

Simplemente, ¡hazlo!

Ajahn Chah

Una charla en directo, en dialecto Lao, dada a una Asamblea de Monjes recién ordenados en Wat Pah Pong, en el día del comienzo del Retiro de las Lluvias, en Julio de 1978

Anteriormente una traducción diferente de esta charla sobre el Dhamma fue impresa con el título '¡Empieza a hacerlo!'

Continúa simplemente inspirando y expirando de esta forma. No te intereses por nada más. Incluso si alguien está cabeza abajo con trasero al aire, no le prestes ninguna atención. Solo permanece con la inspiración y la expiración. Concentra tu atención en la respiración. Solo sigue haciendo esto.

No tengas ningún objetivo más. No es necesario pensar en conseguir cosas. No tengas ninguna otra meta en absoluto. Simplemente conoce la inspiración y la expiración. La inspiración y la expiración. Bud en la inspiración; dho en la expiración. Simplemente mantente con la respiración de esta forma hasta que seas consciente de la inspiración y consciente de la expiración.... consciente de la inspiración y consciente de la expiración. Sé consciente de esta manera hasta que la mente esté tranquila, sin molestias, sin agitación, simplemente la respiración saliendo y entrando. Deja a tu mente reposar en este estado. No necesitas una meta todavía. Es este estado lo que sería la primera etapa de la práctica.

Si la mente está relajada, si está en paz, estará atenta de forma natural. Mientras continúas haciéndolo, la respiración disminuye, se vuelve más ligera. El cuerpo se vuelve flexible, la mente se vuelve flexible. Es un proceso natural. La sesión es confortable: no estás embotado, no das cabezadas, no tienes sueño. La mente tiene una fluidez natural en cualquier cosa que haga. Está quieta, está en paz. Y después cuando dejas el samadhi, te dices a ti mismo, 'Wow, ¿qué fue eso?' Recuerdas la paz que acabas de experimentar. Y nunca lo olvidas.

Lo que sigue con nosotros se llama sati, el poder de contemplación, y sampajañña, autoconsciencia. Cualquier cosa que digamos o hagamos, vayamos donde vayamos, a pedir limosna o lo que sea, al comer la comida, lavar nuestro bol, se consciente de que va todo esto. Estate atento constantemente. Sigue a la mente.

Cuando estás practicando meditación caminando (cankama), elige un camino, digamos de un árbol a otro, sobre 15 metros de longitud. Caminar cankama es lo mismo que la meditación sentada. Enfoca tu atención: "Ahora, voy a esforzarme. Con una intensa contemplación y autoconsciencia voy a pacificar mi mente." El objeto de concentración depende de la persona. Encuentra el que se ajuste a ti. Algunas personas generan metta hacia todos los seres y luego comenzando con el pie derecho, caminan a un ritmo normal, usando el mantra 'Buddho' conjuntamente con el caminar. Siendo continuamente consciente de ese objeto. Si la mente se agita entonces para, calma la mente y luego continúa caminando. Constantemente autoconsciente. Atento al principio del camino, en el medio y al final. Haz que este conocimiento sea continuo.

Este es un método, centrado en caminar cankama. Caminar cankama significa caminar de aquí para allá. No es fácil. Algunas personas nos ven caminado arriba y abajo y piensan que estamos locos. No se dan cuenta que caminar cankama hace

que surja una gran sabiduría. Camina de aquí para allá. Si estás cansado entonces paras y detienes tu mente. Centrado en hacer cómoda la respiración. Cuando es razonablemente cómoda entonces cambias la atención al caminar de nuevo.

Las posturas cambian por sí mismas. De pie, caminando, sentado o tumbado. Cambian. No podemos solo sentarnos todo el tiempo, estar de pie todo el tiempo o estar tumbados todo el tiempo. Tenemos que pasar nuestro tiempo entre estas posturas diferentes, haciéndolas de forma que nos sean beneficiosas. Esta es la manera. Simplemente seguimos haciéndolo. No es fácil.

Para hacerlo más fácil de visualizar, coge este vaso y déjalo aquí durante dos minutos. Cuando hayan pasado los dos minutos apártalo hacia allí por dos minutos. Luego muévelo aquí otros dos minutos. Sigue haciendo esto. Hazlo una y otra vez hasta que empieces a sufrir, hasta que dudes, hasta que la sabiduría surja. "En que estoy pensando, levantando el vaso adelante y atrás como un loco." La mente pensará en su forma habitual de acuerdo a los fenómenos, no importa lo que diga nadie. Solo sigue levantando el vaso. Cada dos minutos, vale - no te duermas, no cada cinco. En el momento que pasen los dos minutos muévelo aquí. Céntrate en eso. Esto es lo principal en este asunto.

Mirando las inspiraciones y espiraciones es lo mismo. Siéntate con tu pie derecho descansando en tu pierna izquierda, siéntate derecho, observa la inhalación hasta su extensión máxima hasta que desaparezca completamente en el abdomen. Cuando la inhalación se acaba deja el aire salir hasta que los pulmones estén vacíos. No lo fuerces. No importa cuán larga o corta o suave sea la respiración, déjala ser de forma que te resulte cómodo. Siéntate y observa la inhalación y la exhalación, siéntete a gusto con esto. No dejes a tu mente que se pierda. Si se pierde para, mira a ver dónde ha ido, porque no está siguiendo a la respiración. Síguela y tráela de vuelta. Consigue que esté con la respiración, y, sin dudarlo, un día verás la recompensa, simplemente sigue haciéndolo. Hazlo como si no fueses a conseguir nada, como si nada fuese a pasar, como si no supieras quien lo está haciendo, pero sigue haciéndolo de todas formas. Como el arroz en el granero. Lo sacas y lo plantas en los campos, como si lo estuvieses tirando por ahí, lo plantas por todo el campo, sin estar interesado en ello, y aun así brota, crecen plantas de arroz, las trasplantas y tienes dulce arroz verde. De eso se trata.

Esto es lo mismo, tan solo siéntate allí. A veces puedes pensar, "Por qué estoy observando la respiración tan intensamente. Incluso si no la observo seguiría entrando y saliendo."

Bueno, siempre encontrarás algo en lo que pensar. Es una opinión. Una expresión de la mente. Olvídala. Sigue intentándolo una y otra vez y tranquiliza la mente.

Una vez que la mente está tranquila, la respiración disminuye, el cuerpo se relaja, la mente se vuelve ligera. Están en un estado de equilibrio hasta que parecerá que no hay respiración, pero a ti no te pasa nada. Cuando llegues a este punto, no te asustes, no te levantes y escapes, porque pienses que has dejado de respirar. Solo significa que tu mente está tranquila. No tienes que hacer nada. Solo siéntate allí y mira a cualquier cosa que esté presente.

A veces puedes preguntarte, "Eh, ¿estoy respirando? Es el mismo error, es la mente pensante. Cualquier cosa que ocurra, deja que tome su curso natural, no importa que sensación surja. Conócela, obsérvala. Pero que no te engañe. Sigue haciéndolo, sigue haciéndolo. Hazlo a menudo. Después de comer, ventila tu manto

en una cuerda, y vete directo hacia el camino donde hagas la meditación caminando. Sigue pensando 'Buddho, Buddho'. Tenlo en mente todo el tiempo que estés caminando. Concéntrate en la palabra 'Buddho' mientras caminas. Desgasta el camino, desgástalo hasta que sea una zanja y te llegue a mitad de la pantorrilla, o por encima de tus rodillas. Simplemente, sigue caminando.

No es solo pasear de forma superficial, pensando en esto y en aquello a lo largo del camino, y luego subir a tu cabaña y mirar a tu esterilla para dormir, "¡que tentador!" Y luego echarse y roncar como un cerdo. Si haces eso no conseguirás absolutamente nada de la práctica.

Sigue haciéndolo hasta que estés harto y luego observa hasta donde llega esa pereza. Sigue observando hasta que llegues al fin de la pereza. Cualquier cosa que experimentes tienes que llevarla hasta el final antes de que la superes. No es como si solo te repitieses la palabra 'paz' a ti mismo y luego en cuanto te sientas, supones que la paz surgirá como al hacer clic a un interruptor, y cuando no lo hace entonces lo dejas, pereza. Si este es el caso nunca estarás tranquilo.

Es fácil hablar de ello pero difícil hacerlo. Es como los monjes que están pensando en colgar los hábitos diciendo, "Cultivar arroz no me parece tan difícil. Estaría mejor si fuese agricultor de arroz." Comienzan a cultivar sin conocimientos sobre vacas y búfalos, rastrillos y arados, nada de nada. Se dan cuenta que cuando hablas sobre agricultura suena fácil, pero cuando realmente lo intentas sabes exactamente cuáles son las dificultades.

A todo el mundo le gustaría buscar la paz de esa forma. De hecho, la paz se encuentra justo ahí, pero todavía no lo sabes. Puedes perseguirla, hablar sobre ella tanto como quieras, pero no sabrás lo que es.

Así que hazlo. Síguela hasta que conozcas el ritmo de la respiración, concentrado en la respiración usando el mantra 'Buddho'. Solo esto. No dejes a la mente vagar por ningún otro sitio. En este momento ten este conocimiento. Haz esto. Estudia solo esto. Sigue haciéndolo, hazlo de esta manera. Si empiezas a pensar que no está pasando nada, solo continúa de todas formas. Continúa a pesar de todo y conseguirás conocer la respiración.

Bien, así que ¡intenta hacerlo! Si te sientas así y la mente le coge el truco, la mente alcanzará un estado 'en su justa medida', óptimo. Cuando la mente está tranquila la autoconsciencia surge de forma natural. Luego, si te quieres sentar toda la noche, no sientes nada, porque la mente está pasándolo bien. Cuando llegas a este punto, cuando estás a gusto en él, entonces quizás encuentres que quieres dar charlas sobre el Dhamma a tus amigos hasta que las vacas vuelvan a casa. Así es como sucede a veces.

Es como en los tiempos en los que Por Sang era todavía un novicio. Una noche había estado caminando cankama y luego empezó a sentarse. Su mente se volvió lucida y aguda. Él quería exponer el Dhamma. No podía parar. Oí el sonido de alguien enseñando por allí en aquella arboleda de bambú, a gritos verdaderamente. Pensé, "¿Es aquello alguien dando una charla sobre el Dhamma, o es el sonido de alguien quejándose por algo?" No paraba. Así que cogí mi linterna y salí a echar un vistazo. Tenía razón. Allí en la arboleda de bambú, sentado con las piernas cruzadas a la luz de una linterna, estaba Por Sang, hablando tan rápido que no podía seguirle el ritmo.

Así que le llamé, "Por Sang, ¿te has vuelto loco?"

Dijo, "No sé qué es esto, solo quiero hablar sobre el Dhamma. Me siento y tengo que hablar, camino y tengo que hablar, tengo que exponer el Dhamma todo el tiempo. No sé donde va a acabar esto."

Pensé para mí mismo, "Cuando la gente practica el Dhamma no hay límites para las cosas que pueden pasar."

Así que continúa haciéndolo, no pares. No sigas a tus estados de ánimo. Vete contracorriente. Practica cuando te sientas perezoso y practica cuando te sientas diligente. Practica cuando estés sentado y practica cuando estés caminando. Cuando de acuestes, céntrate en tu respiración y dite a ti mismo, "No seré indulgente en el placer de acostarme." Enseña a tu corazón de esta forma. Levántate tan pronto como despiertes, y sigue esforzándote.

Comiendo, dite a ti mismo, "Como esta comida, no con ansia, sino como una medicina, para sostener mi cuerpo por un día y una noche, solo para que pueda continuar mi práctica."

Cuando te acuestes enseña a tu mente. Cuando comas enseña a tu mente. Mantén esa actitud constantemente. Si vas a estar de pie, se consciente de eso. Si vas a acostarte, entonces se consciente de eso. Cualquier cosa que hagas, se consciente. Cuando te acuestes, échate sobre tu lado derecho y céntrate en la respiración, usando el mantra 'Buddho' hasta que te duermas. Así cuando te levantas es como si 'Buddho' hubiese estado ahí todo el tiempo. No vayas mirando hacia otras personas. No te intereses por los asuntos de otra gente: interésate solo por tus propios asuntos.

Cuando hagas meditación sentada, siéntate derecho: no inclines tu cabeza ni muy hacia delante y muy hacia atrás. Mantén una postura balanceada 'en su justa medida' como un imagen de Buddha. Entonces tu mente estará radiante y clara.

Aguanta tanto como puedas antes de cambiar de postura. Si duele, déjalo que duela. No te apresures en cambiar de posición. No pienses para ti mismo, "Oh! Es demasiado. Descansa." Aguanta pacientemente hasta que el dolor haya llegado a la cima, y entonces aguantas un poco más.

Aguanta, aguanta hasta que no puedas mantener el mantra 'Buddho'. Entonces toma el punto donde duele como tu objeto, "¡Oh! Dolor. Dolor. Dolor real." Puedes hacer del dolor tu objeto de meditación en lugar de Buddho. Céntrate en ello continuamente. Sigue sentado. Cuando el dolor haya llegado a su límite, mira a ver qué pasa.

El Buddha dijo que el dolor surge por sí mismo y desaparece por sí mismo. Déjalo morir; no abandones. A veces puedes romper a sudar. Grandes gotas, grandes como granos de maíz rodando por tu pecho. Pero cuando has pasado a través del sentimiento de dolor una vez, sabrás todo sobre él. Sigue haciéndolo. Pero no te presiones demasiado. Solo sigue practicando sin cesar.

Estate atento mientras comes. Masticas y tragas. ¿Dónde va la comida? Conoce qué comida encaja contigo y qué comida no encaja. Intenta ajustar la cantidad de comida. Mientras comes mantente observando y cuando creas que después de otros cinco bocados estarás lleno, para y bebe algo de agua y habrás comido justo la cantidad correcta.

Inténtalo. Ve si puedes o no hacerlo. Pero esta no es la forma en que lo hacemos habitualmente. Cuando sentimos que estamos llenos tomamos otros cinco bocados. Eso es lo que nos dice la mente. No sabe cómo enseñarse a sí misma.

El Buddha nos dijo que siguiésemos observando mientras comemos. Para cinco bocados antes de que estés lleno y bebe algo de agua y será lo justo. Si te sientas o caminas después, no te sentirás pesado. Tu meditación mejorará. Pero no queremos hacerlo. Estamos llenos y tomamos otros cinco bocados. Así es como son el ansia y la corrupción, van por un camino diferente a las enseñanzas de Buddha. Alguien que carezca de un deseo genuino de entrenar su mente será incapaz de hacerlo. Sigue observando tu mente.

Estate alerta con el sueño. Tu éxito dependerá de estar atento a los medios hábiles. A veces la hora a la que vas a dormir puede variar, algunas noches te acuestas pronto y otras tarde. Pero intenta practicar así: A cualquier hora que vayas a dormir, duerme solo durante un intervalo. Tan pronto como despiertes, levántate inmediatamente. No te vuelvas a dormir. Ya sea que hayas dormido mucho o poco, duerme solo durante un intervalo. Haz la resolución de que tan pronto como despiertes, incluso si no has dormido lo suficiente, te levantarás, lavarás tu cara, y empezarás a caminar *cankama* o meditar sentado. Llega a conocer como entrenarte de esta forma. No es algo que puedas conocer por escuchar a otra persona. Lo conocerás por entrenarte a ti mismo, a través de la práctica, por hacerlo. Y por eso te digo que practiques.

Este entrenamiento del corazón es difícil. Cuando estás haciendo meditación sentada, deja que tu mente tenga solo un objeto. Déjala estar con la inspiración y la espiración y tu mente se calmará gradualmente. Si tu mente está confusa, entonces tendrá muchos objetos. Por ejemplo, tan pronto como te sientas, ¿piensas en tu casa? Algunos piensan en comer noodles chinos. Cuando estás recién ordenado te sientes hambriento, ¿verdad? Quieres comer y beber. Piensas en toda clase de comida. Tu mente se está volviendo loca. Si esto es lo que va a suceder, entonces permítelo. Pero tan pronto como lo superes, desaparecerá.

¡Hazlo! ¿Has caminado alguna vez *cankama*? ¿Cómo es mientras caminas? ¿Vagabundea tu mente? Si lo hace, entonces para y déjala que vuelva. Si se desvía mucho, no respires. Aguanta la respiración hasta que tus pulmones estén a punto de explotar. Volverá por sí misma. No importa lo malo que sea, si corretea por todos lados, aguanta la respiración. Como tus pulmones están a punto de explotar, tu mente regresará. Debes energizar la mente. Entrenar la mente no es como entrenar a los animales. La mente es verdaderamente difícil de entrenar. No te desanimes fácilmente. Si aguantas la respiración no podrás pensar en nada y la mente correrá hacia ti por decisión propia.

Es como el agua en esta botella. Cuando lo vertemos lentamente el agua gotea... gotea... gotea... gotea. Pero cuando inclinamos más la botella el agua sale en un chorro continuo, no en gotas separadas como antes. Nuestra atención es similar. Si incrementamos nuestros esfuerzos, practicando de manera uniforme, constante, la atención será ininterrumpida como el chorro de agua. No importa si estamos de pie, caminando, sentados o acostados, este conocimiento es ininterrumpido, fluyendo como un chorro de agua.

Nuestro entrenamiento del corazón es así. Después de un momento, está pensando en esto y pensando en aquello. Está agitado y la atención no es continua. Pero,

cualquier cosa en la que piense, no importa, solo sigue esforzándote. Será como las gotas de agua que llegan a ser más frecuentes hasta que se unen para transformarse en un chorro. Entonces nuestro conocimiento será abarcador. De pie, sentado, caminando o acostado, cualquier cosa que estés haciendo, este conocimiento cuidará de ti.

Empieza justo ahora. Pruébalo. Pero no te apures. Si solo te sientas allí observando a ver qué pasará, entonces estarás perdiendo el tiempo. Así que ten cuidado. Si lo intentas con demasiada fuerza no tendrás éxito, pero si ni siquiera lo intentas no tendrás éxito tampoco.

Fuente: [Ajahn Chah - Just do it!](#)
[Copyright 2007, The sangha Wat Nong Pah Pong](#)