

# EL CONOCER SUCEDE AHORA

Ven. Ajahn Sumedho

Para su LIBRE Distribución

Las Publicaciones de Amaravati son para su libre distribución. En la mayoría de los casos esto es posible gracias a la contribución de individuos o grupos, que se dan específicamente para la publicación de enseñanzas Budistas. Para más información, diríjase a la dirección de más abajo.

**Sabbadanam dhammadanam jinati**

'El regalo del Dhamma sobrepasa a todos los demás regalos'

Se han publicado ya varias ediciones de **El Conocer Sucede Ahora**, bajo la dirección de la Sangha del monasterio del bosque Wat Pah Nanachat al Noreste de Tailandia.

Esta edición fue recompuesta tipográficamente y reimpressa en Inglaterra en 1989.

## CONTENIDO

PREFACIO .....	4
BUDDHA DHAMMA SANGHA .....	6
ANAPANASATI .....	13
FELICIDAD, INFELICIDAD Y NIBBANA .....	20

### PREFACIO

El Buda dijo que el regalo más grande de todos es el regalo del Dhamma. Este pequeño libro representa el deseo de algunos de los que tuvimos la fortuna de recibir las enseñanzas del Dhamma del Venerable Ajahn Sumedho, de compartirlas con otros.

Pareció necesario editar un poco las charlas para traducir la forma libre del discurso a un registro escrito más ordenado. Esto siempre se hizo juiciosamente y con gran respeto. La segunda edición, 'Anapanasati', es de hecho una composición de pasajes de tres o cuatro charlas diferentes sobre el tema de la atención plena a la respiración.

Pareció muy útil tener tantos consejos pertinentes reunidos en un sólo lugar.

Si utilizamos con sinceridad las enseñanzas de Ajahn como 'útiles para reflexionar sobre cómo son las cosas', podremos empezar a devolverle algo de la gran deuda de gratitud que tenemos para con él. Que podamos hacerlo todos constantemente.

La Sangha, Wat Pah Nanachat

El ayer es un recuerdo.

El mañana es desconocido.

El conocer sucede ahora.

### BUDDHA DHAMMA SANGHA

Cuando la gente pregunta, '¿Qué tienes que hacer para convertirte en Budista?', decimos que tomamos refugio en Buddha Dhamma Sangha. Y para tomar refugio recitamos una fórmula en lengua Pali:

Buddham saranam gacchami

Busco refugio en el Buddha

Dhammam saranam gacchami

Busco refugio en el Dhamma

Sangham saranam gacchami

Busco refugio en la Sangha.

Cuanto más practicamos y más empezamos a ver la profundidad de las enseñanzas Budistas, más alegría produce refugiarse en estos lugares, y sólo su recitación ya inspira la mente. Tras veintidós años de monje, todavía me gusta cantar 'Buddham

saranam gacchami' —de hecho me gusta más que hace veintiún años, porque entonces no significaba casi nada para mi, sólo lo cantaba porque tenía que hacerlo, porque formaba parte de la tradición. Meramente tomar refugio verbal en el Buda no significa que te refugies en nada: a un loro se le podría enseñar a decir 'Buddham saranam gacchami', y probablemente sería tan significativo para el loro como para muchos Budistas. Estas palabras son para reflexionar, para mirarlas y para que investiguemos realmente qué significan: lo que 'refugio' significa, lo que 'Buda' significa. Cuando decimos, 'Busco refugio en el Buda', ¿a qué nos referimos? ¿Cómo podemos usarlo para que no sea sólo una repetición de sílabas sin sentido, sino algo que realmente nos ayude a recordar, nos dé un propósito e incremente nuestra devoción y dedicación al camino del Buda?

La palabra 'Buddha' es una palabra hermosa —significa 'Aquel que conoce'— y el primer refugio es en el Buda como personificación de la sabiduría. La sabiduría no personificada es demasiado abstracta para nosotros: no sabemos concebir la sabiduría sin cuerpo ni espíritu, y como la sabiduría siempre parece tener una cualidad personal, usar al Buda como su símbolo es muy útil.

Podemos usar la palabra Buda para referirnos a Gotama, el fundador de lo que hoy se conoce como Budismo, el sabio histórico que alcanzó el Parinibbana<sup>1</sup> en la India hace 2.500 años, el maestro de las Cuatro Verdades Nobles y del Noble Óctuple Sendero, enseñanzas de las que todavía nos beneficiamos hoy. Pero cuando buscamos refugio en el Buda, no significa que nos refugiemos en algún profeta histórico, sino en aquello que es sabio en el universo, en nuestras mentes, en aquello que no está separado de nosotros sino que es más real que todo lo que podamos concebir con la mente o experimentar con los sentidos. Sin ninguna sabiduría Búdica en el universo, una vida que durara incluso lo más mínimo sería imposible completamente; es la sabiduría Búdica lo que la protege. Lo llamamos sabiduría Búdica, otra gente le llama de otras maneras si quieren, son sólo palabras. Nosotros usamos las palabras de nuestra tradición. No vamos a discutir sobre palabras en Pali, Sánscrito, Hebreo, Griego, Latín, Inglés o ningún otro idioma, simplemente utilizamos el término sabiduría Búdica como símbolo convencional para ayudarnos a ser sabios, a estar alerta, a estar despiertos.

Muchos monjes del bosque del Noreste de Tailandia usan la palabra 'Buddho' como objeto de meditación. Lo usan como un tipo de koan. Primero calman la mente siguiendo las inhalaciones y exhalaciones utilizando las sílabas BUD-DHO, y luego comienzan la contemplación, '¿Qué es Buddho, 'aquel que conoce'? '¿Qué es el conocer?'

Cuando solía viajar por el Noreste de Tailandia en tudong me gustaba ir y quedarme en monasterio de Ajahn Fun. Ajahn Fun era un monje muy querido y profundamente respetado, era maestro de la Familia Real y tan popular que siempre estaba recibiendo invitados. Yo me sentaba en su kuti [choza] y le escuchaba dar las charlas más asombrosas que jamás había oído sobre el Dhamma, todas sobre el tema de 'Buddho' —por lo que yo sabía, era todo lo que enseñaba. Sabía convertirlo en una profunda meditación, tanto para un granjero analfabeto como para un elegante aristócrata Tailandés educado en occidente. La parte principal de su enseñanza no consistía simplemente en repetir 'Buddho' de forma mecánica, sino en reflexionar, en despertar la mente para que realmente mirara en el interior del 'Buddho', de 'aquel que conoce',

para que realmente investigara su comienzo, su final, su arriba y su abajo, para que toda la atención completa de uno se quedara pegada a él. Cuando uno hacía eso, 'Buddho' se convertía en algo que despertaba ecos en la mente. Uno lo investigaba, lo miraba, lo examinaba antes de que se dijera y después de que se dijera, y al final uno empezaba a escucharlo y a percibir más allá del sonido, hasta que uno escuchaba el silencio.

Un refugio es un lugar para estar a salvo, y por eso cuando las personas supersticiosas venían a ver a mi maestro Ajahn Chah, pidiéndole medallones embrujados o pequeños talismanes para protegerse de las balas y los machetes, los fantasmas y demás, él solía decir, '¿Para qué queréis esas cosas? La única protección real es refugiarse en el Buda. Tomar refugio en el Buda es suficiente.' Pero su fe en el Buda normalmente no era tanta como la que ponían en aquellos medalloncitos tontos. Querían algo de arcilla y bronce, con un sello y una bendición. Esto es lo que se llama tomar refugio en el bronce y la arcilla, refugiarse en la superstición, refugiarse en aquello que verdaderamente es inestable y que realmente no nos puede ayudar. En la Inglaterra de hoy vemos que la gente en general es más sofisticada. No toman refugio en amuletos mágicos, sino que toman refugio en cosas como el Banco Westminster —eso sigue siendo tomar refugio en algo que no te pone a salvo. Refugiarse en el Buda, en la sabiduría, significa que tenemos un lugar seguro. Cuando hay sabiduría, cuando actuamos y vivimos sabiamente, estamos verdaderamente a salvo. Las condiciones que nos rodean pueden cambiar. No podemos garantizar lo que le sucederá a los estándares de la vida material, o si el Banco Westminster sobrevivirá a esta década. El futuro sigue siendo desconocido y misterioso, pero en el presente, refugiándonos en el Buda tenemos la presencia mental necesaria para reflexionar y aprender de la vida según la vamos viviendo. Ser sabio no significa tener mucho conocimiento sobre el mundo; no tenemos que ir a la universidad y coleccionar información sobre el mundo para ser sabios. Ser sabio es conocer la naturaleza de las condiciones mientras las vamos experimentando. No es sólo verse atrapado en reacciones y quedarse absorto en condiciones de nuestros cuerpos y mentes por puro hábito, por miedo, preocupación, duda, codicia y así sucesivamente; es utilizar el 'Buddho', aquel 'que conoce', para observar que las condiciones van cambiando. Es el conocimiento de ese cambio lo que llamamos Buda y en quien nos refugiamos. No declaramos que Buda soy 'yo' ni que es 'mío'. No decimos 'Yo soy Buda', sino más bien 'Busco refugio en el Buda'. Es una manera de someterse humildemente a esa sabiduría, estar atento, permanecer despierto. Aunque en un sentido tomar refugio es algo que estamos haciendo todo el rato, la fórmula en Pali que utilizamos es un recordatorio —porque se nos olvida, porque normalmente buscamos refugio en las preocupaciones, las dudas, el miedo, la ira, la codicia y demás. La imagen del Buda es similar; cuando nos inclinamos ante ella no imaginamos que sea nada más que una imagen de bronce, un símbolo. Es una reflexión y nos hace más conscientes del Buda, de nuestros refugios del Buddha Dhamma Sangha. En la imagen, el Buda ha tomado asiento con gran dignidad y calma, no en trance sino completamente alerta, con aspecto de receptividad y amabilidad, sin quedarse atrapado en las condiciones que lo rodean. Aunque la imagen es de latón y nosotros tenemos estos cuerpos de carne y hueso y por tanto nos cuesta mucho más, todavía sigue siendo un recordatorio. Algunos se ponen muy puritanos con las imágenes del Buda, pero aquí en Occidente no he visto que sean un

peligro. Los ídolos reales en los que creemos y a los que idolatramos y que constantemente nos decepcionan son nuestros pensamientos, perspectivas y opiniones, nuestros amores y odios, nuestra vanidad y orgullo.

El segundo refugio es en el Dhamma, la verdad última o realidad última. El Dhamma es impersonal; no intentamos de ninguna manera personificarlo para convertirlo en ningún tipo de deidad personal. Cuando cantamos en Pali el verso sobre el Dhamma, decimos que es 'sanditthiko akaliko ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo viññuhi'. Como el Dhamma no tiene atributos personales, no podemos siquiera decir que sea bueno o malo o cualquier otra cosa que contenga cualidades superlativas o comparativas; está más allá de las concepciones dualistas de la mente.

Así que cuando describimos el Dhamma o damos una impresión de lo que es, lo hacemos mediante palabras como 'sanditthiko', que significa inmanente, aquí y ahora. Eso nos devuelve al presente; tenemos una sensación de inmediatez, de ahora. Podéis pensar que el Dhamma es una especie de cosa que está 'ahí fuera', algo que tenéis que encontrar en otra parte, pero sanditthikodhamma significa que es inmanente, aquí y ahora.

Akalkadhamma significa que el Dhamma no está ligado a ninguna condición temporal. La palabra akala significa intemporal. Nuestra mente conceptual no puede concebir algo intemporal, porque nuestros conceptos y percepciones se basan en condiciones temporales, pero lo que sí podemos decir es que el Dhamma es akala, no está sujeto al tiempo.

Ehipassikadhamma significa venir a ver, fijarse en el Dhamma o ir hacia él. Significa mirar, estar atento. No es que le recemos al Dhamma para que venga, o esperar a que nos dé unos golpecitos en el hombro; tenemos que poner esfuerzo. Es como Cristo cuando decía, 'Llamad a las puertas y se os abrirán.' Ehipassiko significa que tenemos que poner ese esfuerzo, volvemos hacia la verdad.

Opanayiko significa que conduce al interior, hacia la paz de la mente. El Dhamma no nos conduce a la fascinación, a la excitación, al romance y a la aventura, sino al Nibbana, a la calma, al silencio.

Paccattam veditabbo viññuhi significa que sólo podemos conocer el Dhamma a través de la experiencia directa. Es como el sabor de la miel —si otra persona la prueba, nosotros seguimos sin conocer su sabor. Podemos conocer la fórmula química o ser capaces de recitar todas las poesías que jamás se escribieron sobre la miel, pero sólo cuando la probamos por nosotros mismos sabemos realmente qué es. Es igual con el Dhamma: tenemos que probarlo, tenemos que conocerlo directamente. Buscar refugio en el Dhamma es tomar otro refugio seguro. No es tomar refugio en la filosofía o en conceptos intelectuales, en teorías, en ideas, en doctrinas o creencias de ningún tipo. No es tomar refugio en la creencia en el Dhamma, no es como creer en Dios o en algún tipo de fuerza del espacio exterior o en algo del más allá o algo independiente, que tendremos que encontrar más adelante. Las descripciones del Dhamma nos mantienen en el presente, en el aquí y ahora, fuera del tiempo. Tomar refugio es una reflexión inmanente e inmediata que tiene lugar en la mente, no es repetir 'Dhammam Saranam gacchami' como un loro, pensando, 'Los Budistas dicen esto, por tanto yo también tengo que decirlo'. Nos orientamos hacia el Dhamma, estamos atentos ahora, tomamos refugio en el Dhamma, ahora como acción inmediata, como reflexión inmediata de formar parte del Dhamma, de ser esa misma verdad.

Como nuestra mente conceptual tiende siempre a engañarnos, nos hace volver. Pensamos, 'practicaré la meditación para volverme iluminado en el futuro. Tomaré los Tres Refugios para volverme Budista. Quiero volverme sabio. Quiero alejarme del sufrimiento y la ignorancia y volverme otra cosa'. Esta es la mente conceptual, la mente del deseo, la mente que siempre nos engaña. Más que pensar continuamente en términos de volverse algo, nos refugiamos en ser el Dhamma en el presente.

La impersonalidad del Dhamma preocupa a mucha gente, porque la religión devocional tiende a personificarlo todo y la gente que procede de estas tradiciones no se siente bien si no puede mantener algún tipo de relación personal con ello. Me acuerdo que una vez vino un misionero Francés Católico a quedarse en nuestro monasterio y a practicar la meditación. Se sentía algo perdido con el Budismo porque decía que le parecía 'quirúrgico', que no había una relación personal con Dios. Uno no puede tener una relación personal con el Dhamma, no puede decir '¡Amad el Dhamma!' o '¡El Dhamma me quiere!'; no hay ninguna necesidad de ello. Sólo necesitamos una relación personal con algo que no somos, como nuestra madre, padre, marido o mujer, algo separado de nosotros.

No necesitamos refugiarnos en nuestra madre o padre de nuevo, en alguien que nos proteja y que nos quiera, y nos diga, 'Te querré hagas lo que hagas. Todo irá bien,' y nos acaricie la cabeza. El Buddha-Dhamma es un refugio que hace madurar mucho, es una práctica religiosa que representa la cordura absoluta o la madurez, en la cual ya no necesitamos buscar un padre o una madre, porque ya no necesitamos volvernos nada nunca más. Ya no necesitamos ser queridos o protegidos por nadie, porque somos nosotros los que amamos y protegemos a los demás, y eso es todo lo que importa. Ya no tenemos que pedir o exigir cosas a los demás, tanto si son personas como deidades o fuerzas que parecen separadas de nosotros y hay que rezarles o pedirles guía.

Abandonamos todos nuestros esfuerzos por concebir el Dhamma como esto o aquello o algo en absoluto, y soltamos nuestro deseo de tener una relación personal con la verdad. Tenemos que ser esa verdad, aquí y ahora. Ser esa verdad, tomar ese refugio, exige un despertar inmediato, para ser sabios ahora, para ser Buda, para ser el Dhamma vivo en el presente.

El tercer refugio es la Sangha, que significa grupo. 'Sangha' puede referirse a **Bhikku-Sangha** [la orden de monjes] —o a **Ariya-Sangha**, el grupo de Seres Nobles, todos aquellos que viven de forma virtuosa, haciendo el bien y absteniéndose del mal en cuerpo, acto y palabra. Aquí, tomar refugio en la Sangha con '**Sangham saranam gacchami**' significa que nos refugiamos en la virtud, en lo que es bueno, virtuoso, amable, compasivo y generoso. No tomamos refugio en aquellas cosas que nuestra mente nos dice que son mezquinas, repugnantes, crueles, egoístas, celosas, odiosas o iracundas —aunque admitamos que eso es lo que tendemos a hacer a causa de la inatención, de no reflexionar, de no estar despiertos, sino simplemente de reaccionar a condiciones. Refugiarse en la Sangha significa, en el nivel convencional, hacer el bien y abstenerse del mal de los actos y el habla.

Todos nosotros tenemos tanto buenos pensamientos e intenciones como malos. Los **Sankharas** [fenómenos condicionados] son así, algunos son buenos y otros no, otros son indiferentes, algunos son maravillosos y algunos son repugnantes. Las condiciones del mundo son cambiantes. No podemos simplemente pensar los pensamientos mejores y más refinados y tener sólo los sentimientos mejores y más

amables; tanto los buenos como los malos pensamientos y sentimientos vienen y van, pero nos refugiarnos en la virtud más que en el odio. Nos refugiarnos en aquella parte de nosotros que procura hacer el bien, que es compasiva y amable consigo misma y con los demás.

Así que el refugio de la Sangha es un refugio muy práctico para la vida diaria con la forma humana, en este cuerpo, en relación con los cuerpos de otros seres y en el mundo físico que habitamos. Cuando tomamos este refugio no actuamos de ninguna manera que cause división, discordancia, crueldad, mezquindad o mal a nadie, incluyendo nuestro propio cuerpo y mente. Esto es ser 'supatipanno', el que practica bien.

Cuando estamos plenamente atentos, cuando reflexionamos y observamos, comenzamos a ver que actuar a base de impulsos crueles y egoístas sólo nos provoca perjuicios y penas a nosotros mismos y a los demás. No hace falta tener grandes poderes de observación para ver eso. Si habéis conocido a algún criminal en vuestra vida, gente que ha actuado de manera egoísta y malvada, veréis que son gente constantemente asustada, obsesionada, paranoica, suspicaz, que suelen beber mucho y drogarse, que se mantienen ocupados y hacen lo posible por no estar con ellos mismos porque les resulta horrible. Cinco minutos a solas sin un porro o bebida o algo les parecen el infierno eterno, porque el resultado kammico<sup>2</sup> del mal es mentalmente espantoso. Incluso si la policía nunca les detiene ni les envían a la cárcel, no penséis que se salen con la suya. De hecho, a veces lo más amable es meterles en la cárcel y castigarles; les hace sentir mejor. Yo nunca fui un criminal, pero me las he arreglado para contar algunas mentiras y hacer algunas mezquindades y ruindades en la vida, y los resultados siempre fueron desagradables. Aún hoy cuando lo pienso, no es un recuerdo agradable, no es algo que quiera hacer público ni que me haga sentir alegre.

Cuando estamos meditando nos damos cuenta de que tenemos que ser completamente responsables por cómo vivimos. No podemos culpar a otros por nada de ninguna manera. Antes de que empezara a meditar, yo solía culpar a la gente y a la sociedad: 'Si mis padres hubieran sido completamente sabios, arahants iluminados, yo sería mejor. Si los Estados Unidos de América tuvieran un gobierno verdaderamente sabio y compasivo que nunca cometiera ningún error, me apoyara completamente y me apreciara totalmente. Si mis amigos fueran sabios y me animaran y mis profesores verdaderamente sabios y generosos y amables. Si todos fueran perfectos, si la 2 Del Kamma, que se refiere a los actos volitivos de cuerpo, habla y mente. Todas esas acciones dan pie a resultados en concordancia. La 'Ley del Kamma' es la ley de causa-efecto, vista en el plano ético. sociedad fuera perfecta, si el mundo fuera perfecto, entonces yo no tendría ninguno de estos problemas. Pero todos me han fallado.'

Mis padres tenían algunos defectos y cometieron algunos errores, pero ahora cuando miro atrás y me fijo en ellos, veo que no se equivocaron tanto. En la época en la que yo intentaba culpar a los demás y trataba desesperadamente de pensar en los fallos de mis padres, tenía que esforzarme mucho. Mi generación era muy buena culpando de todo a los Estados Unidos, y eso es muy fácil porque los Estados Unidos cometen un montón de errores.

Pero cuando meditamos significa que ya no podemos seguir mintiéndonos a nosotros mismos de esa forma. De repente nos damos cuenta de que no importa lo que hayan

hecho los demás, o lo injusta que sea la sociedad o cómo podrían haber sido nuestros padres, no podemos en absoluto pasar el resto de nuestras vidas culpando a algún otro —eso es una pérdida total de tiempo. Tenemos que aceptar la responsabilidad completa de nuestra vida, y vivirla. Aunque nuestros padres fueran unos miserables, o nos criaran en una sociedad terrible sin oportunidades, tampoco importa. No hay nadie a quien culpar por nuestro sufrimiento actual, salvo a nosotros mismos, nuestra propia ignorancia, egoísmo y necedad.

En la crucifixión de Jesús podemos ver un brillante ejemplo del hombre sufriendo de dolor, al que han desnudado, del que se han reído, al que han humillado completamente y al que luego han ejecutado públicamente de la manera más horrible y dolorosa, y no culpa a nadie: 'Perdónalos, Padre, pues no saben lo que hacen.' Este es un signo de sabiduría —significa que incluso si nos crucifican, nos clavan a la cruz, nos azotan, nos humillan de mil maneras, es nuestra aversión, autocompasión, mezquindad y egoísmo lo que representa un problema, un sufrimiento. No es ni siquiera el dolor físico lo que más sufrimiento representa, es la aversión. Si Jesucristo hubiera dicho, '¡Yo os maldigo por tratarme así!' habría sido solamente un criminal más y al cabo de unos días le habrían olvidado.

Reflexionad sobre esto, porque solemos culpar fácilmente a los demás de nuestro sufrimiento, y podemos justificarlo porque quizá sí que otras personas nos maltratan o nos explotan o no nos comprenden o nos hacen cosas horribles. Eso no lo negamos, pero tampoco lo usamos ya para nada. Perdonamos, soltamos esos recuerdos, porque tomar refugio en la Sangha significa, aquí y ahora, que hacemos el bien y nos abstenemos de hacer el mal tanto de acción como de habla.

Así que espero que podáis reflexionar sobre esto y realmente veáis Buddha Dhamma Sangha como un refugio. Miradlos como oportunidades para reflexionar y estudiar. No es cuestión de creer en Buddha Dhamma Sangha —no es la fe en conceptos— sino la utilización de símbolos para la atención plena, para el despertar de la mente en el aquí y ahora, para ser aquí y ahora.

## ANAPANASATI

Tenemos tendencia a pasar por alto lo ordinario. Normalmente sólo somos conscientes de nuestra respiración cuando es anormal, como si tenemos asma o cuando hemos estado corriendo mucho. Pero con *anapanasati* tomamos nuestra respiración ordinaria como objeto de meditación. No intentamos hacer que la respiración sea más larga o más corta, ni controlarla de ninguna manera, sino que simplemente estamos ahí con la inhalación y exhalación normales. La respiración no es algo que creemos o imaginemos; es un proceso natural de nuestros cuerpos que prosigue mientras dure la vida, tanto si nos concentramos en ella como si no. Así que es un objeto que está siempre presente; podemos recurrir a ella en cualquier momento. No tenemos que tener ninguna calificación para observar nuestra respiración. Ni siquiera necesitamos ser particularmente inteligentes —todo lo que tenemos que hacer es conformarnos con, y prestar atención a, una inhalación y exhalación. La sabiduría no proviene de estudiar teorías grandiosas y filosofías, sino de observar lo ordinario.

La respiración carece de cualquier cualidad excitante o de cualquier tipo de fascinación, y por eso es posible que acabe agitándonos mucho o causándonos aversión. Nuestro deseo siempre consiste en 'conseguir' algo, en encontrar algo que



nos interese y nos absorba sin tener que hacer ningún esfuerzo por nuestra parte. Si escuchamos música, no pensamos, 'Tengo que concentrarme en este ritmo musical tan fascinante y excitante'. Simplemente no podemos contenernos, porque el ritmo es tan atractivo que nos absorbe. El ritmo de nuestra respiración normal no es interesante ni nos absorbe, es tranquilizante, y la mayoría de seres no están acostumbrados a la tranquilidad. A la mayoría de la gente le gusta la idea de la paz, pero encuentran que la experiencia real de ésta es decepcionante o frustrante. Desean estimulación, algo que les absorba. Con anapanasati permanecemos con un objeto que es bastante neutral —no albergamos sentimientos intensos de aprecio o rechazo por nuestra respiración— y simplemente notamos el principio de una inhalación, su mitad y su final, luego el principio de la exhalación, su mitad y su final. El ritmo suave de la respiración, al ser más lento que el ritmo de los pensamientos, nos conduce a la tranquilidad; empezamos a parar de pensar. Pero no tratamos de conseguir nada de la meditación, llegar al **samadhi** o a las **jhanas**<sup>4</sup>, porque cuando la mente está intentando conseguir o llegar a cosas, más que humildemente permanecer ahí con una respiración, entonces no se ralentiza ni se calma, y nos sentimos frustrados.

Al principio la mente se dispersa. Cuando nos damos cuenta de que nos hemos apartado de la respiración, muy suavemente retornamos a ella. Adoptamos la actitud de ser muy, muy pacientes y siempre estar dispuestos a comenzar de nuevo. Nuestras

**3** Literalmente, 'atención a la inspiración y a la espiración'.  
**4** **samadhi, jhana**: estados meditativos caracterizados por una profunda quietud de la mente.

14

mentes no están acostumbradas a que las retengan, se les ha enseñado a asociar una cosa con otra y a formarse opiniones sobre todo. Como estamos acostumbrados a utilizar nuestra inteligencia y capacidad para pensar de maneras hábiles, tendemos a ponernos muy tensos y agitados cuando no podemos hacerlo, y cuando practicamos anapanasati experimentamos resistencia, una aversión hacia ello. Es como un caballo salvaje al que le ponen las bridas por primera vez, que se enfada con lo que lo retiene. Cuando la mente se dispersa nos enfadamos y desanimamos, nos ponemos negativos y sentimos aversión por todo el asunto. Si por pura frustración intentamos forzar a la mente a que se tranquilice mediante un esfuerzo de la voluntad, solamente podremos mantenerla así un rato y luego volverá a dispersarse por cualquier otro sitio. De modo que la actitud correcta en **anapanasati** consiste en ser muy paciente, en tener todo el tiempo del mundo, en soltar o dejar de lado todos los problemas mundanos, personales o financieros. Durante este rato no hay nada más que tengamos que hacer, aparte de observar nuestra respiración.

Si la mente se dispersa al inspirar, dedica más esfuerzo a la inhalación. Si la mente se dispersa al exhalar, entonces pon más esfuerzo ahí. Tráela de regreso constantemente. Disponte siempre a comenzar de nuevo. Al principio de cada nuevo día, al principio de cada inhalación, cultiva la mente de principiante, sin que nada de lo viejo llegue a lo nuevo, sin dejar rastro, como una gran hoguera.

Una inhalación y la mente se dispersa, así que la traemos de regreso una vez más —y eso en sí es un momento de atención. Estamos entrenando la mente como una buena madre educa a su hijo. Un niño pequeño no sabe lo que hace, simplemente se dispersa; y si la madre se enfada con él y le pega, el niño se asusta mucho y se vuelve

neurótico. Una buena madre dejará al niño a su aire, vigilándolo, y si se dispersa lo traerá de regreso. Con ese tipo de paciencia no nos rompemos la cabeza, ni nos odiamos, ni odiamos nuestra respiración, ni odiamos a todo el mundo y nos enfadamos porque no podemos tranquilizarnos con *anapanasati*.

Algunas veces nos ponemos demasiado serios con las cosas, careciendo totalmente de alegría y felicidad, sin ningún sentido del humor, simplemente reprimiéndolo todo. ¡Alivia la mente! ¡ponte una sonrisa en la cara! Relájate y trata de estar a gusto, sin la presión de tener que conseguir nada en especial —nada que alcanzar, nada importante, nada especial. ¿Y qué podrás decir que has hecho hoy para ganarte el pan o el sustento? ¿Sólo una inhalación atenta? ¡Qué burrada! Pero eso es más de lo que la mayoría de la gente puede decir de su día.

No estamos combatiendo las fuerzas del mal. Si sientes aversión hacia *anapanasati*, toma nota de ello. No lo sientas como algo que debes hacer, deja que sea un placer, algo que realmente disfrutes haciendo. Cuando pienses, 'No puedo hacerlo', reconoce que eso es resistencia, miedo o frustración y relájate. Pero no conviertas esta práctica en algo difícil y agobiante.

Cuando recibí mi ordenación yo era mortalmente serio, muy severo y solemne conmigo mismo, como un palo viejo y seco, y solía meterme en estados terribles pensando 'Tengo que... Tengo que...' En aquellas ocasiones aprendí a contemplar la paz. Y también las dudas y la agitación, el descontento y la aversión —pronto era capaz de reflexionar sobre la paz, diciendo la palabra una y otra vez, hipnotizándome para relajarme. Las dudas me empezaban a venir —'No estoy llegando a nada con esto, es inútil, quiero conseguir algo'— y fui capaz de estar en paz con eso. Este es un método que podéis utilizar. Así que cuando estamos tensos, nos relajamos y seguimos con *anapanasati*.

Al principio nos sentimos desesperadamente torpes —como cuando estamos aprendiendo a tocar la guitarra. Cuando empezamos a aprender a tocar, tenemos los dedos tan torpes que parece que no habrá esperanza, pero cuando lo hemos hecho durante algún tiempo vamos ganando habilidad y es bastante fácil. Estamos aprendiendo a ser testigos de los que nos pasa por la mente, para poder saber cuándo nos estamos poniendo agitados o tensos, o cuándo nos estamos quedando apagados. Reconocemos eso: no estamos intentando convencernos de lo contrario, somos plenamente conscientes de cómo son las cosas. Mantenemos el esfuerzo durante una inhalación. Si no podemos hacer eso, entonces por lo menos lo mantenemos durante media inhalación. De este modo no tratamos de ser perfectos a la primera. No tenemos que hacerlo todo bien de acuerdo a ninguna idea de cómo debería ser, sino que trabajamos con los problemas que están ahí. Si tenemos la mente dispersa, es sabio reconocer que la mente se nos esparce por todas partes —eso es visión interna. Pensar que no deberíamos ser así, odiarnos a nosotros mismos o sentirnos derrotados por ser como somos —eso es ignorancia.

No empezamos por donde está un yogi perfecto, no estamos haciendo las posturas de Iyengar<sup>5</sup> antes de poder doblarnos y tocarnos los dedos de los pies. Ese es el camino hacia nuestra ruina. Podemos mirar todas las posturas del libro *Light on Yoga* y ver cómo Iyengar se enrosca las piernas alrededor del cuello en todo tipo de posturas sorprendentes, pero si lo intentamos nosotros, nos mandan seguro al hospital. Así que empezamos simplemente tratando de doblarnos un poco más por la cintura,

examinamos el dolor y la resistencia y aprendemos a estirarnos gradualmente. Igual con *anapanasati*: reconocemos cómo es ahora y empezamos por ahí, mantenemos la atención un poco más, y empezamos a comprender lo que es la concentración. No toméis resoluciones de Superman si no sois Superman. Decís, 'Me voy a sentar y a observar la respiración toda la noche,' y luego como no lo conseguís os enfadáis. Poneos periodos que sepáis que podéis mantener. Experimentad, trabajad con la mente hasta que sepáis cómo aplicar esfuerzo y cómo relajaros. Para aprender a caminar tenemos que caernos. Mirad a los bebés: nunca he visto a uno que pudiera caminar sin más. Los bebés aprenden a caminar gateando, agarrándose a las cosas, cayéndose y levantándose ellos mismos. Es lo mismo con la 5 B. K. S. Iyengar es un conocido Hatha Yogi contemporáneo.

Meditación. Aprendemos sabiduría observando la ignorancia, equivocándonos, reflexionando y continuando. Si pensamos demasiado en ello, parece desesperanzador. Si los bebés pensarán demasiado nunca aprenderían a andar, porque cuando miras a un niño que intenta andar parece que no lo va a lograr, ¿verdad? Cuando pensamos en ello, la meditación puede parecer completamente desesperanzadora, pero seguimos intentándolo. Es fácil cuando estamos llenos de entusiasmo, realmente inspirados con el profesor y la enseñanza —pero el entusiasmo y la inspiración son condiciones impermanentes, nos conducen a la desilusión y al aburrimiento.

Cuando estamos aburridos, de verdad tenemos que poner esfuerzo en la práctica. Cuando estamos aburridos, queremos dejarlo y renacer convertidos en algo fascinante y excitante. Pero para conseguir la visión interna y la sabiduría, tenemos que avanzar pacientemente por los valles de la desilusión y la depresión. Es la única manera en que podemos parar de reforzar los ciclos del hábito y llegar a comprender la cesación, llegar a conocer el silencio y el vacío de la mente.

Si leemos libros sobre no poner ningún esfuerzo en las cosas, simplemente dejar que todo suceda de la forma natural y espontánea, empezamos a pensar que todo lo que tenemos que hacer es holgazanear —y entonces caemos en un estado apagado y pasivo. En mi propia práctica, cuando he caído en estados apagados y pasivos he llegado a ver la importancia de poner esfuerzo en la postura física. Vi que no tenía sentido esforzarse de una manera meramente pasiva. Ponía el cuerpo recto, sacaba pecho y metía energía en la postura sentada; o si no, me ponía a hacer la vertical con la cabeza o los hombros. Aunque al principio no tenía una tremenda cantidad de energía, todavía me las arreglaba para hacer algo que requiriera esfuerzo. Aprendía a mantenerlo durante unos segundos y luego lo perdía, pero eso era mejor que no hacer nada de nada.

Cuanto más tomamos el camino fácil, el camino de menor resistencia —cuanto más seguimos simplemente nuestros deseos, más descuidada se vuelve la mente, más desatenta y confundida. Es fácil pensar, y más fácil aún es sentarse y pensar todo el rato que no pensar —es un hábito que hemos adquirido. Incluso el pensamiento 'No debería pensar,' es sólo otro pensamiento. Para evitar el pensamiento tenemos que estar atentos a él, poner esfuerzo observando y escuchando, estando atentos al fluir de nuestras mentes. Más que pensar en nuestra mente, la observamos. Más que quedarnos atrapados en pensamientos, nos empeñamos en identificarlos. El pensamiento es movimiento, es energía, viene y va, no es una condición permanente

de la mente. Sin evaluar o analizar, cuando simplemente identificamos el pensamiento como pensamiento, empieza a ralentizarse y a detenerse. Esto no es la aniquilación, es permitir que las cosas cesen. Es compasión. Al tiempo que el pensamiento obsesivo habitual comienza a desvanecerse, grandes espacios que nunca supimos que estaban ahí empiezan a clarear.

Lo estamos enlenteciendo todo al absorberlo en la respiración natural, calmando las formaciones **kammicas**, y esto es lo que queremos decir con **samatha** o tranquilidad: llegar a un punto de calma. La mente se vuelve maleable, flexible y suave, y la respiración puede llegar a ser muy tenue. Pero solamente llevamos la práctica de **samatha** hasta el punto de **upacara samadhi** [concentración de acceso], no tratamos de absorbernos completamente en el objeto y entrar en **jhana**. En este punto todavía somos conscientes del objeto y su periferia. Los tipos bastos de agitación mental han disminuido considerablemente, pero todavía podemos operar utilizando la sabiduría. Con nuestra facultad de la sabiduría todavía funcional, investigamos, y esto es **vipassana** —mirar en el interior de los fenómenos y discernir la naturaleza de lo que sea que estemos experimentando: su impermanencia, su insatisfactoriedad y su impersonalidad. **Anicca**, **dukkha** y **anatta**<sup>6</sup> no son conceptos en los que creer, sino cosas que observar. Investigamos el principio de una inhalación y su final. Observamos lo que es un principio, sin pensar en lo que es, observando, atendiendo con atención pura al principio de cada inhalación y a su final. El cuerpo respira por sí mismo: la inhalación condiciona la exhalación y la exhalación condiciona la inhalación, no podemos controlar nada. La respiración pertenece a la naturaleza, no nos pertenece a nosotros —es impersonal. Cuando vemos esto, estamos haciendo **vipassana**.

Esa clase de conocimiento que obtenemos de la meditación Budista nos vuelve humildes —Ajahn Chah lo llama el conocimiento del gusano de tierra—, no nos hace arrogantes, no nos infla ni nos hace sentir como si fuéramos algo o como si hubiéramos logrado algo. En términos mundanos, esta práctica no parece muy importante o necesaria. Nadie va a escribir nunca un titular de prensa tipo: '¡Esta mañana a las ocho en punto el Venerable Sumedho ha realizado una inhalación!' Para algunas personas, pensar en cómo resolver todos los problemas del mundo podría parecer muy importante, cómo ayudar a toda la gente de los países del Tercer Mundo, cómo arreglar el mundo. Comparado con estas cosas, observar nuestra respiración parece insignificante, y la mayoría de la gente piensa, '¿Para qué desperdiciar el tiempo haciendo eso?' Algunas personas se han enfrentado a mí diciendo: '¿Cómo podéis los monjes sentaros así? ¿Qué estáis haciendo vosotros para ayudar a la humanidad? Sólo sois unos egoístas, esperáis a que la gente os dé comida mientras os sentáis y miráis cómo respiráis. Estáis escapando del mundo real.'

¿Pero qué es el mundo real? ¿Quién está realmente escapándose y de qué? ¿A qué hay que enfrentarse? Para nosotros, lo que la gente llama 'el mundo real' es el mundo en el que ellos creen, el mundo en el que están comprometidos o el mundo que les resulta familiar. Pero ese mundo es una condición de la mente. La meditación en realidad es un afrontar el mundo, un reconocerlo tal como realmente es, más que creer en él o justificarlo o tratar de aniquilarlo mentalmente.

<sup>6</sup> Los términos Pali para la impermanencia, la insatisfactoriedad y la impersonalidad, respectivamente.

Y el mundo real funciona sobre el mismo modelo de surgir y desvanecerse de la respiración. No estamos teorizando sobre la naturaleza de las cosas, tomando ideas filosóficas de otros e intentando razonar con ellas, sino que observando nuestra respiración estamos observando el modo en que la naturaleza es. Al observar nuestra respiración en realidad estamos observando la naturaleza; y mediante la comprensión de la naturaleza de la respiración, podemos comprender la naturaleza de todos los fenómenos condicionados. Si intentáramos comprender todos los fenómenos condicionados en su infinita variedad, cualidades, diferente duración y demás, sería demasiado complejo, nuestras mentes no serían capaces de manejarlo. Tenemos que aprender de la simplicidad.

Así que con una mente tranquila nos volvemos conscientes del patrón cíclico, vemos que todo lo que surge se desvanece. Ese ciclo es lo que se llama **samsara**, la rueda del nacimiento y la muerte. Observamos el ciclo samsárico de la respiración. Inhalamos y después exhalamos: no podemos tener sólo inhalaciones o sólo exhalaciones, lo uno condiciona lo otro. Sería absurdo pensar: 'Yo sólo quiero inhalar. No quiero exhalar. Voy a dejar la exhalación. Mi vida será sólo una constante inhalación' —eso sería absolutamente ridículo. Si yo os dijera eso pensaríais que estoy loco; pero es lo que la mayoría de la gente hace.

Qué insensata es la gente cuando sólo quiere apegarse a la excitación, al placer, la juventud, la belleza y el vigor. 'Yo sólo quiero cosas hermosas y no pienso tener nada que ver con lo feo. Quiero placer y gozo y creatividad, pero no quiero nada de aburrimiento o depresión.' Es el mismo tipo de locura que si me oyeráis decir, 'No puedo soportar las inhalaciones. No pienso tener ni una más.' Cuando observamos que ese apego a la belleza, los placeres sensuales y el amor siempre conducirá a la desesperación, entonces nuestra actitud es más de desapego. Eso tampoco significa aniquilación o deseos de destruir, sino simplemente soltar, no apegarse. No buscamos la perfección en ninguna parte del ciclo, pero vemos que la perfección está en el ciclo completo: incluye la vejez, la enfermedad y la muerte. Lo que surge en lo increado llega a su pico y luego regresa a lo increado, y eso es la perfección.

Cuando comenzamos a ver que todos los **sankharas** siguen este patrón de surgir y desvanecerse, comenzamos a adentrarnos en lo incondicionado, la paz de la mente, su silencio. Empezamos a experimentar **suññata** o el vacío, que no es el olvido o la nada, sino que es una clara y vibrante quietud. De hecho podemos adentrarnos en el vacío antes que en las condiciones de la respiración y de la mente. Entonces tenemos una perspectiva de las condiciones y dejamos de simplemente reaccionar ciegamente a ellas.

Está lo condicionado, lo incondicionado y el conocer. ¿Qué es el conocer? ¿Es la memoria? ¿Es la conciencia? ¿Soy yo? Nunca he sido capaz de averiguarlo, pero puedo ser consciente. En la meditación Budista nos quedamos con el conocer: estar atentos, estar despiertos, ser Buda en el presente, sabiendo que todo lo que surge se desvanece y es impersonal.

Aplicamos este conocer a todo, tanto a lo condicionado como a lo incondicionado. Es trascendental —estar despierto antes que tratar de escapar— y también está en todo lo ordinario. Tenemos las cuatro posturas normales de sentarnos, estar de pie, caminar y acostarnos —no hacemos la vertical ni saltos mortales hacia atrás ni nada. Utilizamos cuatro posturas normales y la respiración ordinaria, porque nos movemos hacia lo

más ordinario de todo, lo incondicionado. Las condiciones son extraordinarias, pero la paz de la mente, lo incondicionado, es tan ordinario que nadie se da cuenta nunca de ello. Está ahí todo el rato, pero nunca lo notamos porque estamos apegados a lo misterioso y a lo fascinante. Nos quedamos atrapados en las cosas que surgen y se desvanecen, las cosas que estimulan y deprimen. Nos quedamos atrapados en la forma en que las cosas parecen ser —y nos olvidamos. Pero ahora vamos a volver a esa fuente en la meditación, a la paz, en esa posición de conocer. Entonces el mundo se comprende tal como es y ya no nos enturbia más.

La realización del **samsara** es la condición del **Nibbana**. Cuando reconocemos los ciclos del hábito y ya no nos enturbian ni ellos ni sus cualidades, realizamos el **Nibbana**. El conocer del Buda es de sólo dos cosas: lo condicionado y lo incondicionado. Es un reconocimiento inmediato de cómo son las cosas en el momento presente, sin aferrarse ni apegarse. En este momento podemos darnos cuenta de las condiciones de la mente, de las sensaciones en el cuerpo, de lo que estamos viendo, oyendo, probando, tocando, oliendo y pensando, y también del vacío de la mente. Lo condicionado y lo incondicionado son lo que podemos realizar. Así que la enseñanza del Buda es una enseñanza muy directa. Nuestra práctica no consiste en 'iluminarnos', sino más bien en darnos cuenta del conocer, ahora.

#### FELICIDAD, INFELICIDAD Y NIBBANA

El objetivo de la meditación budista es el **Nibbana**. Nos inclinamos hacia la paz del **Nibbana** y nos apartamos de las complejidades del reino de lo sensual, los ciclos del hábito sin fin. **Nibbana** es una meta que puede realizarse en esta vida. No tenemos que esperar hasta que muramos para saber si es real.

Los sentidos y el mundo sensual son el reino del nacimiento y la muerte. Tomemos la vista, por ejemplo: depende de tantos factores —si es de día o de noche, si tenemos los ojos sanos o no, y demás. Y sin embargo nos apegamos mucho a los colores y formas que percibimos con los ojos, y nos identificamos con ellos. Luego están los oídos y el sonido: cuando oímos sonidos agradables buscamos agarrarnos a ellos, y cuando oímos sonidos desagradables tratamos de huir de ellos. Con los olores: buscamos el placer de las fragancias y de los olores agradables, y procuramos escapar de los desagradables. Igual con los sabores: buscamos sabores deliciosos e intentamos evitar los malos. Y con el tacto: ¿exactamente cuánto tiempo de nuestra vida diríais que gastamos tratando de escapar de la incomodidad física, y buscando las delicias de las sensaciones físicas? Finalmente está el pensamiento, la conciencia discriminativa. Nos puede dar mucho placer o mucha aflicción.

Esos son los sentidos, el mundo sensual. Es el mundo compuesto del nacimiento y de la muerte. Su propia naturaleza es **dukkha**, es imperfecto e insatisfactorio. Nunca encontraréis la felicidad perfecta, ni contento ni paz en el mundo de los sentidos; siempre traerá consigo la desesperación y la muerte. El mundo de los sentidos es insatisfactorio, y por eso sufrimos por su causa sólo cuando esperamos que nos satisfaga.

Sufrimos a causa del mundo de los sentidos cuando esperamos más de él de lo que es capaz de ofrecer: cosas como la seguridad permanente y la felicidad, el amor permanente y el cobijo, esperando que nuestra vida esté llena de placer y no contenga dolor. 'Si pudiéramos deshacernos de las enfermedades y conquistar la vejez.'

Recuerdo que hace 20 años en los Estados Unidos la gente tenía esta gran esperanza

de que la ciencia moderna sería capaz de librarse de todas las enfermedades. Decían, 'Todas las enfermedades mentales son desequilibrios químicos. Si encontramos la combinación química exacta y la inyectamos en el cuerpo, la esquizofrenia desaparecerá.' No iban a haber más dolores de cabeza ni de espalda. Gradualmente íbamos a poder reemplazar nuestros órganos internos con bonitas réplicas de plástico. Incluso leí en un artículo de una revista médica Australiana que era de esperar que pudiera conquistarse la vejez! Como la población mundial sigue creciendo, seguiríamos teniendo más hijos y nadie tendría que envejecer y morir. Pensad por un momento qué lío sería eso!

El mundo sensual es insatisfactorio y así es como debe ser. Cuando nos apegamos a él, nos lleva a la desesperación —porque el apego significa que queremos que sea satisfactorio, queremos que nos satisfaga, que nos contente y que nos haga sentir felices y a salvo. Pero simplemente daos cuenta de la naturaleza de la felicidad, ¿Cuánto tiempo podéis permanecer felices? ¿Qué es la felicidad? Podéis pensar que es como os sentís cuando obtenéis lo que queréis. Alguien dice algo que os gusta oír, y os sentís felices. Alguien dice algo que aprobáis, y os sentís felices. El sol brilla y os sentís felices. Alguien hace comida buena y os la sirve y sois felices. Pero, ¿cuánto rato podéis permanecer felices? ¿Es que siempre tenemos que depender de que el sol brille? En Inglaterra el clima es muy cambiante: la felicidad de que el sol brille en Inglaterra es obviamente muy impermanente e insatisfactoria.

La infelicidad es no obtener lo que queremos: querer que esté soleado cuando hace frío, humedad y llueve; cuando la gente hace cosas que no aprobamos; tener comida que no es deliciosa, y demás. La vida se hace aburrida y tediosa cuando no estamos felices con ella. Así que la felicidad y la infelicidad son muy dependientes de obtener lo que queremos, y de tener que soportar lo que no queremos.

Pero la felicidad es la meta en las vidas de la mayoría de gente; en la constitución Americana, creo, hablan de 'el derecho a la consecución de la felicidad'. Obtener lo que queremos, lo que pensamos que merecemos, se convierte en nuestra meta en la vida. Pero la felicidad siempre conduce a la infelicidad, porque es impermanente.

¿Durante cuánto rato puedes ser realmente feliz? Intentar arreglar, controlar y manipular las condiciones para obtener siempre lo que queremos, oír siempre lo que queremos oír, ver siempre lo que queremos ver, para que nunca tengamos que experimentar la infelicidad o la desesperación, es una tarea desesperada. Es imposible, ¿no? La felicidad es insatisfactoria, es *dukkha*. No es algo de lo que podamos fiarnos o convertir en la meta de nuestra vida. La felicidad siempre será decepcionante porque dura muy poco y la sucede la infelicidad. Siempre depende de tantas otras cosas. Nos sentimos felices cuando estamos sanos, pero nuestros cuerpos humanos están sujetos a cambios rápidos y podemos perder esa salud muy deprisa. Entonces nos sentimos terriblemente infelices de estar enfermos, de perder el placer de sentirnos energizados y vigorosos.

Así pues, la meta para el Budista no es la felicidad, porque nos damos cuenta de que la felicidad es insatisfactoria. La meta queda lejos del mundo de los sentidos. No consiste en rechazar el mundo de los sentidos, sino en conocerlo tan bien que ya no lo persigamos como un fin en sí mismo. Ya no esperamos que el mundo de los sentidos nos satisfaga. Ya no exigimos que la conciencia sensorial sea otra cosa que una condición existente que podemos utilizar hábilmente según el momento y el lugar. Ya

no nos apegamos a ella, ni exigimos que el impacto sensorial sea siempre agradable, ni nos desesperamos y apenamos cuando es desagradable. Nibbana no es un estado en blanco, un trance en el que te borras completamente. No es la nada ni la aniquilación: es como un espacio. Es como ir al lugar de tu mente en el que no te apegas, en el que ya no te confunde la apariencia de las cosas. Ya no exiges nada del mundo de los sentidos. Simplemente lo reconoces mientras surge y se desvanece. Nacer en la condición humana significa que inevitablemente deberemos experimentar la vejez, la enfermedad y la muerte. Una vez una joven vino a nuestro monasterio en Inglaterra con su bebé. El bebé había estado gravemente enfermo durante una semana con una horrible tos atroz. La madre estaba totalmente deprimida y afligida. Mientras estaba allí sentada en recepción con el bebé en brazos, al bebé se le puso la cara roja y empezó a gritar y a toser horriblemente. La mujer dijo, '¿Oh, Venerable Sumedho, por qué tiene que sufrir así? Nunca le ha hecho daño a nadie, nunca ha hecho nada malo. ¿Por qué? ¿Qué hizo en una vida anterior para sufrir así? Sufría porque había nacido! Si no hubiera nacido, no habría tenido que sufrir. Cuando nacemos, todas estas cosas son de esperar. Tener un cuerpo humano significa que tenemos que experimentar la enfermedad, el dolor, la vejez y la muerte. Esta es una reflexión importante. Podemos especular si en una vida anterior quizás le gustaba estrangular gatos y perros o algo así, y tiene que pagar por ello en esta vida, pero eso es simple especulación y en realidad tampoco ayuda. Lo que podemos saber es que se trata del resultado kammico de haber nacido. Cada uno de nosotros inevitablemente debe experimentar la enfermedad y el dolor, el hambre y la sed, el proceso de envejecimiento de nuestros cuerpos y la muerte, es la ley del kamma. Todo lo que empieza debe terminar, lo que ha nacido debe morir, lo que se ha unido debe separarse.

No estamos siendo pesimistas sobre la manera en que son las cosas, pero observamos las cosas para no esperar de la vida que sea de otra manera. Entonces podemos enfrentarnos a la vida y soportarla cuando sea difícil, y deleitarnos cuando sea deliciosa. Si la comprendemos, podemos disfrutar de la vida sin ser sus víctimas indefensas. ¡Cuánta aflicción hay en la existencia humana por esperar que la vida sea diferente de como es! Tenemos todas estas ideas románticas de que encontraremos a la persona adecuada, nos enamoraremos y viviremos felices para siempre, de que nunca nos pelearemos y tendremos una relación maravillosa. Pero, ¿¡y la muerte!?. Así que pensamos, 'Bueno, tal vez moriremos al mismo tiempo.' Eso es esperanza, ¿verdad? Hay esperanza y luego desesperación cuando tu pareja muere antes que tu o se fuga con el basurero o con un comercial.

Se puede aprender mucho de los niños pequeños, porque ellos no camuflan sus sentimientos, sino que simplemente expresan lo que sienten en el momento; cuando están tristes rompen a llorar, y cuando son felices se ríen. Hace algún tiempo fui a la casa de un laico. Cuando llegamos, su hija pequeña estuvo muy contenta de verle. Luego él le dijo, 'Tengo que llevar al Venerable Sumedho a la Universidad de Sussex para que dé una charla.' Mientras nos íbamos, la niña se puso muy roja y comenzó a gritar de angustia, y el padre le dijo, 'No pasa nada, volveré en una hora'. Pero ella no era lo suficientemente madura y no comprendía lo de 'volveré en una hora.' La inmediatez de la separación de la persona querida fue una angustia inmediata. Daos cuenta de con qué frecuencia en nuestra vida existe esta pena de tener que separarnos de algo que nos gusta o de alguien a quien amamos, o de tener que irnos



de un sitio en el que realmente nos gusta estar. Cuando estas realmente atento, puedes ver el no-querer separarse, la tristeza. Como adultos, podemos soltarlo inmediatamente, si sabemos que podremos volver al lugar, pero todavía sigue ahí. Desde el Noviembre pasado hasta Marzo, viajé por el mundo, siempre llegando a aeropuertos en los que alguien me recibía con un '¡Hola!' —y luego al cabo de pocos días más tarde era un '¡Adiós!' Y siempre había esta sensación de 'Vuelve pronto', y yo decía 'Claro, volveré' ... y así me comprometía a hacer lo mismo el año próximo. No podemos decir, 'Adiós para siempre' a alguien que nos gusta, ¿verdad? Decimos, 'Ya nos veremos', 'ya te llamaré', 'ya te escribiré' o 'hasta la próxima'. Todos tenemos estas frases para cubrir la sensación de pena y separación.

En meditación simplemente notamos, observamos, lo que la pena realmente es. No decimos que no deberíamos sentir pena cuando nos separamos de alguien a quien queremos; es natural sentirse así, ¿no? Pero ahora, como meditadores, empezamos a ser testigos de la pena para poder entenderla, más que tratar de suprimirla, pretender que es más de lo que es, o simplemente no hacerle caso.

En Inglaterra la gente tiende a suprimir la pena cuando alguien se muere. Intentan no llorar ni mostrarse emotivos, no quieren montar una escena, mantienen 'el tipo' como pueden. Entonces, cuando empiezan a meditar, de repente se encuentran llorando por alguien que murió quince años antes. No lo hicieron en su momento, así que lo acaban haciendo quince años después. Cuando alguien se muere, no queremos admitir la pena o montar una escena porque pensamos que si lloramos pareceremos débiles o que será embarazoso para los demás. Así que tendemos a suprimir y a aguantarnos las cosas, no reconociendo la naturaleza de las cosas tal como son en realidad, no reconociendo nuestra condición humana y aprendiendo de ella. En meditación permitimos que la mente se abra y que lo que estaba suprimido o reprimido se haga consciente, porque cuando las cosas se hacen conscientes tienen una manera de cesar por sí solas en lugar de volver a reprimirse. Permitimos que las cosas sigan su curso hasta la cesación, dejamos que las cosas se vayan por sí solas, más que a apartarlas.

Normalmente solemos apartar ciertas cosas de nosotros, rehusando aceptarlas o reconocerlas. Siempre que nos sentimos enfadados o molestos con alguien, cuando estamos aburridos, o cuando surgen sensaciones desagradables, miramos bellas flores o el cielo, leemos un libro, vemos la tele, hacemos algo. Nunca somos totalmente conscientes de nuestro aburrimiento o de nuestra ira. No reconocemos nuestra desesperación o decepción, porque siempre podemos escapar de ellas hacia otra cosa. Siempre podemos ir a la nevera, comer pasteles y dulces, escuchar música. Es tan fácil absorberse en la música, alejarse del aburrimiento y la desesperación yendo hacia algo que es excitante o interesante o calmante o hermoso.

Mirad qué dependientes somos de la tele y de leer. Hay tantos libros ahora que algún día habrá que quemarlos todos —hay libros inútiles por todas partes, todo el mundo escribe cosas sin tener nada que valga la pena decir. Algunas de las estrellas del cine de hoy que no son muy agradables escriben sus biografías y hacen un montón de dinero. Luego están los reportajes del corazón: gente que se evade del aburrimiento de su propia existencia, de su descontento con ella, de su tedio, leyendo chismorreos sobre estrellas de cine y personajes públicos.

Nunca hemos aceptado realmente el aburrimiento como estado de conciencia. A la mínima que se mete en la mente, empezamos a buscar algo interesante, algo

agradable. Pero en meditación dejamos que el aburrimiento sea. Nos permitimos estar completa y conscientemente aburridos, totalmente deprimidos, hartos, celosos, iracundos y asqueados. Todas las experiencias malas y desagradables de la vida que hemos sacado de la conciencia a base de represión y realmente nunca hemos mirado, realmente nunca hemos aceptado, empezamos a aceptarlas en la conciencia —ya no como problemas de la personalidad, sino simplemente por compasión. Por amabilidad y sabiduría permitimos que las cosas cursen su camino natural hasta la cesación, más que mantenerlos dando vueltas por los mismos viejos ciclos del hábito. Si no tenemos manera de dejar que las cosas sigan su curso natural, entonces siempre estamos controlando, siempre estamos atrapados en algún hábito deprimente de la mente. Cuando estamos hastiados y deprimidos no somos capaces de apreciar la belleza de las cosas, porque realmente nunca las vemos tal como verdaderamente son. Recuerdo una experiencia que tuve en mi primer año de meditación en Tailandia. Me pasé la mayor parte de aquel año solo en una pequeña choza, y los primeros meses fueron realmente terribles con todo tipo de cosas surgiéndome en la mente — obsesiones y miedos y terror y odio. Nunca había sentido tanto odio. Nunca me había tenido por alguien que odiara a la gente, pero durante aquellos primeros meses de meditación parecía como si odiara a todo el mundo. No se me ocurría nada bonito de nadie, con la cantidad de aversión que me salía a la conciencia. Y una tarde empecé a tener esta extraña visión —de hecho creí que me estaba volviendo loco— Veía gente saliéndome del cerebro. Vi a mi madre saliéndome del cerebro y disipándose en el vacío, desapareciendo en el espacio. Luego mi padre y mi hermana siguieron. En realidad vi estas apariciones saliéndome de la cabeza. Pensé, '¡Me he vuelto loco! ¡He perdido la cabeza!' —pero no fue una experiencia desagradable.

A la mañana siguiente cuando me desperté y miré alrededor, sentí que todo lo que veía era hermoso. Todo, incluso el detalle más burdo, era hermoso. Estaba en un estado de sobrecogimiento. La choza en sí era una estructura tosca, no era hermosa según ningún estándar normal, pero a mi me parecía un palacio. Los árboles con aspecto de matorral que había en el exterior parecían un bosque hermosísimo. Unos rayos de sol entraban por la ventana sobre un plato de plástico, ¡y el plato de plástico era precioso! Aquella sensación de belleza se quedó conmigo durante una semana, y luego, reflexionando sobre ella de repente me di cuenta de que así es como las cosas realmente son cuando la mente está clara. Hasta aquel día había estado mirando a través de una ventana sucia, y con los años me había acostumbrado tanto a la mugre y a la suciedad de la ventana que no me daba cuenta de que estaba mugrienta, creía que así era como era.

Cuando nos acostumbramos a mirar por una ventana sucia, todo parece gris, mugriento y feo. La meditación es una manera de limpiar la ventana, purificar la mente, dejar que las cosas surjan a la conciencia y soltarlas. Luego, con la facultad de la sabiduría, la sabiduría Búdica, observamos cómo son de verdad las cosas. No se trata de apegarse a la belleza, a la pureza de la mente, sino de comprender la verdad. Es una reflexión sabia sobre cómo opera la naturaleza, de modo que ya no nos conduzca a crear hábitos de vida basados en la ignorancia.

El nacimiento significa vejez, enfermedad y muerte, pero eso tiene que ver con tu cuerpo, no contigo. Tu cuerpo humano en realidad no es tuyo. Da igual la apariencia particular que tengas, si estas sano o enfermo, si eres hermoso o no eres hermoso, si eres negro o blanco o lo que sea, todo es impersonal. Esto es lo que queremos decir al

hablar de **anatta**, que los cuerpos humanos pertenecen a la naturaleza, que siguen las leyes de la naturaleza: nacen, crecen, envejecen y mueren.

Vale que podemos entender eso racionalmente, pero emocionalmente existe un apego muy fuerte al cuerpo. En meditación empezamos a ver este apego. No tomamos la posición de que no deberíamos apegarnos, diciendo: 'Mi problema es que me apego a mi cuerpo. No debería. Es malo, ¿no? Si fuera más listo, no me apegaría a él.' Eso no es más que comenzar desde un ideal. Es como intentar subir a un árbol empezando por la copa, diciendo, 'Ya debería estar en lo alto del árbol. No debería estar aquí abajo.' Pero por mucho que nos guste pensar que ya estamos en la copa, tenemos que aceptar humildemente que no lo estamos. Para empezar, tenemos que estar junto al tronco del árbol, donde están las raíces, mirando sus partes más ordinarias y bastas antes de poder empezar a identificarnos con nada de más arriba.

Esta es la manera de hacer una reflexión sabia. No se trata de purificar la mente y luego apegarse a la pureza. No se trata simplemente de refinar la conciencia para inducirnos a estados de elevada concentración cuando nos apetezca, porque incluso los estados más refinados de conciencia sensorial son insatisfactorios y dependen de muchísimas otras cosas. El **Nibbana** no depende de ninguna condición. Las condiciones de cualquier cualidad, sean feas, asquerosas, hermosas, refinadas o lo que sea, surgen y se desvanecen —pero no interfieren con el **Nibbana**, con la paz de la mente.

No nos apartamos del mundo sensorial mediante la aversión, porque si intentamos aniquilar los sentidos, entonces eso también se convierte en otro hábito que adquirimos a ciegas, el tratar de deshacernos de algo que no nos gusta. Por eso debemos ser tan pacientes.

Esta vida actual como ser humano es una vida de meditación. Ved el resto de vuestra vida como la duración de la meditación, en lugar de este retiro de diez días. Podéis pensar: 'He meditado durante diez días. Creía que estaba iluminado pero cuando he llegado a casa ya no me sentía así. Querría volver y hacer un retiro más largo en el que me pueda sentir más iluminado que la última vez. Sería bonito llegar a un estado elevado de conciencia.' De hecho, cuanto más te refinas, más basta te debe parecer la vida diaria. Sientes que vuelas y luego cuando vuelves a las rutinas diarias de la vida mundana en la ciudad, todavía es peor que antes, ¿no? Habiendo llegado tan arriba, la ordinariedad de la vida parece mucho más ordinaria, soez y desagradable. La sabiduría de la visión interna consiste en no tener preferencias por lo refinado sobre lo basto, pero reconocer que tanto la conciencia refinada como la basta son ambas condiciones impermanentes, insatisfactorias, que su naturaleza nunca nos satisfará, y que son impersonales, que no son nosotros, que no son nuestras.

Así que la enseñanza del Buda es muy sencilla. ¿Qué podría ser más simple que 'lo que ha nacido debe morir'? No es ningún descubrimiento filosófico nuevo y genial, incluso la gente tribal sin estudios lo sabe. No tienes que ir a la universidad para saberlo.

Cuando somos jóvenes pensamos: 'Me quedan muchos años por delante de juventud y felicidad.' Si somos hermosos pensamos, 'Voy a ser joven y hermoso para siempre,' porque así lo parece. Si tenemos veinte años, nos lo estamos pasando bien, la vida es maravillosa y alguien dice, 'Un día te vas a morir', podemos pensar, 'Qué persona tan deprimente. No le invitemos más a nuestra casa.' No queremos pensar en la muerte, queremos pensar en lo maravillosa que es la vida, en cuánto placer podemos sacarle.

Así que como meditadores reflexionamos sobre la vejez y la muerte. Esto no es ser morboso o enfermizo o deprimente, sino considerar el ciclo completo de la existencia; y cuando conocemos ese ciclo, entonces somos más cuidadosos con la forma en que vivimos. La gente hace cosas horribles porque no reflexiona sobre su propia muerte. No reflexionan sabiamente ni piensan detenidamente, simplemente siguen sus pasiones y sentimientos del momento, intentando conseguir placer y sintiéndose enfadados y deprimidos cuando la vida no les da lo que quieren. Reflexiona sobre tu propia vida y muerte y los ciclos de la naturaleza. Simplemente observa lo que deleita y lo que deprime. Observa cómo podemos sentirnos muy positivos o muy negativos. Date cuenta de cómo queremos apegarnos a la belleza o a las sensaciones agradables o a la inspiración. Es realmente bonito sentirse inspirado, ¿verdad? 'El Budismo es la religión más genial de todas' o 'Cuando descubrí al Buda fui tan feliz, ¡es un descubrimiento maravilloso!' Cuando nos entra la duda, o nos deprimimos un poco, vamos y leemos un libro inspirador y volvemos a subir nuestro ánimo. Pero recuerda, la subida del ánimo es una condición impermanente, es como ser feliz, tienes que mantenerlo, continuarlo, y después de hacer algo repetidamente una y otra vez ya no te sientes feliz con ello. ¿Cuántos dulces puedes comerte? Al principio te hacen feliz —y luego te ponen enfermo.

Así que depender de la inspiración religiosa no es suficiente. Si te apegas a la inspiración, entonces cuando te hartes del Budismo saldrás a buscar algo nuevo que te inspire. Es como apegarse al romance, cuando desaparece de la relación empiezas a buscar a alguien más hacia quien sentirte romántico. Hace años en América conocí a una mujer que se había casado seis veces, y sólo tenía treinta y tres años. Le dije, 'Se podría pensar que habrías aprendido la lección después de la tercera o cuarta vez. ¿Por qué te sigues casando?' Ella dijo, 'Es el romance. No me gusta la otra cara, pero me encanta el romance.' Por lo menos fue honesta, aunque no terriblemente sabia. El romance es una condición que conduce a la desilusión.

El romance, la inspiración, la excitación, la aventura, todas estas cosas alcanzan un pico y luego condicionan a sus opuestos, igual que una inhalación conduce a una exhalación. Piensa en inhalar todo el rato. Es como tener un romance tras otro, ¿no? ¿Cuánto rato puedes estar inhalando? La inhalación condiciona la exhalación, ambas son necesarias. El nacimiento condiciona la muerte, la esperanza condiciona la desesperación y la inspiración condiciona la desilusión. Así que cuando nos apegamos a la esperanza, vamos a sentir desesperación. Cuando nos apegamos a la excitación, nos va a conducir al aburrimiento. Cuando nos apegamos al romance nos llevará a la desilusión o al divorcio. Cuando nos apegamos a la vida, nos lleva a la muerte. Así pues, reconoced que es el apego lo que causa el sufrimiento, el apegarse a condiciones y esperando que sean más de lo que son.

Gran parte de la vida de mucha gente parece consistir en esperar y creer que sucederá algo, la expectación y la esperanza de algún éxito o placer —o acaso la preocupación y el miedo de que algo doloroso y desagradable acecha esperando. Puede que esperes que conocerás a alguien a quien realmente amarás, o que tendrás una experiencia genial, pero apegarte a la esperanza conduce a la desesperación.

Reflexionando sabiamente, comenzamos a entender las cosas que crean aflicción en nuestras vidas. Vemos que en realidad somos nosotros los creadores de tanta congoja. Mediante nuestra ignorancia, a causa de no haber comprendido profundamente el mundo sensorial y sus limitaciones, nos hemos identificado con todo aquello que es

insatisfactorio e impermanente, las cosas que solo pueden llevarnos a la desesperación y la muerte. ¡No extraña que la vida sea tan deprimente! Es deprimente por culpa del apego, porque nos identificamos y nos buscamos en todo lo que es dukkha por naturaleza: insatisfactorio e imperfecto.

Y cuando dejamos de hacer eso, cuando soltamos eso, se da la iluminación. Somos seres iluminados, que ya no se apegan, que ya no se identifican con nada, a los que el mundo sensorial ya no engaña. Comprendemos el mundo sensorial, sabemos cómo coexistir con él. Sabemos cómo usar el mundo sensorial para la acción compasiva, para colaborar con los demás con alegría. Ya no le pedimos más que esté ahí para satisfacerlos, para hacernos sentir seguros y a salvo, ni para que nos dé nada, porque en cuanto le pedimos que nos satisfaga nos conduce a la desesperación.

Cuando ya no nos identificamos con el mundo sensorial como 'yo' o 'mío', y lo vemos como *anatta*, entonces podemos disfrutar de los sentidos sin buscar el impacto sensorial ni depender de él. Ya no esperamos que las condiciones sean otra cosa que lo que son, de manera que cuando cambian podemos soportar paciente y apaciblemente la cara desagradable de la existencia. Podemos soportar humildemente la enfermedad, el dolor, el frío, el hambre, los errores y las críticas. Si no estamos apegados al mundo, podemos adaptarnos al cambio, sea cual sea ese cambio, tanto si es para mejor como si es para peor. Si todavía estamos apegados, no podemos adaptarnos muy bien, siempre estamos luchando, resistiendo, intentando controlarlo y manipularlo todo, y luego sintiéndonos frustrados o deprimidos frente a lo delirante y aterrador que es el mundo.

Si nunca has contemplado realmente el mundo, si nunca te has tomado el tiempo necesario para comprenderlo y conocerlo, entonces se convierte en un lugar que asusta. Se convierte en una jungla: nunca sabes lo que hay tras el próximo árbol, arbusto o acantilado —un animal salvaje, un tigre feroz come-hombres, un dragón terrible o una serpiente venenosa.

*Nibbana* significa escapar de la jungla. Cuando nos inclinamos hacia el *Nibbana* nos movemos hacia la paz de la mente. Aunque las condiciones de la mente no sean pacíficas en absoluto, la mente misma es un lugar pacífico. Aquí hacemos una distinción entre la mente y sus condiciones. Las condiciones de la mente pueden ser felices, aflictivas, extáticas, deprimidas, amorosas u odiosas, preocupadas o atemorizadas, dudosas o aburridas. Vienen y van en la mente, pero la mente misma, como el espacio de esta sala, se queda como es. El espacio de esta sala no tiene cualidad para excitar o deprimir, ¿verdad? Es tal como es. Para concentrarnos en el espacio de la sala tenemos que retirar la atención de las cosas que hay en la sala. Si nos concentramos en las cosas que hay en la sala, nos ponemos contentos o tristes. Decimos, 'Mira que hermosa imagen del Buda,' o si vemos algo feo decimos, 'Oh, ¡qué cosa tan fea y desagradable!' Podemos pasar el rato mirando a la gente de la sala, pensando en tal o cual persona nos cae bien o no.

Podemos formarnos opiniones sobre cómo la gente es así o así, recordar lo que hicieron en el pasado, especular sobre lo que harán en el futuro, viendo a los demás como posibles fuentes de dolor o gratificación para nosotros.

Sin embargo, si les retiramos la atención no significa que tengamos que apartarlos a empujones de la sala. Si no nos concentramos ni quedamos absortos en ninguna de las condiciones, entonces logramos una perspectiva, porque el espacio de la sala no tiene cualidad para deprimir o excitar. El espacio nos contiene a todos, todas las

condiciones vienen y van en su interior.

Moviéndonos hacia nuestro interior, podemos aplicar esto a la mente. La mente es como el espacio, hay sitio en ella para todo o nada. No importa realmente si está llena o si no contiene nada, porque siempre tenemos perspectiva una vez conocemos el espacio de la mente, su vaciedad. Ejércitos enteros pueden ir y venir por ella, mariposas, nubes de tormenta o nada. Todas las cosas pueden ir y venir sin que nos quedemos atrapados en reacciones ciegas, resistencia activa, control y manipulación. Así que cuando habitamos en el vacío de nuestras mentes nos alejamos —no nos deshacemos de las cosas, pero ya no nos quedamos absortos en condiciones que existen en el presente ni creamos condiciones nuevas. Esta es nuestra práctica de soltar. Soltamos nuestra identificación con las condiciones viendo que son todas impermanentes e impersonales. Esto es lo que significa la meditación vipassana. Es realmente mirar, presenciar, escuchar, observar que todo lo que viene se va. Sea basto o refinado, bueno o malo, lo que va y viene no es lo que somos. No somos buenos, ni malos, ni hombres ni mujeres, ni hermosos ni feos. Estas son condiciones cambiantes de la naturaleza, que es impersonal. Este es el camino Budista hacia la iluminación: ir hacia el Nibbana, inclinarse hacia el espacio o el vacío de la mente, más que nacer y quedarse atrapado en las condiciones.

Puede que os preguntéis, 'Y si no soy las condiciones de la mente, si no soy ni un hombre ni una mujer, entonces qué soy?' ¿Queréis que os diga qué sois? ¿Me creeríais si lo hiciera? ¿Qué pensaríais si yo empezara a preguntaros quién soy yo? Es como tratar de ver tus propios ojos: no puedes conocerte a ti mismo, porque tú eres tú mismo. Sólo puedes conocer aquello que no eres —y eso soluciona el problema, ¿verdad? Si sabes lo que no eres, entonces no hay duda de lo que eres. Si yo dijera, '¿Quién soy yo? Estoy tratando de encontrarme,' y empezara a mirar bajo el templo, bajo la alfombra, detrás de las cortinas, pensaríais, 'El Venerable Sumedho está flipando, se ha vuelto loco, se está buscando a sí mismo.' 'Me estoy buscando, ¿dónde estoy?' Es la pregunta más tonta del mundo. El problema no es quienes somos, sino nuestra creencia en e identificación con lo que no somos. Ahí es donde está el sufrimiento, ahí es donde sentimos aflicción y depresión y desesperación. Es nuestra identificación con todo lo que no somos, lo que *dukkha* significa. Cuando te identificas con lo que es insatisfactorio, vas a estar insatisfecho y descontento —es obvio, ¿verdad?

Así que el camino del Budista es el de soltar, más que el de intentar encontrar algo. El problema es el apego ciego, la identificación ciega con las apariencias del mundo sensorial. No tenéis que deshaceros del mundo sensorial, sino aprender lo que es, observarlo, no dejaros engañar más por él. Seguir penetrándolo con sabiduría de Budas, seguir usando esta sabiduría de Budas para sentirlos cada vez más cómodos con *ser* sabios, más que tratar de *volveros* sabios. Simplemente escuchando, observando, estando despiertos, estando atentos, la sabiduría se hará evidente. Utilizaréis la sabiduría respecto a vuestro cuerpo, vuestros pensamientos, vuestras sensaciones, vuestros recuerdos y emociones, todas esas cosas. Veréis y seréis testigos, dejándolas pasar, soltándolas.

De modo que ahora ya no tenéis nada más que hacer que ser sabios momento a momento.