a cuyas mentes todavía les faltaba resiliencia, se sentían especialmente molestos con ello.

Siempre que mencionaban el tema a Luang Pu obtenían la misma respuesta.

*«¿Por qué pierdes el tiempo interesándote por estas cosas? La naturaleza de la luz es ser brillante. La naturaleza del ruido es tener un volumen alto. Estas son sus funciones. Si no te enfocas en escuchar, ahí se acaba el asunto. Actúa de un modo que no se oponga a tu entorno, porque este es simplemente como es. Nada más busca llegar a un entendimiento genuino con él, mediante el discernimiento profundo, y ya».*

## 78. A veces lo que escuchaba me sorprendía

Una de mis debilidades era que me gustaba hablar con Luang Pu medio en broma. Así lo hacía porque nunca se ofendió y siempre era accesible para los monjes y novicios que vivían cerca de él. Una vez le pregunté: «En los textos dicen que los *devas* vinieron en decenas de miles de millones para escuchar al Buda. ¿Habría suficiente espacio para acogerlos a todos? ¿Su voz era suficientemente fuerte para que todos le pudieran oír?».

Cuando escuché la respuesta de Luang Pu me quedé pasmado, pues nunca había leído algo así en los textos ni había escuchado antes a nadie decir algo parecido. Además, le escuché decirlo cuando estaba seriamente enfermo y cercano a la muerte.

Dijo:

*«No habría ningún problema, ni siquiera si los devas se reunieran por millones de millones, porque en el espacio de un átomo caben hasta ocho devas».*

## 79. Incluso este tipo de preguntas

Aquel problema irresoluble sobre el que discuten inútilmente todas las personas—ya sean niños o adultos, inteligentes o estúpidos—y sin llegar nunca a un acuerdo es: ¿qué fue antes, el huevo o la gallina? Por lo general, conversan sobre esto en broma y nunca logran llegar a una conclusión. Aún así, había gente que hacía esta pregunta a Luang Pu, pensando que probablemente no respondería a este tipo de preguntas. Pero, finalmente, le escuché dar una respuesta distinta a la de todos los demás un día que Phra Berm vino a darle un masaje en los pies y le preguntó: «Luang pu, ¿qué vino primero, el huevo o la gallina?».

Luang Pu respondió:

*«Vinieron al mismo tiempo».*

## 80. Una reprimenda

Había veces que Luang Pu parecía casi irritado con personas que apenas habían meditado un poco y le preguntaban cómo forzar las cosas para poder ver resultados inmediatos.

Les daba una reprimenda:

*«Practicamos con el propósito del autocontrol, con el propósito de abandonar, con el propósito de desenmarañar nuestros deseos, con el propósito de poner fin al sufrimiento, no con el propósito de ver mansiones divinas. Ni siquiera tomamos como nuestro objetivo ver el nibbāna. Solo continúa practicando con calma, sin desear ver nada . Después de todo, el nibbāna es algo vacío, sin forma. No tiene nada que lo cimente, y no hay nada a lo que pueda ser comparado. Solo si perseveras en la práctica lo conocerás por ti mismo».*

## 81. Soltar una cosa para atorarse en otra

Uno de los estudiantes laicos de Luang Pu vino a presentar sus respetos y a reportar con orgullo sobre los resultados que había logrado con la práctica. Dijo: «Estoy muy contento de verlo hoy porque he estado practicando según sus consejos y he logrado resultados graduales. Cuando comienzo a meditar, dejo ir todas las percepciones externas y la mente cesa la agitación. Se unifica, crece en quietud y cae en concentración. Todos los demás objetos mentales desaparecen, y queda solo felicidad, una felicidad extrema, fresca y renovada. Puedo permanecer ahí todo el tiempo que quiera».

Luang Pu sonrió y respondió:

*«Es bueno que estés logrando resultados. Sobre la felicidad de la concentración, realmente es feliz. No hay nada que se le pueda comparar. Pero si te quedas atrapado en ese nivel, es todo lo que vas a conseguir. No hace que surja el discernimiento del camino noble, que es capaz de cortar a través del devenir y el nacimiento, el ansia y el apego. Así que el siguiente paso es dejar ir esa felicidad y contemplar los cinco agregados para verlos con claridad».*

## 82. Una comparación

«La mente de una persona noble que ha llegado a lo trascendente, aunque viva en el mundo, rodeada del entorno que sea, no puede ser arrastrada de modo tal que las cosas mundanas la perturben o la enreden. En otras palabras, los asuntos del mundo (ganancia, pérdida, estatus, pérdida de estatus, elogios, críticas, placer y dolor) no pueden abrumarla, no pueden jalarla de regreso al estado mental de una persona mundana. No puede ser sometida de nuevo bajo el poder de las corrupciones mentales o del ansia.

*«Es como la leche de coco. Una vez que la exprimes de la carne del coco y la hierves a alta temperatura, hasta que el aceite se separa, no puedes volver a convertirla en leche de coco. No importa cuánto intentes mezclar el aceite con más leche de coco, es imposible que el aceite vuelva a ser leche de coco».*

## 83. Otra comparación

«El camino, los frutos y el *nibbāna* son personales: solamente puedes verlos por ti mismo. Los que practiquen a ese nivel los verán por sí mismos, les serán claros a ellos mismos, pondrán fin a todas sus dudas acerca de las enseñanzas del Buda. Si no has alcanzado este nivel, todo lo que puedes hacer es continuar suponiendo. No importa cuán profundamente te lo expliquen otras personas, tu conocimiento acerca de estas cosas serán suposiciones. Y toda suposición es incierta.

“Es como la tortuga y el pez. La tortuga vive en dos mundos: el mundo en la tierra y el mundo dentro del agua. En cambio el pez vive en un solo mundo, el del agua. Si quedara en la tierra, moriría.

«Un día, cuando la tortuga estaba bajo el agua, le contó a un grupo de peces lo divertido que era estar en la tierra: las luces y los colores eran bonitos, y no había ninguna de las dificultades que hay dentro del agua.

«Los peces estaban intrigados y querían saber cómo era en tierra firme, entonces le preguntaron a la tortuga: «¿Es muy profundo en tierra?».

«La tortuga respondió: ¿Cómo podría ser profundo? Es tierra».

«Los peces: ¿Hay muchas olas en tierra firme?».

«La tortuga: ¿Cómo podría ondularse? Es tierra».

«Los peces: ¿Se enturbia con el lodo?».

«La tortuga contestó: ¿Cómo podría ser turbia? Es tierra».

«Fíjate en las preguntas que hacen los peces. Ellos solo parten de su experiencia del agua para preguntar a la tortuga, y la tortuga no puede hacer más que decir no».

*«La mente de una persona mundana que especula acerca del camino, los frutos y el nibbāna no es distinta de la de los peces».*

## 84. Cosas fuera y dentro

La tarde del 2 de abril de 1981, después de asistir a una ceremonia en el palacio, Luang Pu se encontraba descansando en los aposentos reales para monjes en Wat Bovorn cuando un monje meditador de alto rango vino a visitarlo y a conversar con él acerca del *Dhamma*. Su primera pregunta fue la siguiente: «Dicen que si una persona fue un *yakkha* en una vida pasada, cuando renace como ser humano puede estudiar fórmulas mágicas y ser muy poderosa, sea cual sea el uso que les dé. ¿Qué tan cierto es esto?».

Luang Pu se sentó derecho y contestó:

*«Nunca me han interesado esas cosas. Pero, ¿alguna vez has meditado hasta llegar al “hasituppapāda”, el movimiento de la mente en el que sonríe por sí misma, sin ninguna intención de sonreír? Sólo sucede en la mente de uno que es noble. No sucede en la gente ordinaria, porque está más allá de condiciones de lo fabricado—libre en sí misma».*

## 85. Ni si siquiera los cinco preceptos

Los grandes monjes veteranos suelen tener muchos estudiantes, tanto laicos como ordenados. Y, de entre estos estudiantes, hay gente buena y gente mala. Sobre todo entre los monjes: hay muchos buenos, con algunos pocos malos por ahí. Uno de los monjes cercanos a Luang Pu era un tanto despreocupado en cuanto a tomar cosas sin permiso. La gente se lo decía a Luang Pu, pero él solía no decir nada al respecto.

Una vez cuando necesitaba algo que este monje había tomado, le pidió a otro monje que fuera a pedírselo, pero el primer monje negó haberlo tomado. El segundo monje regresó para informar a Luang Pu de la negativa del primer monje. Luang Pu no se quejó pero simplemente dijo:

*«Algunos monjes están tan empeñados en observar los 227 preceptos, que se olvidan de observar los cinco».*

## 86. Nunca nada lo perturba

Eran pasadas las diez de la noche y vi que Luang Pu estaba sentado descansando, así que fui a informarle:

«Luang Pu Ajaan Khao ha muerto».

*«Ah, sí. Ajaan Khao ha acabado finalmente con la carga de llevar sus saṅkhāras de aquí para allá. Lo visité hace cuatro años y pude ver las dificultades que le ocasionaban sus saṅkhāras físicos. Necesitaba que hubiera personas cuidando de él todo el tiempo. En cuanto a mí, no tengo mal karma en lo que respecta al cuerpo. Pero en cuanto al tema del mal karma y el cuerpo, incluso los nobles—sin importar el nivel de realización—todavía tienen que lidiar con estas cosas hasta que se liberan definitivamente de ellas y dejan de mezclarse con ellas. El estado normal de la mente implica tener que convivir con cosas de este tipo. Pero en lo que respecta a la mente bien entrenada, cuando estas cosas surgen es capaz de soltarlas inmediatamente y mantener su paz, sin preocupaciones, sin apegos; libre del peso de tener que enredarse con ellas. Eso es todo lo que hay».*

## 87. Cómo el Dhamma protege

El gran incendio de Surin provocó mucho sufrimiento: muchas propiedades destruidas y una gran sensación de pérdida. Algunas personas incluso perdieron la cabeza. Había filas de gente que acudía a ver a Luang Pu y lamentar las cosas buenas que habían hecho en el pasado, diciendo: «Hemos hecho méritos en el templo y practicamos el *Dhamma* desde el tiempo de nuestros abuelos. ¿Porqué este mérito no nos ayudó? ¿Porqué el *Dhamma* no nos protegió? El fuego ha destruido nuestras casas por completo». Muchas de estas personas dejaron de venir al monasterio para hacer méritos porque el *Dhamma* no había ayudado a proteger sus casas del fuego.

Luang Pu dijo:

*«El Dhamma no ayuda a la gente de esta manera. El fuego simplemente obró según su función. Lo que esto significa es que la destrucción, la pérdida, la desintegración, la separación siempre han estado con nosotros en este mundo. En cuanto a aquellos que practican el Dhamma, que tienen el Dhamma en sus corazones, cuando se encuentran con estas cosas comprenden cómo situar la mente de manera que no sufra. Es así como el Dhamma ayuda. No es que el Dhamma prevenga la vejez o la muerte, o el hambre, o el fuego. De ninguna manera es así».*

## 88. Sólo la práctica resuelve la duda

Cuando la gente le preguntaba a Luang Pu sobre la muerte y el renacimiento, o sobre vidas pasadas y futuras, a él nunca le interesó contestar. O si algunas personas alegaban que no creían que el cielo o el infierno fueran reales, él nunca intentó razonar con ellos o citar evidencias para vencer sus argumentos. En lugar de eso, les daba este consejo:

*«Las personas que practican el Dhamma no deben dedicar sus pensamientos a vidas futuras o pasadas, o al cielo o al infierno. Todo lo que tienen que hacer es ser firmes y decididos en practicar el Dhamma de forma correcta, conforme a los principios de la virtud, la concentración y el discernimiento. Si realmente hay dieciséis niveles de cielos, tal como dicen los textos, las personas que practican correctamente alcanzarán sin duda esos niveles. Y si el cielo y el nibbāna no existen, las personas que practican correctamente no carecerán de beneficios aquí y ahora. Es un hecho que serán felices, como seres con gran calidad humana.»*

*«Escuchar lo que otras personas dicen, buscar en los textos, no puede resolver las dudas. Deben esforzarse en la práctica para que surja un conocimiento perspicaz y esclarecedor. En ese momento la duda quedará totalmente zanjada.»*

## 89. ¿Es todo lo que quieren?

Aunque la gente fuera en grupo a escuchar la opinión de Luang Pu sobre el renacimiento, afirmando que tal o cual persona era capaz de recordar muchas vidas pasadas, viendo quienes habían sido en el pasado, o quienes fueron sus madres o familiares en vidas anteriores, Luang Pu solía decir:

*«Nunca me ha interesado este tipo de conocimiento. Incluso la concentración de acceso es suficiente para hacer que surja. Todo viene de la mente. Cualquier cosa que quieras ver o conocer, la mente te dará ese conocimiento o visión—y rápido—. Si estás satisfecho con este nivel de conocimiento, el resultado beneficioso es que tendrás pavor a renacer en los niveles inferiores. De esta manera establecerás a tu mente en hacer el bien, ser generoso, observar los preceptos y no dañar a otros. Serás capaz de sonreír, seguro del resultado de tu mérito.*

*«Pero en lo que respecta a eliminar las corrupciones para destruir la ignorancia, el ansia, y el apego, con el objetivo de lograr la liberación total del sufrimiento, eso es algo completamente distinto».*

## 90. Sin fábulas

Durante todo el tiempo que viví cerca de Luang Pu, nunca escuché que incorporara fábulas o historias entretenidas en sus enseñanzas—ni *jātakas* ni historias actuales—. Sus enseñanzas solían ser verdades nobles, puras y simples, en un nivel último e impersonal. O a veces se presentaban en forma de comentarios cuidadosamente escogidos, como si intentara ser frugal en sus palabras. Incluso cuando daba instrucciones acerca de ceremonias religiosas, de cómo hacer donaciones, o sobre moralidad básica, enseñaba de una manera muy desapegada. La mayoría de las veces decía:

*«Las ceremonias y las actividades que generan mérito pueden entenderse como medios hábiles, pero desde el punto de vista de un meditador, la habilidad que aportan es muy poca».*

## 91. Extraño

Después de las ceremonias de apertura del Museo de Phra Ajaan Mun, Luang Pu continuó viajando para ver a Ajaan Funn en la Cueva de Khaam. En ese entonces, los vehículos grandes no podían ir más allá de la base de la colina donde estaba la cueva, por lo que Luang Pu tuvo que subir a pie un largo camino cuesta arriba. Esto fue extenuante para él y necesitó pararse a recuperar el aliento varias veces en el trayecto. Yo me sentí muy agobiado por ponerle en tales dificultades. Finalmente, cuando llegamos a la sala principal en la cima de la colina, y una vez que Ajaan Funn le había presentado sus respetos, sucedió que también llegó Ajaan Tate.

Viendo a estos tres grandes veteranos coincidiendo por casualidad, y escuchándoles conversar de manera amigable en una atmósfera tan acogedora y llena de paz, mi agobio desapareció por completo y fue substituido por una sensación de deleite.

Ajaan Funn expresó su admiración por Luang Pu, diciendo: «Tu salud es muy fuerte. Incluso a tu edad, todavía eres capaz de subir hasta arriba de la colina».

Luang Pu respondió:

*«En realidad no soy tan fuerte. He examinado el tema y he visto que no tengo mal karma en relación al cuerpo. Cuando no pueda utilizar más el cuerpo, lo dejaré ir, es todo».*

## 92. Todavía más extraño

Seguro que te podrás imaginar lo emocionada que estaba la multitud laica al presenciar aquel encuentro fortuito de tres grandes ajaans. Se trata de una oportunidad poco común. El furor era tal, que dos fotógrafos de Surin comenzaron a sacar todas las fotos que pudieron.

Cuando viajábamos en el autobús de vuelta a casa, los fotógrafos vieron el hambre de la gente por las fotos y anunciaron que las iban a imprimir en ampliaciones de 30 cm y luego las venderían para donar las ganancias al blas ganancias, al monasterio de bosque de Jawm Phra. A mi me pareció que no era algo muy bonito ponerle precio a una foto de un ajaan, pero casi todo el mundo en el bus pidió una.

Cuando los fotógrafos revelaron la película vieron que, de las más de veinte fotografías que habían tomado con tanto esfuerzo, todas estaban veladas, como un cielo sin nubes. Eso acabó con las esperanzas de todos sobre las fotos, y aquel encuentro resultó ser el último entre estos tres ajaans.

## 93. La verdad como él la veía

Cuando la gente le preguntaba a Luang Pu si había leído alguna de las anécdotas de la vida de Ajaan Mun, él contestaba: «Unas pocas». La siguiente pregunta era: «¿Y qué opina de todos los poderes psíquicos y de los milagros que ahí se describen?». Luang Pu respondía: «Tiempo atrás, cuando vivía con Ajaan Mun, nunca le escuché mencionar nada al respecto».

Normalmente, cuando Luang Pu hablaba de Ajaan Mun, hablaba únicamente de sus prácticas ascéticas diciendo:

*«De entre las últimas generaciones de monjes, nunca he visto a nadie llevar las prácticas ascéticas de un modo tan estricto como lo hacía Ajaan Mun. Solo llevaba ropas hechas de retales que él mismo había cosido y teñido. Nunca utilizó ropas acabadas que hubiera recibido de otras personas. Permaneció viviendo en el bosque su vida entera. Solo comió la comida que había recibido en su ronda de limosnas, y solo de su bol de mendicante. Incluso cuando estaba severamente enfermo, se sentaba con el bol entre sus piernas para que los demás le pusieran la comida. Nunca aprovechó los beneficios especiales derivados de cumplir el retiro de lluvias o recibir el kathina. Nunca se involucró en trabajos de construcción y nunca intentó persuadir a otras personas para que lo hicieran».*

## 94. Respondiendo preguntas con preguntas

Dado que tuve una relación cercana con Luang Pu durante mucho tiempo, cuando le hacía una pregunta él tendía a responderme con otra pregunta—era su modo de hacerme pensar a mí la respuesta—. Por ejemplo, cuando pregunté:

«Las mentes de los *arahats* son pulcras y brillantes. ¿Pueden predecir el siguiente número de lotería con precisión?».

Respondió: «¿*Tendrían los arahats interés en conocer semejantes cosas?*».

Cuando pregunté: «Los *arahats* sueñan cuando duermen como la gente ordinaria?».

Respondió: «*No son los sueños un asunto de agregados fabricados?*».

Cuando pregunté: «¿Ha habido alguna vez alguna persona mundana, no instruida, en quien las corrupciones mentales aún fueran burdas, que haya sidocapaz de instruir a otros para llegar a ser *arahat?*».

Contestó:

«*¿No ha habido muchos doctores que, aunque estaban ellos mismos enfermos, podían curar a otras personas de su enfermedad?*».

## 95. Los hábitos de Luang Pu

*En lo corporal:* físicamente era fuerte y ágil, con rasgos bien proporcionados, de olor limpio y pocas enfermedades. Le gustaba bañarse con agua tibia solo una vez al día.

*En lo verbal:* tenía una voz profunda, pero hablaba con suavidad. Era un hombre de pocas palabras que hablaba de manera objetiva y veraz, sin enredos. En otras palabras, nunca insinuaba, nunca engatusaba, nunca hablaba con sarcasmo, nunca parlotaba, nunca suplicaba, nunca le dijo a nadie que le pidiera perdón, y nunca habló acerca de sus sueños. Nunca contaba historias de los *Jātakas* o cuentos fantásticos.

*En lo mental:* había verdad en él; cuando se proponía hacer algo, trabajaba hasta conseguirlo. Siempre fue amable y compasivo, callado, calmado, y persistente. Nunca estallaba de ira o mostraba signos de frustración o impaciencia. Nunca estaba molesto por cosas que se hubieran perdido, y nunca fue descuidado. Completamente con *sati*, alerta, de buen humor en todo momento. Parecía que nunca sufría y lo que sucedía nunca le agitaba. No le desbordaban los estados negativos de la mente . Siempre nos enseñó:

*«Traten de comprender con claridad los acontecimientos como acontecimientos: que surgen, cambian y luego se disuelven. No sufran ni se apenen por ellos».*

## 96. Un dolor abrumador, pero sin abrumarse por el dolor

Luang Pu estaba enfermo de gravedad en el Hospital de Chulalongkorn. En la noche del decimoséptimo día de su estancia, se encontraba muy fatigado, al grado de que los doctores tuvieron que suministrarle oxígeno. Ya entrada la noche, después de las doce, un monje famoso llegó acompañado de un gran séquito para presentar sus respetos. Al ver que era una ocasión especial, los dejé entrar en la habitación de Luang Pu. Luang Pu permaneció recostado sobre su lado derecho, con los ojos cerrados, durante toda la visita. Cuando el monje y sus seguidores se hubieron postrado delante de Luang Pu, el monje se inclinó hacia él y le habló directamente al oído: «Luang Pu, ¿todavía tiene sensaciones de dolor?».

Luang Pu respondió:

*«Las sensaciones y el cuerpo todavía existen de acuerdo a su naturaleza, pero de ninguna manera participo de estas sensaciones».*

## 97. Un atajo seguro

El 20 de enero de 1973, justo antes de que Luang Pu saliera del Hospital de Chulalongkorn, sus estudiantes decidieron hacer una donación a la *sangha (saṅghadāna)* para dedicar el mérito a las generaciones pasadas que construyeron el hospital, y que ya habían fallecido.

Cuando la ceremonia finalizó, un grupo de doctores y enfermeras fue a presentar sus respetos a Luang Pu y le expresó su felicidad por su recuperación. De manera amigable le dijeron: «Su salud es aún buena y fuerte. Su rostro es brillante, como si no se hubiera enfermado. Seguramente, este es el fruto de sus fuertes poderes de concentración. Nosotros no tenemos mucho tiempo libre para practicar concentración. ¿Hay algún método que sea simple y rápido?».

Luang Pu respondió:

*«Siempre que tengan tiempo, úsenlo para practicar. Entrenar la mente, examinar la mente, ése es el método más rápido y directo de todos».*

## 98. Todo proviene de la acción

Durante toda su vida, Luang Pu nunca aceptó la idea de horas afortunadas o días afortunados. Incluso cuando simplemente le preguntaban : «¿Cuál sería un buen día para ordenarse?», o «¿para dejar los hábitos?», o «¿qué días son afortunados y cuales son de infortunio?»; él nunca hizo caso de estas ideas. Solía decir: «Todos los días son buenos». Si alguien le pedía que determinara un momento auspicioso, les decía que lo encontraran ellos mismos, o bien les decía: «Cualquier momento que sea conveniente es un buen momento».

Concluía diciendo:

*«Todo proviene de nuestro comportamiento. Buenos tiempos, malos tiempos, tiempos afortunados, tiempos desafortunados, el mérito, el pecado: todas las cosas provienen del comportamiento humano».*

## 99. Sin dar espectáculos

Luang Pu nunca hizo nada para llamar la atención hacia sí mismo. Por ejemplo, si alguien quería sacarle una foto, tenía que ser en el momento adecuado. Por ejemplo, cuando se ponía su juego de hábitos completo para escucharel *Patimokkha*, o para ordenar a un monje, o para participar en alguna ceremonia, sí pedías permiso para tomarle una foto en un momento así, era fácil. Pero si estaba sentado de manera informal y le pedías que se levantara, se pusiera sus hábitos y posara para una foto, era difícil que te complaciera.

Una vez una mujer de Bangkok trajo una manta muy fina para que Luang Pu la usara en el invierno. Unos meses después, en medio de la temporada de calor, ella vino de nuevo a presentar sus respetos. Le pidió que se pusiera la manta y posara con ella para poderle tomar una foto, porque se había olvidado de tomarla cuando la donó. Luang Pu se rehusó diciendo: «No hay necesidad». Incluso cuando le pidió una segunda y una tercera vez, continuó diciendo: «No hay necesidad».

Cuando se marchó me sentí incómodo y le dije: «¿Se da cuenta de lo descontenta que estaba?».

Luang Pu sonrió y contestó:

*«Lo sé. Y la razón de su descontento es que su corazón tiende al descontento».*

## 100. El fin del renacer

Una vez un maestro de meditación vino para debatir con Luang Pu muchos temas de alto nivel sobre el *Dhamma* y terminó con una pregunta: «Algunos de los monjes meditadores más veteranos se comportan correctamente e inspiran gran respeto. Incluso otros monjes concuerdan que están firmemente establecidos en las enseñanzas del Buda. Pero entonces, algo pasa. O bien dejan los hábitos o su comportamiento empieza a desviarse y entra en conflicto con el *Dhamma* y el *Vinaya*. Entonces le pregunto: ¿qué nivel de *Dhamma* tenemos que lograr para poder cortar definitivamente con la transmigración, de modo tal que no haya más devenir y nacimiento?».

Luang Pu dijo:

*«Regirse estrictamente conforme al Vinaya y observar las prácticas ascéticas es una forma de conducta admirable que resulta en extremo inspiradora. Pero si no has desarrollado la mente al nivel de la mente elevada y del discernimiento elevado, siempre puede retroceder, dado que no ha logrado aún lo trascendente. De hecho, los arahats no necesitan saber mucho. SolaSolamente tienen que cultivar su mente para lograr claridad respecto a los cinco agregados y penetrar el co-surgimientodependiente (paṭicca samuppāda). Es en ese momento que pueden dejar de fabricar, dejar de buscar, detener todos los movimientos de la mente. Es justo ahí donde todo acaba. Todo lo que queda es puro, limpio y brillante—una gran vacuidad, enormemente vacía—».*

## 101. Una comparación

«El deseo de ver y conocer para poner fin a la duda es algo que está presente en todas las personas avanzadas. Cada ciencia, cada rama de conocimiento, ha sido establecida para que la gente se cuestione y quiera saber. Es entonces cuando harán el esfuerzo de estudiar y practicar para lograr el objetivo de dicha rama de conocimiento.

«Pero en el campo de las enseñanzas del Buda debes equilibrar el estudio con la práctica. Y tu esfuerzo debe ser intenso para lograr acceder, a los aspectos más elevados del *Dhamma*. Es en ese momento cuando podrás despejar todas tus dudas por cuenta propia.

«Es igual que una persona del campo que nunca ha visto Bangkok. Cuando la gente le cuenta que, además de tratarse de un lugar muy desarrollado, la ciudad cuenta con una “Muralla de Joyas” (el nombre de la muralla que delimita el Gran Palacio) y una gigantesca “Montaña de Oro” (el nombre del memorial en Wat Srajet), decide viajar a Bangkok con la idea de poder conseguir algunas joyas de la muralla y un poco de oro de la Montaña. Pero cuando finalmente llega a Bangkok y alguien le muestra: “Esta es la Muralla de Joyas y esta la Montaña de Oro”, se terminan sus preguntas y sus expectativas.

*«El camino, los frutos y el nibbāna son así».*

## 102. El modo más seguro de morar

Recuerdo que en 1976 dos maestros de meditación del noreste de Tailandia vinieron a presentar sus respetos a Luang Pu. El modo en el que conversaban sobre la práctica con él era agradable e inspirador. Describían las virtudes y los logros de los diferentes ajaans con los que habían vivido y practicado durante mucho tiempo, explicando como aquel luang pu tenía la concentración como su morada constante, este ajaan moraba en las actitudes de Brahma, y por ello tanta gente le respetaba; o aquel luang pu moraba en las actitudes infinitas de Brahma, y por eso no tenía límite la cantidad de sus discípulos y estaba siempre libre de peligros.

Luang Pu contestó:

*«En lo que a mí respecta, todo monje es libre de morar en cualquiera que sea el nivel que haya alcanzado,. En cuanto a mí, yo moro en el saber».*

## 103. Continúa

Cuando aquellos dos monjes escucharon a Luang Pu decir que él moraba en el saber, se quedaron en silencio por un momento y después le pidieron que explicara cómo era morar en el saber.

Luang Pu explicó:

*«El saber es la normalidad de la mente que está vacía, resplandeciente, pura, y que ha parado de fabricar, ha parado de buscar, ha cesado todos los movimientos mentales—no tiene nada, ni está apegada a nada en absoluto—».*

## 104. El fin del estrés

Luang Pu era puro en su palabra porque le gustaba hablar sobre la verdad genuina. Sólo hablaba de los fines más elevados de las enseñanzas del Buda, se refería solo a las palabras de Buda que llevan únicamente al fin del sufrimiento y del estrés. Esto se podía deducir esto por la enseñanza del Buda que citaba con más frecuencia.

El Buda dijo:

*«Monjes, existe aquella dimension donde no hay ni tierra, ni agua, ni fuego, ni viento; ni dimension del espacio infinito, ni dimension de la consciencia infinita, ni dimension de la nada; no hay dimension de ni percepcion, ni no-percepcion; no hay este mundo, ni el mundo siguiente, ni el sol, ni la luna. Y ahí, yo les digo, no hay ni ir, ni venir, ni permanecer, ni desvanecer, ni surgir; sin establecerse, sin evolucionar, sin soporte. Esto, simplemente esto, es el fin del estrés».*

## 105. Su última enfermedad

Cuando Luang Pu volvió del hospital a principios de 1983, no fue porque se había recuperado por completo de su enfermedad, simplemente que tuvo que valerse de una resistencia extraordinaria para sobrevivir ocho meses más y acudir a la ceremonia especial, para la generación de méritos, que se había organizado para su cumpleaños número 96. A medida que se acercaba el día de la ceremonia, sus síntomas empezaron a ser erráticos: se le veía muy cansado, incómodo y febril de vez en cuando. Le pregunté si debíamos llevarlo de nuevo al Hospital del Chulalongkorn, pero él dijo: «No hace falta». Y añadió: «Te prohíbo que me lleves, porque, aunque me llevaras, no me recuperarías».

Le contesté: «La última vez su enfermedad era más fuerte que ahoray aun así se recuperasó. Esta vez no es fuerte. Seguro que se recuperará».

Luang Pu dijo:

*«Eso fue la vez pasada. Esta no es la vez pasada».*

## 106. Acercándose a la muerte

El 29 de octubre de 1983, el estado de Luang Pu no pasaba de estable a las 13 h, pero su rostro era especialmente brillante. Un gran número de sus seguidores—laicos, monjes de ciudad y monjes del bosque—acudieron a la celebración.

A las 15 h, un gran grupo de monjes del bosque vino para presentarle sus respetos. Luang Pu se sentó y conversó acerca del *Dhamma* con ellos. Hablando con voz clara, les aconsejó sobre el camino completo de la práctica, como si estuviera resolviendo todas sus dudas y preguntas, resumiendo todas las instrucciones de meditación que impartió durante su vida.

Esa noche, hacia las 22 h, Luang Pu nos hizo sacarlo de su choza en silla de ruedas. Miró con gentileza toda el área del monasterio que le rodeaba, sin que nadie se diera cuenta de que esa sería su última mirada al exterior.

## 107. Una último repaso al dharma

Después de las diez de la noche, Luang Pu nos hizo llevarle de nuevo dentro de su habitación. Se recostó en su espalda, apoyando en una almohada grande. Pidió a los ocho o nueve monjes que estaban en la habitación que cantaran para él los Cantos de las Siete Bendiciones. Después les pidió que cantaran el *Sati-sambojjhanga Sutta* tres veces, y el co-surgimiento dependiente tres veces. Entonces nos pidió que cantáramos el Discurso de los Cuatro Fundamentos de la Atención (*Mahāsatipaṭṭhana Sutta*), pero ninguno de nosotros lo había memorizado, así que dijo: «Abransu libro de cánticos y recítenlo directamente del libro». Pero no había ningún libro de cánticos cerca. Afortunadamente, Ajaan Phuunsak, que había estado cuidando de Luang Pu todo ese tiempo, había traído su copia del Libro Real de Cánticos. Lo recogió y buscó en el libro para encontrar la página adecuada, pasando páginas hacia delante y hacia atrás hasta que Luang Pu dijo: «Tráelo aquí». En ese momento, abrió el libro justo en la página correcta sin ni siquiera mirarlo y dijo: «Reciten desde ahí». Todos los monjes presentes quedaron sorprendidos, pues Luang Pu había abierto el libro justo en el *Mahāsatipaṭṭhana Sutta*, en la página 172. El discurso era largo, y nos llevó más de dos horas acabarlo. 'El escuchó en silencio el discurso completo.

## 108. Últimas palabras

Momentos después de que termináramos de recitar el discurso del *Mahāsatipatthana*, Luang Pu comenzó a hablar sobre el *nibbāna* completo del señor Buda, desde el principio hasta el final. Me gustaría citar aquí sus últimos comentarios:

*«El señor Buda no obtuvo el nibbāna en ninguno de sus logros de jhāna. Cuando abandonó el cuarto jhāna, sus agregados mentales cesaron todos a la vez, sin dejar ningún remanente. En otras palabras, permitió que su agregado de las sensaciones cesara en un estado despierto de la mente, la serie mental normal de los humanos, lleno de sati y vigilancia, sin que otros estados mentales llegaran a cegar o confundir a la mente. Esta era una mente completamente en su estado puro. Uno podría llamar a aquel estado gran vacuidad, o cosmos original, o nibbāna, como sea. Todo el tiempo que he estado practicando ha sido para alcanzar ese estado».*

Esas fueron las últimas palabras de Luang Pu.

## 109. Un momento de naturaleza en la ciudad

Nos remontamos en el tiempo a unos eventos que pasaron hace casi 100 años. El grupo de Luang Pu, conformado por cuatro monjes y novicios errantes, se había separado del grupo de Ajaan Mun y se encontraba errando por el distrito =de Thaa Khanto, en la provincia de Kalasin. Mientras se desplazaban por la selva espesa encontraron toda suerte de peligros y dificultades: animales salvajes de todo tipo y, en particular, la malaria. Finalmente, uno de los monjes, incapaz de luchar contra la enfermedad, murió de una forma lamentable delante de sus compañeros. Peor aún, cuando Luang Pu se separó del grupo, acompañado solo por un pequeño novicio hacia otra selva cerca del pueblo de Kut Kawn, la malaria llegó y le quitó la vida al joven novicio delante de sus ojos. Luang Pu no pudo hacer más que mirar consternado, a falta del medicamento para ayudarlo.

Ahora volvemos a lo que sucedía a las cuatro de la madrugada el 30 de octubre de 1983. Esa misma condición natural de la selva regresó durante unos instantes a la habitación de Luang Pu, porque aunque estaba gravemente enfermo no había ni una enfermera, ni una sola gota de solución salina en ese lugaral rededor. Solo estaban los estudiantes monásticos de Luang Pu, rodeándolo en círculo, como si protegieran su libertad de morir sin dejarrastro—una muerte pura, en silencio y en calma —.

## 110. Incluso el tiempo era el adecuado

El Buda buscó la verdad durante seis años, y cuando logró el despertar, lo hizo cercano al alba, justo pasadas las cuatro de la madrugada. Habiendo despertado, enseñó durante 45 años, haciendo uso de ese momento después de las 4:00 a.m. cada día para expandir su consciencia y ver a quien debía enseñar durante ese día. Cuando llegó el momento de su *nibbāna* completo, escogió el mismo momento del día.

Un bulto de fabricaciones que habían surgido el 4 de octubre de 1888 en el pueblo de Praasaat, de la provincia de Surin, creció y se desarrolló por etapas, llevando una vida admirable y recta. Permaneció con los hábitos ocre el resto de su vida, practicando de un modo ejemplar, realmente un «incomparable campo de mérito para el mundo». Trabajó de forma consumada para su propio beneficio y para el beneficio de los demás hasta el 30 de octubre de 1983.

Fue entonces cuando Luang Pu abandonó su cuerpo, a las 4:13 de la madrugada—así, nada más—.

Lo más asombroso fue que sus estudiantes—laicos y ordenados, provenientes de la ciudad y del bosque—se habían reunido para hacer mérito en la celebración del inicio del año número 96 de Luang Pu, el fin de su octavo ciclo de doce años, como si se estuvieran preparando totalmente para este evento.

## 111. Sin mal karma en lo que respecta al cuerpo

Fue hasta entonces que comprendí lo que había querido decir Luang Pu cuando mencionó que no tenía mal karma en lo que respecta al cuerpo.

Y es que aunque había llegado a su cumpleaños número 96, su cuerpo se mantenía fuerte, ágil, limpio y en calma. Siempre son *sati* y alerta por completo, no padeció senilidad en ningún momento ni lagunas en su memoria.

Cuando llegó su tiempo de morir, murió en calma, sin señales de dolor o dificultades. No causó ningún problema, ni mental ni físico, para aquellos que lo estaban cuidando: su muerte no implicó ningún gasto en doctores, ni en medicinas, ni del tiempo de nadie.

En medio de la quietud del amanecer cercano, libre del ruido de la gente y el tráfico—hasta las hojas de los árboles estaban quietas y el aire era fresco, con una llovizna suave que caía como nieve—Luang Pu, un miembro de la Sangha noble y pura, dejó su cuerpo, dejándonos solo sus virtudes para recordar y añorar de un modo que nunca tendrá final.

## Glosario

***ajaan*** (pali: ***acariya***): maestro, mentor.

***appanā samādhī***: penetración fija, absorción profunda o meditativa, el nivel más fuerte de concentración.

***arahang*** (pali: ***araham***): digno, puro; Un epíteto para el Buda.

***brahmā***: literalmente, «un ser grande». Un *deva* que habita en uno de los reinos celestiales superiores. Las actitudes de *Brahma* son cuatro cualidades de la mente que permiten que uno se convierta en *brahma* tras la muerte: buena voluntad, compasión, aprecio y ecuanimidad.

***buddho***: despierto, iluminado. Un epíteto para el Buda que se usa con frecuencia como palabra para meditar.

***deva***: literalmente «uno que brilla». Un espíritu terrestre o un habitante de uno de los muchos cielos

***dhamma*** (sánscrito: ***dharma***): acontecimiento; fenómeno; el modo en el que las cosas son en y por sí mismas; sus cualidades inherentes; los principios básicos detrás de su comportamiento. También se refiere a principios de comportamiento que los seres humanos deberían seguir para adaptarse al orden adecuado natural de las cosas; cualidades de la mente que deben cultivar para comprender la cualidad inherente de la mente en y por sí misma. En consecuencia, «*Dhamma*» se utiliza para indicar cualquier doctrina que enseña tales cosas. Así, el *Dhamma* del Buda denota tanto sus enseñanzas como la experiencia directa del *nibbāna*, la cualidad a la que estas enseñanzas apuntan.

***dhutaṅga***: práctica ascética. Prácticas optativas que los monjes pueden asumir para cortar con las corrupciones mentales y el apego a los requisitos de vida. Hay trece en total, e incluyen las prácticas de llevar ropas hechas de retales, usar solo un conjunto de tres hábitos, hacer ronda de limosna para la comida, la práctica de no saltarse a nadie que ofrezca en la ronda de limosna, la práctica de comer solo una comida por día, la práctica de comer del cuenco, la práctica de no aceptar comida después de

que uno haya comido lo que hay en el cuenco, la práctica de vivir en el monte o en el bosque, la práctica de vivir bajo un árbol, la práctica de vivir a cielo abierto, vivir en un cementerio, vivir en cualquier espacio que a uno le asignen y la práctica de no acostarse.

***discernimiento***: es ser capaz de distinguir y escoger. No es lo mismo que lo que se entiende por sabiduría en occidente (conocimiento acumulado). Aunque la experiencia y cierto conocimiento son necesarios para el discernimiento, este tiene un significado más conectado con la capacidad de ver y distinguir en el momento presente. Incluso un niño desarrolla cierto conocimiento sobre qué cosas puede poner en su boca y cuáles no. Un niño no es, de ninguna manera, sabio, pero posee una facultad de discernimiento que puede ser desarrollada.

***jātaka***: una historia, por lo general mítica, de una de las vidas previas del Buda.

***jhāna***: absorción meditativa en un solo objeto, idea o sensación.

***kamma*** (sánscrito: ***karma***): acto intencionado que resulta en estados del ser y nacimiento.

***khandha***: bulto, grupo, agregado. Componentes físicos y mentales de la personalidad y la experiencia sensorial en general, a partir de las cuales se fabrica la idea del yo. Hay cinco en total: forma—fenómenos físicos; sensaciones (placer, dolor y ni placer ni dolor), percepción (etiquetas mentales y conceptos), construcciones o creaciones del pensamiento (fabricaciones), y la consciencia de los seis sentidos.

***luang phaw***: venerable padre. Un término de respeto para un monje mayor en edad.

***luang pu***: venerable abuelo paterno. Un término que indica gran respeto hacia un monje veterano.

***luang taa***: venerable abuelo materno. Una designación que implica más afecto que respeto, generalmente, aunque no siempre, se utiliza para monjes que se han ordenado tarde en su vida.

**magga:** camino. Específicamente el camino hacia el cese del estrés y el sufrimiento. Los cuatro caminos trascendentes—o, más bien un camino con cuatro niveles de sutileza—son: el camino del que ha entrado en la corriente (entrar en la corriente del *nibbāna*, que asegura que uno renacerá, como mucho, siete veces más), el camino del que vuelve una vez, del que no vuelve y del *arahat*.

**nibbāna** (sánscrito: *nirvana*): liberación, el desvincular la mente de la codicia, la ira, y el engaño, de las sensaciones físicas y los actos mentales. Dado que este término se utiliza también para indicar la extinción de un fuego, tiene connotaciones de aquietamiento, enfriamiento y sosiego. (Según la física que se enseñaba en el tiempo del Buda, la propiedad del fuego existía en todos los objetos en un estado latente en mayor o menor medida. Cuando se activaba, se agarraba y se adhería a su carburante. Mientras ésta se mantenga latente o extinguida, decimos que está desvinculada’.)

**paṭicca-samuppāda:** co-surgimiento dependiente; un análisis de los factores físicos y mentales que se combinan para producir el sufrimiento.

**pāṭimokkha:** el código de los 227 preceptos que son la base de la vida monástica y que se recitan cada quince días.

**phala:** fruto. Especialmente el fruto de cualquiera de los caminos trascendentales (ver *magga*).

**phra:** venerable. Título común para un monje.

**sambojjhaṅga:** factor del despertar. Hay siete en total: *sati* o *mindfulness*, análisis de las cualidades mentales, persistencia, dicha, serenidad, concentración y ecuanimidad.

**saṅgha:** la comunidad de los discípulos del Buda. A nivel convencional, esto se refiere a la comunidad monástica. A nivel ideal, se refiere a aquellos seguidores del Buda, laicos o monásticos, que han logrado al menos el primero de los caminos trascendentales (ver *magga*) que culminan en *nibbāna*.

**saṅghadāna:** una donación dedicada a toda la comunidad monástica, en lugar de estar dirigida a un monje en particular.

**sankhara:** fabricación; moldear. Las fuerzas y factores que moldean las cosas, el proceso de crear, y las creaciones resultantes; todas las cosas condicionadas, compuestas, o confeccionadas por naturaleza, ya sea a nivel físico o mental. En algunos contextos esta palabra se usa como un término que engloba todos los *khandas*. Como el cuarto *khandā*, hace referencia al acto de moldear y formar impulsos, pensamientos, etc. en la mente.

**sati:** mantener presente, permanecer atento. Cuando se habla de “Mantener presente (la respiración u otro objeto o tema)” o de la “sati”, nos referimos a la capacidad de mantener algo constantemente presente en la mente, es una función de la memoria operativa. Aunque la expresión “mantener algo presente” proporciona una buena traducción del significado verbal de la palabra, no nos ha sido posible hallar un nombre equivalente que satisficiera la precisión requerida. Por eso se decidió mantener la forma original del pali: “sati”.

**sutta** (sánscrito: **sutra**): discurso.

**vinaya:** la disciplina monástica. El término que el Buda acuñó para sus enseñanzas es: «este *Dhamma-Vinaya*».

**vipassanā:** visión cabal, conocimiento profundo, conocimiento intuitivo.

**wat:** monasterio, templo.

**yakkha:** un espíritu feroz, generalmente asociado con árboles, montañas y cuevas.

# Table of Contents

1. [Cover](#)
2. [Titlepage](#)
3. [Derechos de autor](#)
4. [Resumen biográfico](#)
5. [Introducción](#)
6. [1. Una bienvenida dhármica](#)
7. [2. Sin resistencia](#)
8. [3. Acerca de las cuatro verdades nobles](#)
9. [4. Más allá de las palabras](#)
10. [5. Una advertencia para monjes incautos](#)
11. [6. Real, pero no real](#)
12. [7. Soltando las visiones](#)
13. [8. Cosas externas](#)
14. [9. Parando para conocer](#)
15. [10. Avance o destrucción](#)
16. [11. En el nivel último no hay deseo](#)
17. [12. ¿Dándole una lección?](#)
18. [13. ¿Por qué sufren?](#)
19. [14. Palabras inspiradas](#)
20. [15. Más palabras inspiradas](#)
21. [16. Aún más palabras inspiradas](#)
22. [17. ¿A qué se parece buddho?](#)
23. [18. Para quienes quieren algo bueno](#)
24. [19. Sí, pero no](#)
25. [20. Conscientes a tiempo](#)
26. [21. Sin aflojar](#)
27. [22. De pocas palabras](#)
28. [23. Simple pero difícil de hacer](#)
29. [24. Tíralo a la basura](#)
30. [25. Una verdad alineada con la verdad](#)
31. [26. Este no era su propósito](#)
32. [27. Mundos distintos](#)
33. [28. Una sola cosa](#)

34. [29. Qué estudiar y qué no estudiar](#)
35. [30. Qué observar](#)
36. [31. Problemas y responsabilidades](#)
37. [32. Cuanto más pobre, más feliz](#)
38. [33. Cuanto menos mejor](#)
39. [34. No pensé en eso](#)
40. [35. No apuntes en la dirección equivocada](#)
41. [36. En las palabras del buda](#)
42. [37. Los que no cometen faltas por medio del habla](#)
43. [38. La perfección de la resistencia](#)
44. [39. Sus palabras no le traían problemas](#)
45. [40. Monjes que victimizan espíritus](#)
46. [41. Está bien, pero...](#)
47. [42. Meditadores que no están seguros](#)
48. [43. Cuando vivas, vive por encima](#)
49. [44. Buscando nuevos maestros](#)
50. [45. «Aferrarse» contra «dejar delado»](#)
51. [46. Cuando la mente se resiste a calmarse](#)
52. [47. La base genuina del Dhamma](#)
53. [48. Una advertencia contra el descuido](#)
54. [49. A veces la reprimenda era dura](#)
55. [50. Sin distracciones](#)
56. [51. Un gesto nada más](#)
57. [52. Toma la oportunidad](#)
58. [53. Los límites de la ciencia](#)
59. [54. Cómo acabar con el sufrimiento](#)
60. [55. La verdad es siempre la misma](#)
61. [56. Refinado](#)
62. [57. Vacío](#)
63. [58. No está tan claro](#)
64. [59. El conocimiento del estudio vs. el conocimiento de la práctica](#)
65. [60. Una estrategia para debilitar el apego](#)
66. [61. Acerca de la comida](#)
67. [62. Más acerca de la comida](#)
68. [63. Aún más sobre comida](#)
69. [64. Prácticas de negocios y la práctica del Dhamma](#)
70. [65. Memorias enterradas](#)

71. [66. A su manera](#)
72. [67. «quiero que me vaya bien en mis estudios...»](#)
73. [68. El propósito de caminar errante](#)
74. [69. Para parar tienes que saber cómo](#)
75. [70. Resultados parecidos, pero no iguales](#)
76. [71. Solo hay un lugar](#)
77. [72. El mundo vs. el Dhamma](#)
78. [73. ¿Será bueno preguntar?](#)
79. [74. El propósito de la práctica](#)
80. [75. Esperando resultados lejanos](#)
81. [76. Nada más que eso](#)
82. [77. Es fácil si no estás apegado](#)
83. [78. A veces lo que escuchaba me sorprendía](#)
84. [79. Incluso este tipo de preguntas](#)
85. [80. Una reprimenda](#)
86. [81. Soltar una cosa para atorarse en otra](#)
87. [82. Una comparación](#)
88. [83. Otra comparación](#)
89. [84. Cosas fuera y dentro](#)
90. [85. Ni si siquiera los cinco preceptos](#)
91. [86. Nunca nada lo perturba](#)
92. [87. Cómo el Dhamma protege](#)
93. [88. Sólo la práctica resuelve la duda](#)
94. [89. ¿Es todo lo que quieren?](#)
95. [90. Sin fábulas](#)
96. [91. Extraño](#)
97. [92. Todavía más extraño](#)
98. [93. La verdad como él la veía](#)
99. [94. Respondiendo preguntas con preguntas](#)
100. [95. Los hábitos de Luang Pu](#)
101. [96. Un dolor abrumador, pero sin abrumarse por el dolor](#)
102. [97. Un atajo seguro](#)
103. [98. Todo proviene de la acción](#)
104. [99. Sin dar espectáculos](#)
105. [100. El fin del renacer](#)
106. [101. Una comparación](#)
107. [102. El modo más seguro de morar](#)

- 108. [103. Continúa](#)
- 109. [104. El fin del estrés](#)
- 110. [105. Su última enfermedad](#)
- 111. [106. Acercándose a la muerte](#)
- 112. [107. Una último repaso al dharma](#)
- 113. [108. Últimas palabras](#)
- 114. [109. Un momento de naturaleza en la ciudad](#)
- 115. [110. Incluso el tiempo era el adecuado](#)
- 116. [111. Sin mal karma en lo que respecta al cuerpo](#)
- 117. [Glosario](#)