

## Preguntas y respuestas

Domingo, 17 de Mayo de 2009

Etiquetas: [Ajahn Chah](#) , [Tradición del bosque](#)

Ven. [Ajahn Chah](#) [1]

**Pregunta:** Estoy procurando practicar duramente, pero parece que esto no me lleva a ninguna parte.

**Respuesta:** Pero, precisamente esto es muy importante: que con la práctica, no procures llegar a lugar alguno. El mismo deseo de estar libre o iluminado, será el que te impedirá liberarte. Puedes procurar practicar tan duro como quieras, practicar ardientemente de día y de noche, pero si lo sigues haciendo con el deseo de lograr algo en tu mente, nunca vas a encontrar la paz. La fuerza de este deseo, será la causa de la duda y la inquietud. No importa por cuánto tiempo practiques ni cuán dura sea tu práctica, la sabiduría no va a surgir a partir del deseo. Así que, simplemente, déjalo ir. Mira la mente y el cuerpo atentamente, pero no procures alcanzar algo. No te apegues ni siquiera a la práctica de la iluminación.

**Pregunta:** ¿Qué pasa con el sueño? ¿Cuánto tiempo debería dormir?

**Respuesta:** No me lo preguntes a mí, es que no puedo decírtelo. Un buen promedio para algunos, son cuatro horas por noche. Lo que es importante, sin embargo, es que tú mismo te mires y te conozcas. Si vas a procurar a andar con el sueño insuficiente, tu cuerpo se sentirá disconforme y te va a ser difícil mantener la atención consciente. Demasiado sueño, por otro lado, da lugar a una mente embotada o inquieta. Encuentra un balance natural por ti mismo. Cuidadosamente, observa tu mente y cuerpo y haz un seguimiento de tus necesidades de sueño hasta que encuentres el punto óptimo. Cuando te levantas temprano, pero luego cedes a dormir, esta es una impureza. Establece la atención consciente tan pronto abras tus ojos.

**Pregunta:** ¿Qué pasa con la comida? ¿Cuánto debería comer?

**Respuesta:** Con el comer pasa lo mismo que con el dormir. Tú necesitas conocerte a ti mismo. La comida debe ser ingerida para cumplir con las necesidades del cuerpo. Mira tu comida como si fuera medicina. ¿Estás comiendo tanto, que sólo te sientes soñoliento después de comer y estás cada día más gordo? ¡Pues, alto! Examina tu propio cuerpo y mente. No hay que apurarse. En vez de esto, experimenta con la cantidad de comida que tomas. Encuentra un balance natural para tu cuerpo. Pon toda tu comida junta en tu cuenco siguiendo la práctica ascética. Entonces, podrás fácilmente juzgar la cantidad que debes coger. Obsérvate cuidadosamente mientras comes. Conócete a ti mismo. La esencia de nuestra práctica consiste precisamente en esto. Aquí no hay nada especial que tengas que hacer. Solamente observa. Examínate a ti mismo. Observa la mente. Entonces sabrás cuál es el balance natural de tu práctica.

**Pregunta:** ¿Es diferente la mente de los asiáticos y los occidentales?

**Respuesta:** Básicamente, no hay diferencia. Las costumbres externas y el lenguaje pueden parecer diferentes, pero la mente humana tiene características naturales, que son las mismas para toda la gente. La avidez y el odio son iguales en la mente oriental y occidental. El sufrimiento y el cese del sufrimiento son iguales para toda la gente.

**Pregunta:** ¿Es recomendable leer mucho o estudiar las escrituras como parte de la práctica?

**Respuesta:** El Dhamma del Buda no se encuentra en los libros. Si quieres realmente ver por ti mismo qué es lo que el Buda enseñó, no necesitas molestarte con los libros. Observa tu propia mente. Examínala para ver cómo las sensaciones van y vienen, cómo los pensamientos van y vienen. No te apegues a nada. Solamente sé consciente de cualquier cosa que esté ahí para ser vista. Éste es el camino de la verdad del Buda. Sé natural. Cualquier cosa que hagas en tu vida aquí, es una oportunidad para practicar. Todo esto es el Dhamma. Cuando haces tus tareas, trata de estar consciente. Cuando vacías la escupidera o limpias el baño, no creas que lo estás haciendo como un favor para alguien más. Hay Dhamma en vaciar el escupidero. No creas que sólo estás practicando mientras te sientas con los pies cruzados. Algunos de vosotros os quejasteis que aquí no hay suficiente tiempo para meditar. Pero, ¿hay suficiente tiempo para respirar? Esta es tu meditación: la atención consciente, la naturalidad en todo lo que haces.

**Pregunta:** ¿Por qué no tenemos una entrevista diaria con el maestro?

**Respuesta:** Si tienes alguna pregunta, eres bienvenido para acercarte y hacerla en cualquier momento. Pero nosotros no necesitamos las entrevistas diarias aquí. Si yo voy a responderte todas tus pequeñas preguntas, nunca vas a entender el proceso de la duda en tu propia mente. Es esencial que tú mismo aprendas a examinarte y a entrevistarte. Escucha atentamente la lectura que hacemos de vez en cuando, y entonces, usa esta enseñanza para comparar con ella tu propia práctica. ¿Es ella todavía la misma? ¿Es diferente? ¿Por qué tengo dudas? ¿Quién es el que duda? Solamente a través del auto-examen puedes entenderlo.

**Pregunta:** Algunas veces estoy preocupado por la disciplina monástica: Si accidentalmente mato a los insectos, ¿eso está mal?

**Respuesta:** Sila o la disciplina y la moralidad son esenciales para nuestra práctica, pero no debes apegarte a las reglas ciegamente. En matar animales o en quebrar otras reglas, lo importante es la intención. Conoce tu propia mente. No deberías estar excesivamente preocupado por la disciplina monástica. Cuando se la usa apropiadamente, la misma se convierte en un soporte para nuestra práctica, pero algunos monjes están tan preocupados por las pequeñas reglas, que ni siquiera pueden dormir bien. La disciplina no debe ser llevada como una carga. Nuestra práctica aquí está establecida en la disciplina; una buena disciplina, más las reglas ascéticas con sus prácticas. Estar consciente y cuidadoso, incluso de las reglas secundarias, al igual que de los 227 preceptos básicos, trae grandes beneficios. Esto hace que tu vida sea más simple. No hay necesidad de preguntar sobre cómo actuar, de manera que puedes evitar los pensamientos y, en vez de esto, estar simplemente consciente. La disciplina nos permite vivir juntos en armonía, la comunidad funciona correctamente. Externamente, cada uno parece lo mismo y actúa de la misma manera. La disciplina y la moralidad son peldaños por los cuales podemos llevar adelante nuestra concentración y sabiduría. A través del uso apropiado de la disciplina monástica y los preceptos ascéticos, nos vemos forzados a vivir de manera simple, limitando nuestras posesiones. De esta manera, tenemos aquí la práctica completa del Buda: abstenerse del mal y hacer el bien, vivir simplemente para satisfacer las necesidades básicas y purificar la mente. Lo cual significa, estar vigilante de nuestra mente y cuerpo en todas las posturas -sentados, parados, caminando o acostados- siempre conocerse a sí mismo.

**Pregunta:** ¿Qué pasa con las dudas? Algunos días estoy plagado de dudas acerca de mi práctica o de mi progreso, o de mi maestro.

**Respuesta:** Dudar es algo natural. Todo el mundo empieza con las dudas. Puedes aprender muchísimo de ellas. Lo importante es que no te identifiques con tus dudas, es decir, no te quedes atrapado en ellas. Esto va a envolver tu mente en un círculo vicioso. En vez de esto, observa todo este proceso de la duda y de incertidumbre. Mira quién es él que duda. Mira cómo las dudas llegan y se van. Entonces, no serás más la víctima de tus dudas. Podrás alejarse de ellas y tu mente quedará en paz. Puedes observar cómo todas las cosas llegan y se van. Solamente suelta aquello a lo que estás apegado. Suelta las dudas y sólo observa. Es así cómo termina la duda.

**Pregunta:** ¿Qué pasa con otros métodos de práctica? En estos días parece que hay demasiados maestros y demasiados diferentes sistemas de meditación, lo cual crea confusión.

**Respuesta:** Esto es como entrar en una ciudad. Uno puede acercarse a ella desde el norte, desde el sudeste, desde diferentes caminos. Frecuentemente, estos sistemas sólo difieren externamente. Si tú caminas de una manera u otra, rápido o despacio, no importa: si lo haces atentamente, da lo mismo. Hay un punto esencial, al cual toda buena práctica tiene que llegar finalmente: el no-apego. Al final, todos los sistemas de meditación deben dejar ir. Tampoco uno puede apegarse al maestro. Si un sistema da lugar al renunciamiento, al no-apego, entonces se trata de una práctica correcta.

Tú puedes tener deseo de viajar para visitar a otros maestros y probar a otros sistemas. Algunos de vosotros, de hecho así ya lo hicisteis. Este es un deseo natural. Pero vais a encontrar que ni las miles de preguntas que hicisteis ni el conocimiento de muchos sistemas os va a acercar a la verdad. Finalmente, os vais a aburrir. Vais a ver que solamente parando y examinando vuestra propia mente podéis hallar aquello de lo que el Buda habló. No hay necesidad de ir a buscar afuera. Al final, tendréis que retornar, para encontraros cara a cara con vuestra propia naturaleza. Es ahí dónde podéis entender el Dhamma.

**Pregunta:** Parece que muchos monjes aquí, la mayor parte del tiempo no practican. Parecen descuidados y desatentos. Esto me perturba.

**Respuesta:** No es apropiado observar a otras personas. Esto no te va ayudar en tu propia práctica. Si estás contrariado, observa la contrariedad en tu propia mente. Si la disciplina de otros es mala o si ellos no son buenos monjes, esto no es algo que tú debas juzgar. No vas a descubrir la sabiduría observando a otros. La disciplina monástica es una herramienta que debe ser usada en tu propia meditación. Este no es un arma que usa para criticar o encontrar faltas. Nadie puede realizar tu práctica por ti, ni tú puedes realizar la práctica de nadie más. Solamente, estés atento a tus propias acciones. Ésta es la manera de practicar.

**Pregunta:** Yo he sido extremadamente cuidadoso con mi práctica de restringir los sentidos. Siempre mantengo mi vista hacia abajo y soy consciente de cada una de las acciones que hago. Cuando como, por ejemplo, me tomo un largo tiempo para tratar de mirar a cada bocado: masticando, saboreando, tragando, etc. Tomo cada paso muy cuidadosa y deliberadamente. ¿Estoy practicando apropiadamente?

**Respuesta:** La restricción de los sentidos es una práctica apropiada. Deberíamos estar conscientes de esto durante todo el día. ¡Pero no hay que exagerar demasiado! Hay que caminar, comer y actuar naturalmente. Y entonces, desarrollar una atención consciente natural acerca de lo que está pasando dentro de ti mismo. No fuerces a tu meditación ni te fuerces a ti mismo hacia unos patrones muy pesados. Esta es otra forma de avidez. Sé paciente. La paciencia y la resistencia son necesarias. Si actúas naturalmente y eres consciente, la sabiduría también aparecerá naturalmente.

**Pregunta:** ¿Es necesario estar sentado por largos periodos de tiempo?

**Respuesta:** No, estar sentado por largas horas no es necesario. Algunas personas piensan que mientras más tiempo permanezcas sentado, más sabio tendrás que ser. ¡Yo he visto a las gallinas sentadas en sus nidos por días enteros! La sabiduría surge de estar consciente en todas las posturas. Tu práctica debería comenzar cuando te despiertas por la mañana temprano. La misma debería continuar hasta que otra vez caigas en sueño. No te preocupes acerca de cuánto tiempo puedas permanecer sentado. Lo único importante es que te mantengas alerta, sea que trabajes, estés sentado o vayas al baño.

Cada persona tiene su propio ritmo. Algunos de vosotros moriréis a la edad de cincuenta años, otros a los sesenta y cinco y otros a los noventa. Así también, vuestra práctica no puede ser idéntica en todo. No penséis ni os preocupéis de esto. Tratéis de estar atentos y dejad que las cosas tomen sus causas naturales. Entonces, vuestra mente llegará a estar cada vez más quieta en cualquier entorno. Llegará a

estar tranquila como un claro estanque del agua en el bosque. Entonces, toda clase de maravillosos y extraños animales vendrán para tomar el agua del estanque. Veréis claramente la naturaleza de todas las cosas (sankharas) del mundo. Veréis muchas maravillosas y extrañas cosas yendo y viniendo. Pero vosotros estaréis quietos. Los problemas van a surgir y vosotros veréis a través de ellos. Ésta es la felicidad del Buda.

**Pregunta:** Todavía tengo muchos pensamientos. Mi mente divaga mucho, aún cuando trato de estar atento.

**Respuesta:** No te preocupes de esto. Trata de mantener tu mente en el presente. Cualquier cosa que surja en tu mente, sólo obsérvala. Déjala ir. Ni siquiera desea estar libre de pensamientos. Entonces, tu mente alcanzará su estado natural. No discriminando entre lo bueno y lo malo, entre el frío y el calor o entre lo rápido y lo despacioso. No más, mío ni tuyo, ni el yo, en absoluto. Solamente observa que esto simplemente es. Cuando caminas para pedir limosnas no necesitas hacer nada especial. Simplemente camina y observa cómo es esto. No hay necesidad de apegarse al aislamiento o la reclusión. Comoquiera que seas, concóctate a ti mismo siendo natural y observador. Si surgen las dudas, observa cómo van y vienen. Esto es muy simple. No esperes nada.

Es como si estuvieras caminando por una calle cuesta abajo. Periódicamente, te encontrarás con los obstáculos. Cuando encuentras los impedimentos, sólo obsérvalos y supéralos dejándolos ir. No pienses acerca de los obstáculos que ya has superado. Tampoco te preocupes acerca de aquellos que todavía no ves. Clávate en el presente. No te preocupes acerca de la longitud del camino o acerca del destino. Todo cambia. Dondequiera que pises, no te apegues a esto. Finalmente, tu mente alcanzará su balance natural, donde la práctica se vuelve automática. Todas las cosas vienen y van por sí mismas.

**Pregunta:** ¿Ha visto usted alguna vez el “Sutra del Altar” del Sexto Patriarca Hui Neng?

**Respuesta:** La sabiduría de Hui Neng es muy aguda. Esta es una enseñanza muy profunda, no es fácil de entender para los principiantes. Pero si practicas con nuestra disciplina y con la paciencia, si practicas el no-apego, finalmente vas a entenderla. Una vez, tuve un discípulo que tenía su choza cubierta con el techo de paja. Estaba lloviendo frecuentemente porque fue durante la época de las lluvias; y un día, un fuerte viento se llevó la mitad de su techo. Pero él no se preocupaba por arreglarlo, sólo dejaba que la lluvia cayera adentro. Pasaron varios días y le pregunté acerca de su choza. Él me respondió que practicaba el no-apego. Éste es un no-apego sin sabiduría. Se trata de lo mismo que en caso de la ecuanimidad del búfalo del agua. Si vives una vida buena y simple, si eres paciente y no egoísta, vas a entender la sabiduría de Hui Neng.

**Pregunta:** Usted dijo que samatha y vipassana o concentración y perspicacia son lo mismo. ¿Podría explicarlo con más detalles?

**Respuesta:** Esto es muy simple. La concentración (samatha) y la sabiduría (vipassana) trabajan juntos. Primero llega la estabilidad, gracias a permanecer en el objeto de meditación. Esta es la quietud que ocurre solamente mientras estés sentado con tus ojos cerrados. Este es samatha y finalmente esta base del samatha, es la causa de que surja la sabiduría o vipassana. Entonces, tu mente es estable tanto cuando estés sentado con los ojos cerrados, o cuando caminas en medio de una ciudad bulliciosa. Esto es así. Alguna vez, eras el niño, ahora eres un adulto. ¿Es el niño y el adulto la misma persona? Tú puedes decir que lo es o, mirando de otra manera, puedes decir que son diferentes. De este modo, samatha y vipassana también podrían ser vistos como algo diferente. O, esto podría ser como la comida y las heces. La comida y las heces, podrían ser considerados la misma cosa, pero también podrían ser considerados como algo diferente. No creas simplemente en lo que yo diga, haz tú práctica y mira por ti mismo. No se necesita nada especial. Si examinas cómo surgen la concentración y la sabiduría, vas a conocer la verdad por ti mismo. En estos días, demasiada gente se apega a las palabras. Ellos llaman a su práctica “vipassana”. A samatha la miran con desprecio. O, ellos llaman a su práctica “samatha”. “Lo esencial es hacer samatha antes que vipassana –dicen-. Se trata de la

estabilidad mental”. No te molestes en pesar de esta forma. Simplemente, haz tu práctica y vas a ver por ti mismo.

**Pregunta:** ¿Es necesario ser capaz de entrar en la absorción en nuestra práctica?

**Respuesta:** No, esto no es necesario. Tienes que establecer un nivel mínimo de tranquilidad y de concentración en un solo punto de la mente. Entonces, lo usas para examinarte a ti mismo. Nada especial se necesita. Si la absorción llega durante tu práctica, está bien. Sólo no te agarres de esto. Algunas personas se quedan colgadas con la absorción. Puede ser muy divertido jugar con esto, pero tienes que conocer sus límites adecuados. Si eres sabio, entonces sabrás cómo usar la absorción y cuáles son sus limitaciones. Al igual que conoces las limitaciones de un niño frente a un hombre crecido.

**Pregunta:** ¿Por qué nosotros seguimos algunas reglas ascéticas, como la de comer de nuestros cuencos?

**Respuesta:** Los preceptos ascéticos están para ayudarnos a cortar nuestras impurezas. Siguiendo algunos de ellos, como el de comer de nuestros cuencos, podemos ser más conscientes de nuestra comida como medicina. Si no tenemos impurezas, entonces no importará para nada cómo comemos. Pero aquí usamos estas formas para simplificar nuestra práctica. El Buda no puso los preceptos ascéticos como obligatorios para todos los monjes, pero permitió que los practicaran estrictamente aquellos que lo deseaban. Los mismos están agregados a nuestra disciplina exterior y, de este modo, ayudan a fortalecer nuestra resolución mental e incrementan nuestra fuerza. Estas reglas, han de ser guardadas por ti mismo. No mires cómo los demás las practican. Observa tu propia mente y ve qué es beneficioso para ti. La regla que tenemos que cumplir acerca de las medidas que se nos asignan para nuestras cabañas, es una disciplina igualmente beneficiosa. Esto les ayuda a los monjes a nos ser apegados a su lugar de vivienda. Ésta es nuestra práctica: no apegarse a nada.

**Pregunta:** Si poner todo junto dentro de nuestro cuenco es importante, ¿por qué Usted mismo, como maestro, no lo hace? ¿No cree Usted que es importante para un maestro servir de ejemplo?

**Respuesta:** Sí, esto es cierto: el maestro debería servir de ejemplo para sus discípulos. No me importa si me estás criticando. Pregunta cualquier cosa que desees. Pero es importante que no te apegues a un maestro. Si yo fuera absolutamente perfecto en mi manera de ser externa, esto sería terrible. Todos vosotros estaríais demasiado apegados a mí. Hasta el Buda, a veces, decía algo a sus discípulos que hicieran y luego, hacía otra cosa. Tus dudas acerca de tu maestro pueden ayudarte. Deberías observar tus propias reacciones. ¿No pensaste que fuera posible que yo guardara algo de comida fuera de mi cuenco, en platos, para alimentar al laico que está trabajando en el templo?

La sabiduría es, para que la observes y la desarrolles. Toma de tu maestro lo que es bueno. Se consciente de tu propia práctica. Si yo descanso un rato y vosotros tenéis que estar de pie, ¿esto os hace enfadar? Si yo llamo “azul” al rojo o digo que un hombre es mujer, no me sigáis ciegamente.

Uno de mis maestros solía comer muy rápido. Y hacía un ruido mientras comía. Aún así, nos enseñaba a que debiésemos comer despacio y atentamente conscientes. Yo solía mirarle y esto me desconcertaba. Sufría, ¡pero él no! Yo estaba mirando hacia afuera. Luego aprendí. Algunas personas conducen muy rápido pero cuidadosamente. Otras, conducen despacio, pero causan muchos accidentes. No os apegáis a las reglas ni a las formas externas. Si observas a los demás, a lo sumo, un diez por ciento del tiempo y te observas a ti mismo el noventa por ciento, ésta es una práctica apropiada. Al principio, estaba mirando a mi maestro Ajan Tong Rath y tenía muchas dudas. La gente hasta pensaba que estaba loco. Él era capaz de hacer cosas muy extrañas o ser muy feroz con sus discípulos. Afuera, parecía enojado pero adentro no había nada. No había nadie ahí. Él era extraordinario. Permaneció con la claridad y la atención, hasta el momento de su muerte.

Mirar fuera de sí mismo es comparar, discriminar. De esta manera, no hallaréis la felicidad. Tampoco

encontraréis la paz, ocupando vuestro tiempo en buscar al hombre perfecto o a un perfecto maestro. El Buda nos enseñó a mirar el Dhamma, la verdad; no a mirar la otra gente.

**Pregunta:** ¿Cómo podemos superar la lujuria en nuestra práctica? A veces, me siento como si fuera esclavo de mis deseos sexuales.

**Respuesta:** La lujuria debería ser balanceada con la contemplación de lo repugnante. Estar atado a las formas corporales es un extremo y uno debería mantener en la mente lo opuesto. Examinar el cuerpo como si fuera un cuerpo muerto y mirar el proceso de su deterioro, o pensar en las partes del cuerpo, como los pulmones, el bazo, la grasa, los excrementos, etc. Recordar y visualizar estos aspectos repugnantes del cuerpo cuando surja la lujuria. Esto te liberará de ella.

**Pregunta:** ¿Qué pasa con la ira? ¿Qué debería hacer, cuando siento que surge la ira?

**Respuesta:** Tienes que usar el amor benevolente. Cuando los estados mentales de la ira surgen durante la meditación, balancéallos, desarrollando los sentimientos del amor benevolente. Si alguien hace algo mal o se vuelve airoso, tú no te vuelvas airoso también. Si lo haces, estarás siendo más ignorante que él. Se sabio. Mantén en tu mente la compasión por esta persona que está sufriendo. Llena tu mente del amor benevolente como si se tratara de un querido hermano. Concéntrate en el sentimiento de amor benevolente como objeto de tu meditación. Irrádialo hacia todos los seres del mundo. Solamente a través del amor benevolente se puede superar la ira.

Algunas veces, podrías ver a otros monjes comportándose mal, lo cual podría contrariarte. Este sufrimiento no es necesario. Éste no es aún, nuestro Dhamma. Podrías pensar esto: “Él no es tan estricto como yo. Ellos no son meditadores tan serios como nosotros. Aquellos monjes, no son monjes buenos”. Ésta es una gran impureza de tu parte. No hagas comparaciones. No discrimines. Deja ir tu opinión y observa tus opiniones, al igual que a ti mismo. Éste es nuestro Dhamma. No puedes hacer que cada uno se actote como tú quieras o como a ti te gustaría. Estos deseos solamente te harán sufrir. Este es un error común que comenten los meditadores, pero mirar a otra gente no puede desarrollar sabiduría. Simplemente, examínate a ti mismo y tus sentimientos. Así es cómo vas a tener el entendimiento.

**Pregunta:** Me siento somnoliento muchas veces. Lo que hace que me sea difícil meditar.

**Respuesta:** Hay diferentes maneras de superar la somnolencia. Si estás sentado en la oscuridad, muévete a un lugar iluminado. Abre tus ojos. Levántate y lava la cara o toma un baño. Si estás somnoliento, cambia la postura. Camina un poco. Camina hacia atrás. El miedo de tropezar con las cosas te mantendrá despierto. Si esto falla, estate quieto, clarifica la mente e imagina que estás en plena luz del día. O siéntate en el borde de un alto acantilado o un pozo profundo: ¡no te vas a arriesgar a dormir así! Si nada de esto funciona, entonces simplemente ve a dormir. Acuéstate cuidadosamente y trata de permanecer consciente hasta el momento de caer en el sueño. Luego, una vez despierto, levántate. No mires al reloj ni des vueltas. Empieza a estar atentamente consciente desde el mismo momento de tu despertar.

Si te encuentras somnoliento todos los días, trata de comer menos. Examínate a ti mismo. Tan pronto que comas unas cinco cucharadas y sientes que te están llenando, detente. Luego, toma agua hasta sentirte plenamente lleno. Ve y siéntate. Observa tu somnolencia y tu hambre. Tienes que aprender a balancear tu comida. A medida que tu práctica progrese, vas a sentirte naturalmente más enérgico y vas a comer menos. Pero tienes que ajustarlo tú mismo.

**Pregunta:** ¿Por qué tenemos que hacer tantas postraciones aquí?

**Respuesta:** Las postraciones son muy importantes. Ésta es una forma exterior que hace parte de la práctica. Esta forma debe ser hecha correctamente. Lleva toda tu frente completa hacia el suelo. Mantén tus codos cerca de las rodillas y las palmas de las manos, unas 3 pulgadas aparte. Póstrate

despacio y sé conciente de tu cuerpo. Este es un buen remedio para tu vanagloria. Nosotros deberíamos postrarnos con frecuencia. Mientras te postras tres veces, puedes guardar en la mente las cualidades del Buda, del Dhamma y del Sangha, que significa, mantener las cualidades mentales de la pureza, la brillantez y la paz. Así que, nosotros usamos esta forma externa para entrenarnos a nosotros mismos. El cuerpo y la mente llegan a estar en armonía. No cometes el error de observar cómo los demás se postran. Si los novicios jóvenes están somnolientos o los monjes ancianos aparentan desatentos, esto no es algo que debas juzgar. La gente tiene dificultades para entrenarse. Algunos aprenden rápido pero otros aprenden lentamente. Juzgar a otros, sólo incrementará tu orgullo. En vez de esto, obsérvate a ti mismo. Póstrate frecuentemente y deshazte de tu orgullo.

Aquellos que realmente llegan a estar armoniosos con el Dhamma, van mucho más allá de las formas externas. Cualquier cosa que hagan, la hacen a manera de postración: caminando, se postran; comiendo, se postran; defecando, se postran. Esto es así, porque ellos han superado el egoísmo.

**Pregunta:** ¿Cuál es el problema más grande de un discípulo nuevo?

**Respuesta:** Las opiniones. Los puntos de vista e ideas acerca de todas las cosas. Acerca de sí mismo, acerca de la práctica, acerca de la enseñanza del Buda. Muchos de aquellos que vienen aquí gozan de alta posición en su comunidad. Aquí hay ricos comerciantes o graduados universitarios, profesores u oficiales gubernamentales. Sus mentes están repletas de opiniones acerca de las cosas. Ellos son demasiado inteligentes para escuchar a otros. Esto es como el agua dentro de una taza. Si la taza está llena del agua sucia y estancada, es inútil. Solamente al echar esta agua afuera, la taza vuelve a ser útil. Vosotros tenéis que vaciar vuestras mentes de las opiniones, entonces podréis ver. Nuestra práctica va más allá de la inteligencia y la estupidez. Si tu piensas: “soy inteligente, soy rico, soy importante, entiendo todo acerca del budismo”, estás cubriendo la verdad del anatta o el no-yo. Todo lo que veréis será el yo, el ego, lo mío. Pero el budismo consiste en dejar ir al yo. La vacuidad, el vacío, el Nibbana.

**Pregunta:** Las impurezas, como la avaricia o ira, ¿son meras ilusiones o son reales?

**Respuesta:** Son ambas cosas. Nosotros llamamos a las impurezas “lujuria” o “avaricia”, “ira” o “falsa ilusión”, y éstos son solamente los nombres externos, las apariencias. Al igual que llamamos a un cuenco “grande”, “pequeño”, “bonito” o cualquier cosa. Esto no es la realidad. Es el concepto que creamos por el anhelo. Si deseamos un cuenco grande, a éste le llamaremos “pequeño”. El anhelo causa en nosotros la discriminación. La verdad, sin embargo, es meramente lo que es. Míralo de esta manera: ¿eres un hombre? Puedes responder “sí”. Ésta es la apariencia de las cosas. Pero realmente, eres sólo una combinación de elementos o grupos de los componentes cambiantes. Cuando la mente es libre, no discrimina. No existe lo grande, lo pequeño, tú ni yo. No hay nada: anatta, decimos nosotros, o el no-yo. Realmente, al final, no hay ni atta ni anatta.

**Pregunta:** ¿Podría explicar un poco más sobre el karma?

**Respuesta:** El karma es la acción. El karma es el apego. El cuerpo, el habla y la mente, todos hacen el karma mientras estamos apegados. Tenemos nuestros hábitos, que pueden hacernos sufrir en el futuro. Este es el fruto de nuestro apego, de nuestras impurezas pasadas. Todo apego conduce a la creación del karma. Supón que antes fueras un ladrón y ahora llegaste a ser monje. Antes robabas, hacías infelices a otros, hacías infelices a tus padres. Ahora eres monje, pero cuando te recuerdas cómo hacías infelices a otros te sientes mal y sufres todos los días. Recuerda, no sólo el cuerpo, sino también el habla y las acciones mentales pueden crear condiciones para los futuros resultados. Si hiciste alguna acción amable en el pasado y la recuerdas hoy, estás feliz. Este estado mental feliz es el resultado del karma pasado. Todas las cosas son condicionadas por las causas, en ambos sentidos: a largo plazo o cuando son examinadas momento tras momento. Pero tú, no necesitas molestarte en pensar sobre el pasado, presente o futuro. Simplemente, observa tu cuerpo y mente. Tienes que figurarte el karma fuera de ti mismo. Observa tu mente. Practica y vas a ver claramente. Asegúrate,

sin embargo, de dejar el karma de los demás a ellos mismos. No te apegues ni mires a otros. Si yo tomo el veneno, voy a sufrir. ¡No hay necesidad que tú lo compartas conmigo! Toma lo bueno que tu maestro te ofrece. Entonces, llegarás a estar en paz y tu mente llegará a ser como la de tu maestro. Si lo examinas, vas a ver. Incluso, si ahora no lo entiendes, cuando practiques, esto llegará a ser claro. Vas a conocer por ti mismo. Esto es lo que se llama practicar el Dhamma.

Cuando éramos jóvenes, nuestros padres usaban la disciplina para con nosotros y nos poníamos airosos. Realmente, ellos querían ayudarnos. Tienes que verlo más a largo plazo. Los padres y los maestros nos critican y nosotros nos desconcertamos. Pero luego, vemos el por qué. Después de largo tiempo de práctica, vas a saber. Aquellos que se sienten demasiado astutos, lo abandonan luego de un corto tiempo. Ellos nunca aprenden. Tienes que eliminar tu astucia. Si te crees mejor que los demás, solamente vas a sufrir. Qué lástima. No hay necesidad de volverse desconcertado. Solamente observa.

**Pregunta:** Algunas veces pienso que desde que me hice monje, he incrementado mis penas y sufrimiento.

**Respuesta:** Sé que algunos de vosotros habíais tenido un entorno confortable y libertad externa. En comparación con esto, ahora vivís una extrema austeridad. Entonces, durante la práctica, frecuentemente os hago sentar y esperar por largas horas. La comida y el clima son diferentes de los que tuvieron en su lugar de origen. Pero cada uno tiene que experimentar algo como esto. Este es el sufrimiento que lleva al fin del sufrimiento. Así es cómo debéis aprenderlo. Cuando os enfadáis o sentís pena por vosotros mismos, entonces tenéis la gran oportunidad para entender la mente. El Buda llamó a las impurezas, nuestros maestros.

Todos mis discípulos son como mis hijos. Sólo tengo amor benevolente y su bienestar en mi mente. Si aparento como alguien que os hace sufrir, esto es sólo por el bien de vosotros. Sé que algunos de vosotros sois bien educados y grandes eruditos. Gente con poca educación y poco conocimiento mundano, practica fácilmente. Pero, es que vosotros los occidentales, tenéis una gran casa para limpiar. Cuando hayáis limpiado la casa, tendréis un gran espacio vital. Podéis usar la cocina, la biblioteca, la sala. Tenéis que ser pacientes. La paciencia y la resistencia son esenciales en vuestra práctica. Cuando era un monje joven, no tuve esto tan difícil como vosotros. Conocía el lenguaje y comía aquello, a lo que estaba acostumbrado a comer. Aún así, algunas veces estaba desesperado. Quería quitarme el hábito y hasta cometer suicidio. Este tipo de sufrimiento se origina en el incorrecto punto de vista. Cuando veis, sois libres de los puntos de vista y de las opiniones. Todo se vuelve apacible.

**Pregunta:** Yo estuve desarrollando unos estados mentales muy apacibles durante la meditación. ¿Qué debería hacer ahora?

**Respuesta:** Esto es bueno. Hacer la mente apacible, concentrada. Usa esta concentración para examinar el cuerpo y la mente. Cuando la mente no está en paz, igualmente deberías mirarla. Entonces, conocerás la verdadera paz. ¿Por qué? Porque vas a ver la impermanencia. Hasta la paz tiene que ser vista como algo impermanente. Si te apegas a los estados mentales apacibles, vas a sufrir cuando no los tengas. Abandona todo, hasta la paz.

**Pregunta:** ¿Es cierto que Usted dijo que estaba preocupado por los discípulos demasiado diligentes?

**Respuesta:** Sí, es cierto. Estoy preocupado. Estoy preocupado a que no sean demasiado serios. Ellos tratan de practicar duramente, pero sin la sabiduría. Se ponen a sí mismos dentro de un sufrimiento innecesario. Algunos de vosotros habéis determinado llegar a iluminarse. Así que apretáis los dientes y lucháis todo el tiempo. Esto es practicar demasiado duro. Toda la gente es la misma: no conoce la verdadera naturaleza de las cosas (sankhara). Todas las formaciones, mentales o corporales, son impermanentes. Simplemente, observad y no os apeguéis.

Otros piensan que saben. Ellos critican, observan y juzgan: eso está bien, dicen. Dejad sus opiniones a



ellos. Estas discriminaciones son peligrosas. Esto es como un camino con una curva muy peligrosa. Si pensaremos en los demás como peores, mejores o iguales a nosotros, todos nos estallaríamos en esta curva. Si discriminamos, sólo tendremos sufrimiento.

**Pregunta:** Estuve meditando por varios años. Mi mente está abierta y apacible en casi todas las circunstancias. Ahora me gustaría tratar de volver por el mismo camino y practicar los altos estados de concentración o absorción mental.

**Respuesta:** Esto es bueno. Es un ejercicio mental beneficioso. Si tienes sabiduría, no te quedarás colgado con los estados mentales de concentración. Con esto pasa lo mismo que con el deseo de estar sentado por largo tiempo. Es bueno para el entrenamiento, pero en realidad, la práctica está separada de cualquier clase de postura. La misma consiste en mirar directamente a la mente. Esta es la sabiduría. Cuando hayas examinado y entendido la mente, entonces tienes la sabiduría para conocer las limitaciones de la concentración o de los libros. Si has practicado y entendido el no-apego, puedes luego retornar a los libros. Ellos serán como un dulce postre. Pueden ayudarte sobre cómo enseñar a otros. O, puedes volver atrás para practicar la absorción. Tienes la sabiduría de conocer, no la de agarrar, todas las cosas.

**Pregunta:** ¿Podría Usted repasar algunos de los puntos principales de nuestra discusión?

**Respuesta:** Tenéis que examinaros a vosotros mismos. Conocer quiénes sois. Conocer vuestro cuerpo y mente, simplemente observando. Sentados, acostados, comiendo: conocer vuestros límites. Usad la sabiduría. En la práctica no se trata de alcanzar algo. Simplemente estéis atentos a lo que es. Toda nuestra meditación es mirar directamente a la mente. Veréis el sufrimiento, su causa y su fin. Pero, tenéis que ser pacientes; mucha paciencia y mucha resistencia. Gradualmente, vais a aprender. El Buda enseñó a sus discípulos a estar con sus maestros, por lo menos, por cinco años. Tenéis que aprender el valor de la dádiva, de la paciencia y de la entrega.

No practiquéis de manera demasiado estricta. No os dejéis atrapar en las formas externas. Observar a otros, es una mala práctica. Simplemente, sed naturales y observadlo. Nuestra disciplina de monjes y las reglas monásticas son muy importantes. Ellas crean un ambiente simple y armonioso. Usadlas bien. Pero, recordad: la esencia de la disciplina monástica consiste en mirar la intención y examinar la mente. Tenéis que tener sabiduría. No discriminar. ¿Os gustaría ser derribados como un pequeño arbolito del bosque que no es suficientemente grande y fuerte? Esto sería ridículo. No juzguéis a las otras personas. Hay una gran variedad de ellas. No es necesario llevar la carga de querer cambiarlos a todos.

Así que, sed pacientes. Practicad la moral. Vivid de manera simple y sed naturales. Ésta es nuestra práctica que nos llevará a la abnegación. A la paz.

NOTA:

[1] Notas tomadas unos días después de la sesión de preguntas y respuestas con un grupo de monjes occidentales en 1972.