



Paz (Ajahn Chah)

No viajes desesperado tratando de encontrar lugares de mucha espiritualidad
Lo que realmente buscas está dentro de ti.
Aunque te sientes en el mismo lugar en el que Buda se iluminó,
no por eso estarás más cerca de la verdad.

La paz no está en la húmeda frescura de los bosques,
ni en la imponente cima de las montañas,
ni en el recogido interior de las cuevas.
La paz que buscas se encuentra en el mismo lugar
en el que habitan tu agitación y tu sufrimiento.
No te angusties tratando de encontrar la paz
Cuando tu corazón esté listo, ella vendrá a buscarte a ti.

Ajahn Chah(1918 –1992).

Nació en un pueblo de la parte noreste de Thailandia. Fue uno de los más grandes maestros de meditación del siglo XX y su influencia caló hondo en el budismo Theravada. Probablemente, es el monje más famoso de la Tradición Thailandesa del Bosque.
Desde muy temprana edad se convirtió en novicio y, a la edad de veinte años, recibió los más altos grados monásticos.

Siguiendo la tradición de austeridad propia de la Orden del Bosque, deambuló por los arbolados parajes de la región tailandesa donde nació, alimentándose con la comida que le obsequiaban, pues era un peregrino mendicante.

Con el tiempo, llegó a ser un consumado maestro de meditación que compartía la realización del Dharma con todos los que lo buscaron.

La esencia de su mensaje siempre fue muy simple: ser consciente, no apegarse a nada, dejar todo y rendirse a la manera natural de cómo las cosas son.

Su enseñanza atrajo a muchos occidentales que venían a practicar en Wat Pah Nanachat, un monasterio que fundó.

En 1979 llevó el Dharma a Europa a través de una extensión del Wat Pah Nanachat que instaló en Sussex, Inglaterra.

Hoy en día, existen ramas de este monasterio en varios lugares de Europa, de Australia y de Nueva Zelanda.

Su muerte ocurrió al final de una larga enfermedad.

Uno de sus libros, que por cierto es el que ha tenido mayor difusión, es No Ajahn Chah., cuyo texto es una recopilación de citas y reflexiones.

No digas que no tienes tiempo para meditar. Si tienes tiempo para respirar, tienes tiempo para meditar. La meditación es tan importante como la respiración.

No te excuses diciendo que porque enfermaste no pudiste practicar. Si no practicas cuando la muerte está cerca; entonces, ¿cuándo lo harás?

No practiques sólo cuando estés lleno de energía y de humor para hacerlo. En los momentos de mayor desgano y de menor interés es cuando más necesitas meditar.

No se medita para obtener algo; la meditación se practica para quitarse cosas de encima. Medita con desprendimiento, no con deseo. Procura que tu práctica te ayude a dejar ir, no a incrementar tus apegos.

Para meditar no tienes que ir al santuario ni al monasterio. El mejor lugar para meditar es tu corazón.

Te recomiendo que, cuando termines tu sesión, no pienses que dejaste de meditar. Sólo di que cambiaste de postura.

No llores cuando te encuentres junto al lecho de un moribundo. Si de veras quieres llorar, hazlo cuando nace una persona; porque si no hubiera nacimiento, no habría muerte ni sufrimiento.

Si no comprendes la muerte, te puedes pasar la vida lleno de confusión.

Si tu entrenamiento es el adecuado, no te atemorizará la enfermedad ni te alterarás cuando la muerte llegue.

Sobre la muerte, hace los siguientes comentarios:

Si tu mente es feliz, serás feliz en cualquier lugar en el que estés.

La mente es intrínsecamente tranquila. La ansiedad y la confusión no son parte de ella.

La mente no es como el cuerpo que tienes que moverlo para ejercitarlo. La mente se ejercita aquietándola.

Refiriéndose a la mente, expresa:

Refiriéndose al Dharma, dice:

No te esfuerces por atrapar las ideas que escuches ni por retener en la memoria la información.

Sosiégate. Deja que el Dharma fluya dentro de tu corazón y se manifieste por él mismo.

Mantente abierto a su fluir y te darás cuenta de que lo que está listo para ser retenido, se retendrá.

Escucha las Enseñanzas con el corazón, no con los oídos.

La única magia verdadera es el Dharma. Las demás magias son sólo ilusiones que te distraen del verdadero juego.

Si tu contacto con el Dharma es a través de palabras, de libros o de escrituras, sólo te estás relacionando con lo que se dice del Dharma, no con el verdadero Dharma.

Si tu cuerpo hablara, te diría: «Tú no eres mi dueño». En realidad te lo está diciendo todo el tiempo; pero como no entiendes el Dharma, no estás capacitado para comprenderlo.

Si tu cuerpo realmente fuera tuyo, te obedecería si le ordenaras: «¡No envejezcas!» o «¡Te prohíbo que te enfermes!»

Si no estás consciente de que tu aliento entra y sale de tu cuerpo, es porque vives muy lejos de ti mismo.

Se refiere a la impermanencia haciendo las siguientes reflexiones:

Las cosas tienen un curso natural.

Nada puede impedir que los objetos sigan su propio y espontáneo desenvolvimiento.

Observa tus muelas: aunque contrates un dentista para que te las cuide, finalmente, ellas seguirán su curso natural que es el deterioro y la destrucción.

No te resistas al cambio. No puedes impedir que las cosas se modifiquen.

¿Acaso puedes permanecer en una interminable inhalación sin exhalar?

La paz no está en la húmeda frescura de los bosques ni en la imponente cima de las montañas ni en el recogido interior de las cuevas.

La paz que buscas se encuentra en el mismo lugar en el que habitan tu agitación y tu sufrimiento.

Con respecto de la paz interior, asegura:

No te angusties tratando de encontrar la paz. Cuando tu corazón esté listo, ella vendrá a buscarte a ti.

Quedarse atrapado en la serenidad que produce la meditación, es peor que atascarse en el pantano de la inquietud.

Porque de la cárcel de la confusión todos queremos escapar; en cambio, la calma de la tranquilidad interior puede producir un terrible apego.

Sobre el aferramiento se expresa con dureza; pues, si nos descuidamos, hasta del Dharma podemos sentir apego. Dice:

Aunque te escondas de los demás cuando haces algo indebido, siempre estarás tú allí siendo testigo de lo que haces.

Otros comentarios que aparecen en el libro, son:

No viajes desesperado tratando de encontrar lugares de mucha espiritualidad. Lo que realmente buscas está dentro de ti.

Aunque te sientes en el mismo lugar en el que Buda se iluminó, no por eso estarás más cerca de la verdad.