

Es así

LUANG POR SUMEDHO



Prefacio



Esta colección de citas se ofrece con un corazón de gratitud y devoción a Luang Por Sumedho, por las muchas décadas de su dedicación a practicar, realizar y compartir el Dhamma. Aquí está, a sus 90 años, todavía ofreciendo charlas y preguntas y respuestas, sin dejar de animar a la gente en su práctica espiritual.

¿Cuántas veces hemos oído la expresión, “el poder de la palabra escrita”? A lo largo de los años, he conocido a muchas personas que se han visto profundamente conmovidas por las enseñanzas ofrecidas por Luang Por Sumedho, ya sea escuchando charlas, leyendo libros y artículos o encontrándolo. Muchas personas me han contado cómo surgía la inspiración a leer páginas llenas de lo que percibían como enseñanzas del corazón, de la experiencia vital, tan reales y con sensatez.

Estas noventa citas proceden de diversos libros de Luang Por Sumedho, seleccionados por una gran variedad de personas familiarizadas con sus enseñanzas. La tarea de recopilar las citas fue fácil, pero el proceso de elegir noventa de un conjunto mucho más amplio fue un reto en ocasiones, porque todas eran joyas. Esperamos que esta selección de citas, ofrecida “para su reflexión”, sea beneficiosa para todos los que la lean.

AJAHN AHIMSAKO

Meditación



Estaba caminando en *pindapat* por Tum Saeng Pet, intentando ser muy consciente, descalzo, y tenía la pierna derecha muy sensible; debía tener mucho cuidado con ella. En Tum Saeng Pet había muchos baches, rocas y raíces, y me dije: “Tienes que estar atento mientras caminas, Sumedho”, así que intenté estar increíblemente atento, con mucho cuidado, y me di un golpe en el dedo del pie. Me dolió mucho y me dije: “¡No estás atento, Sumedho!” Mientras me decía eso, me volví a golpear el dedo y fue absolutamente insoportable. Entonces me oí a mí mismo diciendo: “¡No eres consciente en absoluto! Eres una caso perdido” ... y me golpeé el dedo por tercera vez. Estaba a punto de desmayarme. Y allí estaba yo, pensando: “Tienes que ser consciente; sé consciente; intenta ser más consciente; yo no era consciente”. Estaba completamente atrapado en mis ideas sobre ser consciente, y mi pobre dedo del pie estaba sufriendo junto con el resto de mí.

La palabra “meditación” puede significar todo tipo de cosas. Es una palabra que incluye cualquier tipo de práctica mental, buena o mala. Pero cuando utilizo esta palabra, me refiero principalmente a la sensación de centrarse, de establecerse, de descansar en el centro de la mente. La única manera de hacerlo es no intentar pensar en ello ni analizarlo; tienen que confiar en este acto simple de atención, de conciencia.

Es tan simple y tan directo que nuestras mentes complicadas se confunden.

El pensamiento 'yo soy' es una condición cambiante.

El pensamiento 'no soy' es una condición no permanente.

Los pensamientos, los recuerdos, la conciencia del pensamiento,
el propio cuerpo, nuestras emociones... todas las condiciones cambian.

En la práctica de la meditación, deben ser muy serios, valientes y arrojados.

Deben investigar de verdad, atreverse a mirar incluso las condiciones más
desagradables en la vida, en lugar de intentar escapar,
buscar la tranquilidad u olvidarse de todo.

La gente me dice: “No puedo hacer todo esto, soy una persona común,
un lego; cuando pienso en hacer todo eso,
me doy cuenta de que no puedo hacerlo, es demasiado para mí”. Yo les digo:
“Si piensan en ello, no pueden hacerlo, eso es todo.
No piensen en ello: háganlo”. El pensamiento solo los lleva a la duda.
La gente que piensa en la vida no puede hacer nada.
Si vale la pena hacerlo, háganlo.

Una noche estábamos meditando sentados en nuestro monasterio del bosque en Tailandia cuando oí una canción pop americana que yo había odiado cuando era laico. La ponían a todo volumen uno de esos vendedores de medicinas que van a los pueblos tailandeses en grandes furgonetas, con altavoces que tocan ese tipo de música para atraer a los aldeanos y que vengan a comprar sus medicinas. El viento soplaba en la dirección adecuada, y el sonido de *Dile a Laura que la amo* parecía estar en la propia sala

de meditación. Hacía muchos años que no escuchaba música pop americana, así que mientras sonaba esta canción sentimental me puse a llorar, y empecé a reconocer el tremendo tirón emocional de ese tipo de música. Aunque no la entiendas, te atrapa el corazón y te dejas llevar por su emoción. Este es el efecto de la música cuando no estás atento. Por eso nuestros cánticos usan un tono monótono, porque si se concentran en ello, no los llevará a sensaciones sentimentales, a lágrimas o al éxtasis. En lugar de eso, se sienten tranquilos, en paz, serenos.

En la meditación ahora, a medida que se inclinan hacia la vacuidad de la mente, hacia el espacio en la mente, el habitual aferramiento, fascinación, repulsión, miedos, dudas y preocupaciones acerca de estas condiciones, disminuyen. No son 'yo', nada por lo que emocionarse o deprimirse, son como son. Empiezan a reconocer que las condiciones son solo cosas que vienen y van, y por eso podemos permitir que sean tal como son; su naturaleza es desaparecer, así que no tenemos que hacer que lo hagan. Somos lo suficientemente libres, pacientes y resistentes como para dejar que las cosas sigan su curso natural. De este modo nos liberamos de la lucha, el conflicto y la confusión de la mente ignorante, que tiene que pasar todo su tiempo evaluando y discriminando, intentando aferrarse a algo o deshacerse de algo.

Conducta y vida monástica



Se necesita mucha menos habilidad
para convivir con mosquitos
que con otra persona.



Nuestro camino de la práctica es hacer el bien, abstenerse de hacer el mal con el cuerpo y la palabra y ser conscientes. No hay que crear complejidades a su alrededor ni buscar la perfección en el reino de los sentidos. Aprendan a servir y a ayudar a los demás. Refúgiense en la Sangha confiando en tus intenciones de ser iluminados, de hacer el bien, de abstenerse de hacer el mal. Tal vez fallen a veces, pero esa no es su intención. Y permitan siempre que los demás fallen. Podemos tener ideas y opiniones sobre los demás, pero dense entre ustedes otro espacio para ser imperfectos, en lugar de exigir que todos sean perfectos de modo que no se disgusten ustedes mismos.

Los Ocho Preceptos son guías; no son reglas fastidiosas
que les hagan sentirse culpables si no cumplen su norma más estricta.

No se espera que sean perfectos de golpe.

Es una forma de entrenamiento, una forma de guiarse hacia el reconocimiento
de las condiciones de la mente, hacia el reconocimiento de la resistencia,

la pereza, la indulgencia y el resentimiento de estar restringidos.

Deberían querer ver estas cosas, para poder liberarse de las cargas de
la represión y la indulgencia, y encontrar el Camino Medio.

Una vez que vean de qué se trata todo, querrán tener mucho, mucho cuidado con lo que hacen y dicen. No se puede tener la intención de vivir la vida a expensas de ninguna otra criatura. Uno no siente que su vida es mucho más importante que la de los demás. Uno empieza a sentir la libertad y la levedad en esa armonía con la naturaleza en lugar de la pesadez de la explotación de la naturaleza para el beneficio personal. Cuando abren la mente a la verdad, se dan cuenta de que no hay nada que temer. Lo que surge pasa, lo que nace muere y no es uno mismo, de modo que nuestra sensación de estar atrapados en una identidad con este cuerpo humano se desvanece. No nos vemos como una entidad aislada y alienada, perdida en un universo misterioso y aterrador. No nos sentimos abrumados por ello, tratando de encontrar un pedacito de ello que podamos asir y con el que nos sintamos seguros, porque nos sentimos en paz con ello. Entonces nos hemos fundido con la Verdad.



Somos propensos a tener apegos ciegos. Por ejemplo, digamos que están encerrados en una celda asquerosa y apestosa, y viene el Buda y les dice: “Aquí tienen la llave. Todo lo que tienen que hacer es cogerla y meterla en el agujero que hay debajo del pomo de la puerta, girarla a la derecha, girar el pomo, abrir la puerta, salir y serán libres”. Pero puede que estén tan acostumbrados a estar encerrados en la cárcel, que no entiendan bien las instrucciones, así que dicen: “Oh, el Señor

me ha dado esta llave”, y la cuelgan en la pared y le rezan todos los días. Eso puede hacer que su estancia en la cárcel sea un poco más feliz, que puedan soportar un poco mejor todas las penurias y el hedor de la celda maloliente, pero siguen en la celda porque no han comprendido que no era la llave en sí misma la que iba a salvarlos. Debido a la falta de inteligencia y comprensión, simplemente agarraron la llave a ciegas. Eso es lo que ocurre en todas las religiones: nos limitamos a agarrar la llave para adorarla, rezarle, pero en realidad no aprendemos a utilizarla.

Alguien me preguntó una vez:
“¿Alguna vez se quita la bata y se va de vacaciones?”
Se sorprendió al saber que no nos ponemos
una camisa hawaiana y nos vamos a la playa.
Nuestra vacaciones están en la mente y no fuera de ella;
hay que encontrar el verdadero lugar de vacaciones dentro de uno mismo.

Silencio



Aprendemos a alejarnos de la búsqueda de la absorción en los objetos de los sentidos. Encontramos nuestra paz en el vacío de la mente, en su claridad, en su silencio. Encontramos nuestro descanso en ese silencio, en esa paz mental. Y nos volvemos cada vez más hacia eso, en lugar de distraernos a través de los sentidos. Entonces, al encontrar este lugar de paz, la inclinación a absorberse en los objetos de los sentidos disminuye considerablemente, uno ya no siente esa compulsión a absorberse en las cosas que ve, oye, huele, saborea, toca o piensa. Uno se vuelve y se inclina hacia Nibbāna, la paz de la mente, lo Incondicionado.



Cuanto más presto atención y soy consciente, más reconozco que en este punto de quietud hay un sonido reverberante de silencio. Yo no lo he creado. No puedo pretender que el sonido del silencio sea una creación personal mía, que pertenezca a Ajahn Sumedho. Es como intentar reclamar el aire, el espacio: “Todo el espacio del mundo me pertenece”.

El sonido del silencio es como el espacio infinito
porque incluye todos los demás sonidos, todo.

Da una sensación de expansión, ilimitada, de infinitud.

Otros sonidos van y vienen, cambian y se mueven en consecuencia,
pero el sonido del silencio es como un continuo, una corriente.

La mayor parte del tiempo tu mente está llena de cosas; entonces tienes que ser paciente con esta gran actividad e inquietud. Sé consciente de ello, observa el dolor o lo que sea. No te preguntes: “¿Por qué estoy inquieto?” Si lo haces, siempre estarás tratando de entender tu inquietud. La idea es soportar su presencia hasta que desaparezca. Observa cómo cambian las cosas. Así que estás siendo el observador silencioso, el oyente silencioso. En realidad, puedes oír esta escucha muy claramente: es el “sonido del silencio”. Cuando comprendes ese sonido del silencio en tu mente, tienes una perspectiva de todos los estados mentales, ya sean triviales o importantes, o cualquiera que sea su cualidad.

Descansa en este estado de apertura y receptividad.

No te apegues a la idea de ello.

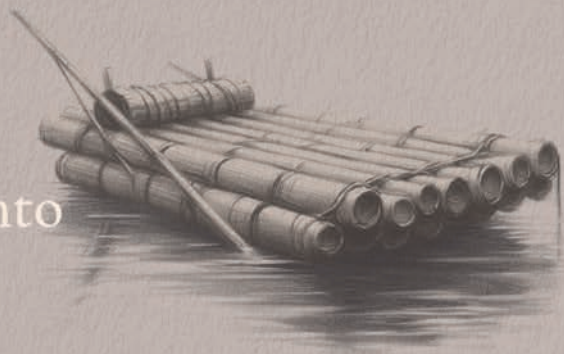
Puedes apegarte a la idea del sonido del silencio y de conseguir algo con ello,

o seguir creando falsas ilusiones a su alrededor.

No se trata de eso. No se trata de intentar hacer algo con ello,

sino abrirse completamente a este momento presente de una manera desapegada.

Kamma y renacimiento



Ahora estamos sentados en una habitación llena de formaciones *kámmicas* que concebimos como personalidades permanentes. Las llevamos a todas partes como una “bolsa de conceptos”, porque en el nivel conceptual de los pensamientos nos consideramos personalidades permanentes. ¿Cuántas cosas llevas contigo, como rencores contra personas, enamoramientos, miedos y acontecimientos del pasado? Podemos enfadarnos con sólo pensar en el nombre de alguien que nos hizo sufrir por algo que ocurrió hace veinte años.

“¿Cómo se atreven a hacer eso, a tratarme así?” Algunas personas arruinan el resto de su vida cargando con rencores. Pero como meditadores rompemos el patrón de la memoria. En lugar de recordar a las personas y hacerlas reales, vemos que en el momento, la memoria y el rencor son condiciones cambiantes; vemos que son *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Se forman en el tiempo, igual que los granos de arena del río Ganges: sean bellos, feos, negros o blancos, granos de arena es todo lo que son.

El renacimiento no es más que el deseo buscando
algún objeto en el que absorberse, que le permita surgir de nuevo.
Este es el hábito de la mente desatenta.

Sólo me interesa el renacimiento como algo que se puede observar con la mente.
Puedes hablar de una vida anterior o de la próxima, pero entonces solo se trata de especulaciones. Sin embargo, en las enseñanzas siempre se hace hincapié en el 'aquí' y el 'ahora', en lugar de especular sobre el pasado o imaginar el futuro.
Cuando comprendes lo que el Buda enseñaba realmente, el renacimiento en esos términos es en realidad el proceso de convertirse, lo cual es un proceso mental.
Te estás convirtiendo en algo todo el tiempo.

En la negligencia, cuando no estás atento,
sino que solo sigues el hábito y su proceso de convertirte en algo,
te deslizas mentalmente en un rol tras de otro. Por ejemplo, convertirse en un padre y en un maestro,

y en otra cosa y luego en otra cosa, de acuerdo con lo
que te estás apegando y
absorbiendo en el plano sensual.



El *kamma* cesará a través del reconocimiento. En la atención plena permites que las formaciones '*kámmicas*' cesen en lugar de recrearlas, o aniquilarlas y recrearlas. Es importante recordar que todo lo que creas, lo destruyes, y lo que aniquilas, lo creas: uno condiciona al otro, igual que la inhalación condiciona la exhalación. Una es el resultado '*kámmico*' del nacimiento, La muerte es el resultado '*kámmico*' del otro. La muerte es el resultado '*kámmico*' del nacimiento, y todo lo que podemos saber acerca de lo que nace y muere es que es una condición y no el 'yo'.

Atención Consciente



Cuando meditamos, estamos “siendo el conocimiento”. Refugiarse en el Buda significa ser el conocimiento, estar despierto. No significa que creamos que somos Buda, eso es ilusión. Pero uno se convierte en el Buda, o en el Tathāgata (“El que ha llegado a la plenitud”) como el conocimiento que trasciende, estando despierto. Entonces llega *Māra* en todas sus diferentes formas; todos tus miedos, dudas, preocupaciones, codicias, etc. vienen arremolinándose alrededor de tu cabeza y dentro de tu corazón, entonces dices: “Te conozco, *Māra*”. Solo sé ese conocer.

Tendemos a desarrollar un concepto de la conciencia y tratar de *volvernos* conscientes, pensando que es algo que tenemos que tomar, alcanzar o tratar de desarrollar; pero esta misma intención, esta misma conceptualización nos hace negligentes. Seguimos tratando de *llegar a ser* atentos, en lugar de simplemente ser conscientes de la mente tal y como intenta volverse y alcanzar, siguiendo los tres tipos de deseo que nos causan sufrimiento.

La vida religiosa es una vida de renuncia en la que renunciarnos, abandonamos y dejamos pasar cosas. Para la mente mundana, “renuncia” puede sonar como si nos estuviéramos deshaciendo de algo, o condenando el mundo de los sentidos, rechazándolo porque lo consideramos malo o erróneo. Pero la renuncia no es un juicio moral contra nada. Es más bien un alejamiento de lo que complica y hace difícil la vida, hacia la simplicidad

máxima de la pura atención plena en el momento presente. Porque la iluminación es 'aquí y ahora'; la Verdad es ahora. No hay nadie que pueda convertirse en algo. No hay nadie que haya nacido o que vaya a morir, solo existe este eterno ahora. Esta conciencia del ahora es con lo que podemos sintonizar, a medida que dejamos ir las apariencias y las tendencias habituales. Y nos inclinamos hacia esta simple reflexión sobre el presente.

Cuanto más consciente soy, más me parece que mi pasado personal
carece totalmente de importancia e interés.

En realidad, no significa nada. Son solo algunos recuerdos.

Sin embargo, desde el punto de vista personal, si me pongo a pensar en
mí mismo como una personalidad real, de repente mi pasado me parece importante.

Si surge en la conciencia algún tipo de emoción o característica poco hábil y piensas: “Es poco hábil”, entonces le das más importancia de la que tiene. No tienes que considerar nada como poco hábil: es lo que es. Si confías en tu sabiduría intuitiva, sabrás cómo responder a una situación en lugar de reaccionar a ella y crear una especie de “rasgo malo” del que tienes que deshacerte, y sentir que “hay algo malo en mí porque tengo esta característica”. Eso solo lleva a complicaciones. Se convierte en una proliferación conceptual. Creas una montaña de un grano de arena.

Lo que queda cuando no hay aferramiento
es la conciencia conociéndose a sí misma,
la conciencia percatándose de la atención.

La memoria es lo que hemos vivido, y el futuro es lo desconocido.

Pero ¿quién conoce las condiciones del momento? No encuentro ese “quién”:
solo existe el saber, y el saber puede conocer cualquier cosa que esté presente ahora;
agradable o desagradable, especulaciones sobre el futuro o reminiscencias
del pasado, creaciones de uno mismo como esto o aquello.

Tú te creas a ti mismo o al mundo en el que vives,
así que en realidad no puedes culpar a nadie más.

Cuando hay pureza, no hay nadie, no hay nada;
solo hay “eso”, “tal cosa”. Y dejar ir eso.
Cada vez más el camino es simplemente estar ‘aquí y ahora’,
estar con las cosas como son.
No hay nada adonde ir, nada que hacer,
nada en que convertirse, nada de lo cual deshacerse.

La mente tiene una cualidad radiante. La conciencia tiene un resplandor; tiene una luz en sí misma. Cuando empezamos a dejar de limitarnos siempre a través de las distorsiones de nuestros estados mentales condicionados, entonces empezamos a comprender, a ver las cosas como realmente son, a conocer el Dhamma: la iluminación. Esto no es algo lejano, remoto e imposible, a menos que quieras aferrarte a esos puntos de vista desde una actitud personal sobre ellos.

Descansar en esta conciencia atenta se denomina “volver a casa” o “nuestro verdadero hogar”. Es un lugar para descansar, un hogar.

La idea de un hogar es un lugar al que perteneces.

Ya no eres un extranjero o un extraño.

Empiezas a reconocerlo a través de una sensación de alivio,
de estar por fin en casa, de no ser un desconocido,
un vagabundo en el desierto.

Lo más sencillo es despertar. “Buda” significa “despierto”, así de sencillo. La enseñanza más profunda es la frase “despierta”. Al oír esto, uno se pregunta: “¿Qué se supone que debo hacer a continuación?” Volvemos a complicarlo porque no estamos acostumbrados a estar realmente despiertos y plenamente presentes. Estamos acostumbrados a pensar en las cosas y a analizarlas, a intentar conseguir algo o deshacernos de algo, a lograr y alcanzar. En las escrituras hay ocasiones en las que una persona es iluminada solo por una palabra o por algo muy simple.

Estar en un estado mental agradable no es un requisito previo para la conciencia inclusiva. Uno puede estar en los pozos del infierno y la miseria, y aún así abrirse a la experiencia de ser consciente, y permitir así que incluso los estados más molestos sean simplemente lo que son.

Cuando dejamos ir y simplemente permanecemos en la conciencia pura, sin ataduras, esa es también la experiencia del amor incondicionado. La conciencia pura lo acepta todo. No es una función divisoria; no tiene preferencias de ningún tipo. Acepta todo y cada condición por lo que es: lo malo, lo bueno, los demonios, cualquier cosa. Así que cuando empiezas a confiar en ella, la práctica de *mettā bhāvanā* cobra vida. En lugar de solo difundir buenos pensamientos e ideas altruistas, se vuelve práctica y muy real.

Cuando empiezas a confiar en la conciencia, el momento consciente que es infinito, entonces todo pertenece en ello. Desde la perspectiva de este ser consciente, todo lo que surge en esta conciencia es aceptado y bienvenido, ya sea a través de los sentidos desde el exterior o desde el interior; en otras palabras, todas las condiciones emocionales y físicas que se hacen conscientes en este momento presente. Este sentido de amor, aceptación y sin juzgar acepta todo lo que estás pensando, sintiendo y experimentando. Permite que todo sea lo que es.

Refugiarse en el Buda, en la sabiduría, significa que tenemos un lugar seguro.
Cuando hay sabiduría, cuando actuamos con sabiduría y vivimos con sabiduría,
estamos verdaderamente a salvo.

Las condiciones que nos rodean pueden cambiar.
No podemos garantizar qué ocurrirá con el nivel de vida material,
ni que nuestro banco sobreviva a la década.

El futuro sigue siendo desconocido y misterioso.
Pero en el presente, al refugiarnos en el Buda,
tenemos ahora la presencia de ánimo para reflexionar y
aprender de la vida tal y como la vivimos.

El deseo es natural en este reino, así que ¿por qué no deberíamos tener deseo? ¿Qué tiene de malo el deseo? Luchamos por deshacernos de todos nuestros deseos. Intentar purificar nuestra mente y conquistar el deseo se convierte en un reto personal. ¿Pero puedes hacerlo? Yo no puedo. A veces puedo reprimir los deseos y convencerme de que no tengo ninguno, pero no puedo mantenerlo. Cuando contemplas cómo son las cosas, ves que este reino es así: lo que es atractivo y bello uno desea acercarse y asirlo; lo que es feo y repulsivo suscita el impulso de retirarse. Así son las cosas; no se trata de ningún defecto personal. Hay una conciencia que abarca el movimiento de atracción y aversión. Puedes ser consciente de que te atrae y consciente de que te repele.

Las Cuatro Nobles Verdades



Nunca vas a encontrar la satisfacción completa siendo un ser humano irreflexivo. Esta forma humana es temporal, una transición del nacimiento a la muerte. Tienes que vivir dentro de sus límites y a través del dolor y las experiencias que encuentres. Si nos abrimos a ello, aparece el sentido de lo Divino, de la Totalidad y de la Verdad. Empezamos a tener indicios de ellos, pero en la enseñanza budista nunca se expresa en afirmaciones metafísicas. Las Nobles Verdades no son verdades metafísicas.

Las afirmaciones metafísicas no son necesariamente erróneas, pero debido a nuestro estado humano no podemos saber realmente porque estamos demasiado involucrados en la supervivencia y el instinto, la vida y el dolor. Así que se parte de ahí y no de Dios y de una jerarquía de afirmaciones sobre algún sistema universal. La Vía de la Iluminación consiste en penetrar en la existencia tal y como la experimentas. Lo que realmente haces en la meditación es ir al tema definitivo, el tema que nunca puedes superar.

La Primera Noble Verdad es “hay sufrimiento”, y el consejo,
la receta para afrontar este sufrimiento, es acogerlo,
comprenderlo, abrirse a él, admitirlo y empezar a notarlo y aceptarlo.

De ahí surge la voluntad de aceptar y aprender
de aquello que no nos gusta y no queremos:
el dolor, la frustración y la irritación,
ya sea física, mental o emocional.

En lugar de hacer afirmaciones metafísicas
sobre la Verdadera Naturaleza o la Realidad Última,
las enseñanzas del Buda apuntan a la condición del aferramiento.
Eso es lo único que nos aleja de la iluminación.

Cuando estás sufriendo, pregúntate: “¿Por qué sufro? ¿Por qué soy miserable? Porque te estás aferrando a algo. Averigua a qué te estás aferrando para llegar al origen. Puede ser: “Soy infeliz porque nadie me quiere”. Puede que sea cierto; puede que nadie te quiera, pero la infelicidad proviene de querer que la gente te quiera. Aunque los demás te quieran,

seguirás sufriendo si crees que son responsables de tu felicidad o tu sufrimiento. Si alguien te dice: “Eres la mejor persona del mundo”, saltas de alegría. Alguien te dice: “Eres la persona más horrible que he conocido en mi vida”, y te deprimas. Deja ir la depresión, deja ir la felicidad. Mantén una práctica sencilla: vive tu vida con atención y moralmente, y ten fe en dejar ir.

En la práctica del Dhamma ya no buscamos apegarnos
a la amistad o a gustar de alguien; ya no buscamos
estar solo con aquello que nos gusta y estimamos, sino ser
capaces de mantener un equilibrio bajo todas las condiciones.

La sabiduría, ¿cómo la utilizamos? Reconociendo nuestras formas particulares de orgullo, engreimiento y los apegos que tenemos a nuestros puntos de vista y opiniones, al mundo material, a la tradición y al maestro, y a los amigos que tenemos. Esto no significa pensar que no debemos tener apegos o que debemos deshacernos de todos ellos. Eso tampoco es sabio, porque la sabiduría es la capacidad de observar el apego, comprenderlo y soltarlo, en lugar de apegarnos a ideas de que no deberíamos apegarnos a nada.

No esperes que ninguna situación social, ninguna sociedad,
ninguna organización o grupo sea perfecto o un fin en sí mismo.

Es solo una forma convencional
y, como cualquier otra cosa, es insatisfactoria si
esperamos que nos satisfaga por completo.

Cualquier maestro o gurú al que te apegues
te decepcionará inevitablemente en algún aspecto.

Realización



En la vida, la sabiduría surge en nuestro interior cuando comprendemos las cosas que estamos experimentando 'aquí y ahora'. No tienes que experimentar todo tipo de dolor extremo para trascender el dolor. El dolor en tu vida ordinaria es suficiente para impulsarte hacia la iluminación. Podemos considerar todas estas sensaciones de hambre o de sed, de inquietud, celos o miedo, de lujuria, codicia y somnolencia, como maestros. En lugar de resentirlos y decir: "¿Qué he hecho yo para merecer esto?", deberías decir: "Muchas gracias. Algún día tendré que aprender esta lección; más vale que lo haga ahora, en lugar de posponerlo".

Paññā, o sabiduría, proviene de la intuición, no del análisis.

Puedes saberlo todo sobre el budismo
y aun así no utilizar ninguna sabiduría en tu vida.



Cuando ya no esperamos ni exigimos,
entonces, por supuesto, no sentimos la desesperación, la pena y el dolor
resultantes cuando no obtenemos lo que queremos.
Entonces esta es la meta: Nibbāna, o la realización del no-apego
a ningún fenómeno que tenga un principio y un final.
Cuando nos desprendemos de este apego insidioso y habitual a lo que nace y muere,
empezamos a realizar lo Inmortal.

La cuestión de ser humanos es que tenemos que tocar la Tierra, tenemos que aceptar las limitaciones de esta forma humana y de la vida planetaria. Y solo haciendo eso, entonces la salida del sufrimiento no pasa por salir de nuestra experiencia humana viviendo en estados de conciencia refinados, sino por abrazar la totalidad de todos los reinos humanos y de Brahma a través de la atención plena. De este modo, el Buda apuntaba a una realización total en lugar de una evasión temporal a través del refinamiento y la belleza. Esto es lo que el Buda quiere decir cuando señala el camino hacia Nibbāna.



Nº49

En la meditación nos dirigimos hacia donde no hay nada
que recordar y nada que olvidar, lo que no significa
“nada”, sino un centrarse, una realización de la Realidad Última,
de lo que no está condicionado.

La realización no es ganar. No “ganas” realización. Te das cuenta de algo que tienes todo el tiempo pero nunca lo notas. La meditación tampoco es un proceso de adquisición. No estamos aquí para convertirnos en Budas, Bodhisattvas, Arahants o cualquier otra cosa, o para tratar de condicionar nuestras mentes para que sean budistas. Puede que pienses que tienes que hacerte un lavado de cerebro religioso, deshacerte de todos tus hábitos cristianos y simplemente entrenarte para pensar como un budista: ponte la túnica, trata de parecerte a la imagen del Buda, usa todas esas palabras pali y llámate “budista”. Eso no es más que otro disfraz, otra actuación, otro papel para representar.

En cuanto a la verdad última, ¿qué entendemos de ella? Podemos decir “Verdad Última”; podemos utilizar la palabra pali “Dhamma”, o la palabra sánscrita “Dharma”; podemos decir “Lo Absoluto”; podemos decir “Dios”. Cualquiera que sea la palabra con la que uno esté condicionado, es la que uno prefiere. Puede que “Verdad Última” suene un poco intelectual o que no llegue al corazón como lo hace “Dios”, pero ya no discutimos sobre terminología. No nos importa exactamente qué palabra usamos. No tratamos de encontrar la palabra perfecta para describir algo que no necesita descripción, que no puede describirse sino realizarse. Lo hacemos lo mejor que podemos con el lenguaje que tenemos, porque no se trata de decidir qué terminología es la más precisa, sino de ir más allá del término y llegar a la realización de la “Realidad Última”, “Dios”, “Lo Absoluto” o lo que sea.

Nos preguntamos: “¿Cómo llegan a mi mente pensamientos tan feos?

Si fuera realmente bueno, nunca tendría pensamientos o sentimientos tan malos”.

Pero podemos darnos cuenta, sin intentar convertirnos en nada, de que esas condiciones son solo eso.

Ya sean nobles, valientes y valerosas, o débiles, insípidas, innobles y estúpidas, siguen siendo sólo

condiciones, dependientes de todo tipo de factores

que no podemos predecir ni controlar.

Cuando hablo de la realización, de darse cuenta, ¿entiendes lo que quiere decir? Es una comprensión. No es buscar a “Dios” o la “Verdad Última” como si fuera una “cosa”. Mira la palabra en sí. Tú dices ‘Dios’ y lo haces sonar como una ‘cosa’. Al menos a mí me lo parece; la palabra “Dios” suena como algo, alguien, como si fuera una especie de condición. Así que en el camino religioso solo se puede llegar hasta cierto punto en el plano intelectual, solo hasta una creencia. Si crees en palabras o ideas pero nunca vas más allá de ellas, sigues atrapado en el apego a una idea sobre

la verdad, en lugar de conocer la verdad. Por eso el Buda no enseñó ningún tipo de doctrina o sistema de creencia. Oigo decir a los budistas: “Los budistas no creemos en Dios, y no creemos en el alma. Si eres un budista de verdad, no tienes nada de eso, almas y dioses; sin alma y sin Dios, es lo que somos”. Pero esa es una enseñanza de la aniquilación. Eso es puro aniquilacionismo. No creer en Dios y en un alma es justo lo contrario de lo otro, de creer; no es comprender la verdad. Es solo creer en una negación en lugar de creer en una afirmación.

Date cuenta de que todo lo que surge, pasa; y no es 'yo'. Es un refrán constante, un darse cuenta. Sean cuales fuesen tus problemas, deja que se vuelvan plenamente conscientes, para que empieces a darte cuenta de que son condiciones y no problemas personales. Deja ir la identidad de ti mismo como si tuvieras problemas con esto o aquello, y date cuenta de que los problemas que tenemos son condiciones que vienen, van y cambian.

No son 'yo', no son 'míos'; no son 'lo que soy'. Recapacitas continuamente hasta que empiezas a abrirte paso, hasta que a medida que te desarrollas de este modo, la mente empieza a despejarse porque estás permitiendo que las cosas cesen. No estás reforzando hábitos todo el tiempo; estás permitiendo que los hábitos que han surgido cesen, que terminen, y empiezas a encontrar una calma, una paz inquebrantable dentro de ti.

Lo importante no es intentar tener
pensamientos perfectos o actuar como santos,
sino darse cuenta de cómo son las cosas.

Conocer las cosas como son



Nuestra práctica consiste en ponernos en la posición
del que conoce. El conocedor es siempre el ahora;
no conocemos el pasado ni el futuro;
conocer el ahora es el conocimiento del Buda.
Y lo que podemos saber directamente en este momento
es que todo lo que comienza debe terminar.

La tendencia de la mente moderna es pensar que hay un ogro acechando en lo más profundo de nuestro ser, esperando un momento de descuido para abrumarnos y volvernos locos para siempre. Algunas personas viven toda su vida con ese miedo. Pero un monstruo es solo un *sankhāra*, otro grano de arena en el río Ganges. Quizá sea un grano de arena feo, pero eso es todo. Si te alteras cada vez que ves un grano de arena feo, la vida te resultará cada vez más difícil. Tenemos que aceptar el hecho de que algunos granos de arena son feos. Deja que sean feos; no te enfades. Si me vieras sentado junto al río Ganges mirando granos de arena feos, diciendo: “¡Me voy a volver loco!”, pensarías: “¡Ajahn Sumedho *está* loco!”. Incluso un grano de arena realmente feo, es solo un grano de arena.

No creas miedo en torno a lo que sientas, a la ira o los celos,
a la idea de que no debes tener miedo de nada.

Ten aceptación del miedo: es así. No es idealizar la aceptación.

Es permitir que las condiciones sean como son. Solo pueden ser como son.

Cuando sientes miedo, el miedo solo puede ser así. No es algo que eliges.

Las condiciones para el miedo surgen, y esto es lo que estás sintiendo. La aceptación del miedo *'es así'*. Estás permitiendo que sea, dándole la bienvenida, aceptándolo.

Es lo que es. Y en esa relación puedes dejarlo ir,
lo cual no es aniquilarlo, sino reconocer que el miedo es transitorio, *'no-yo'*.

El Buda Gautama era alguien cuya sabiduría provenía de observar la Naturaleza, las condiciones de la mente y del cuerpo. Eso no es imposible de hacer para ninguno de nosotros. Tenemos mentes y cuerpos: todo lo que tenemos que hacer es observarlos. No es que debamos tener poderes especiales para hacerlo, o que de alguna manera este tiempo sea un tiempo diferente al del Buda Gautama. El tiempo es una ilusión causada por la ignorancia.



Tenemos esta capacidad de contemplar la naturaleza de las cosas, la capacidad de decir:

“Así son las cosas”.

Podemos darnos cuenta de ‘cómo son las cosas’ sin adoptar un punto de vista personal...

El estado de ánimo de la mente, si nos sentimos alegres o aburridos, felices o infelices,
es algo que podemos conocer, que podemos observar.

Y la mente vacía, vacía de las proliferaciones sobre uno mismo y los demás, es claridad.

Es inteligente y compasiva.

Mientras te aferres a la idea de que
‘aún no soy sabio, pero espero llegar a serlo’,
acabarás con pena, dolor, desesperación y angustia.
Es así de directo.
Es aprender a confiar en ser la sabiduría ahora,
en estar despierto.

Ahora mismo, no importa si te sientes bien, mal o indiferente, feliz o deprimido, iluminado o totalmente engañado, medio iluminado, medio engañado, tres cuartos engañado, un cuarto iluminado, esperanzado o desesperado, así es como es. Y no puede ser de otra manera en este momento. Eso no significa que no podamos intentar mejorar las cosas, pero lo hacemos desde la comprensión y la sabiduría, y no desde un deseo ignorante.

Puedes ver a los ancianos como *devadūtas*.
Como yo: cumpliré sesenta y siete en unos días.
No solo ser un *devadūta* al nivel de un *samaṇa*,
sino también un anciano.
A medida que enferme y me vuelva senil, seré aún más un *devadūta*;
y cuando muera, ¡seré cuatro en uno!

A veces, cuando estamos enfadados y odiosos, podemos sacarlos a relucir y observarlos. No tenemos que exteriorizarlos ni intentar resistirnos. Si quieres matarme, preferiría que no lo hicieras, pero hazlo plenamente consciente para que puedas verlo. “Odio al Venerable Sumedho y quiero matarlo. Quiero deshacerlo, miembro por miembro. Quiero sacarle los ojos”. Esa es la forma de hacerlo plenamente consciente. Ves que es solo una condición en tu mente y puedes

dejarla ir. Normalmente cuando sentimos odio o ira, nos asustamos o nos sentimos culpables: “Odio al Venerable Sumedho...” “No debería... Oh un buen bhikkhu debería amar al maestro pero yo lo odio”. Y así sucesivamente; y nunca eres realmente consciente de lo que está pasando, solo vacilas entre la emoción del odio y la culpa que lo rodea. Así que ten el coraje de odiar de verdad, de odiar plena y conscientemente, pero escúchalo en lugar de actuar en consecuencia.

Cuando hablo de la reflexión, no es pensamiento racional,
no es la razón y la lógica lo que estamos fomentando.
Eso nos impide comprender o sentir cualquier cosa,
mientras que la inteligencia intuitiva está en el nivel del corazón.
La sensibilidad intuitiva,
el ámbito del sentimiento se experimenta en el corazón.

Las condiciones y lo incondicionado



Cómo budistas, nos refugiamos en la Verdad Última, y en el Buda, el Dhamma y la Sangha como formas convencionales. Esto significa que tenemos confianza en la Verdad Última, en lo Increado y lo Incondicionado: no en lo que concebimos, sino en reconocer las condiciones como condiciones y permitir que cesen las formaciones '*kámmicas*'.

La conciencia no es uno mismo, porque no la has creado.

No es personal. Pero es conocimiento.

Es llegar a reconocer la realidad de saber

que 'aquí y ahora' es así,

que no juzga,

no critica, no es personal.

El refugio está en el despertar a la realidad,
porque lo Incondicionado es la realidad.

Esta conciencia, este despertar,
es la puerta a lo Incondicionado.

Las condiciones son las que sean:
fuertes o débiles, agradables o dolorosas, lo que sea.

Las condiciones siempre surgen y cesan ahora,

en el presente.

El cese es ahora.

El fin de la condición es ahora.

El fin del mundo es ahora.

El fin del yo es ahora.

El fin del sufrimiento es ahora.



Como meditadores, todo nos enseña algo, si estamos dispuestos a aprender a convivir con ello: con los éxitos y los fracasos, los vivos y los muertos, los buenos recuerdos y las decepciones. ¿Y qué aprendemos? Que solo son condiciones de nuestra mente. Son cosas que creamos y a las que nos apegamos, y cualquier cosa a la que nos apeguemos nos llevará

a la desesperación y a la muerte. Ese es el final de todo lo que comienza. Así que aprendemos de eso. Aprendemos de nuestras penas y aflicciones, de nuestra desilusión, y podemos soltar. Podemos permitir que la vida opere siguiendo las leyes de la naturaleza y ser testigos de ello, liberándonos de la ilusión del yo como algo conectado con la condición mortal. Y así, todas las condiciones nos llevan a lo Incondicionado; incluso nuestras penas y aflicciones nos llevan al vacío, a la libertad y a la liberación, si somos humildes y pacientes.

Lo que queda cuando sueltas,
cuando no hay apego, ni engaño,
es lo No Nacido, No Creado, No Formado, No Condicionado,
que es la conciencia, darse cuenta, sabiendo:
‘Es así’.

Abrir el corazón



La cordialidad es una actitud de estar a gusto con la vida,
de apertura y facilidad para estar vivo y respirando,
a gusto para estar presente con lo que surge en la conciencia.

A menudo lo que pasa como amor en la conciencia moderna
es un fuerte apego a otra persona, cosa o criatura.
Pero si quieres aplicar esta palabra a aquello que aceptas,
entonces tienes *mettā*: amor que no tiene apego,
que no tiene preferencias,
que acepta y ve todo todo como perteneciendo.

Cuando practicamos *mettā*, empezamos a estar dispuestos
a aprender de las termitas y las hormigas,
de la gente lenta, de los ancianos, los enfermos y los moribundos.
Estamos dispuestos a dedicar tiempo a cuidar de un enfermo,
y eso requiere paciencia. Estamos dispuestos a sacar tiempo
de nuestras ajetreadas vidas para ayudar y estar con alguien que se está muriendo.
Estamos dispuestos a intentar contemplar y comprender la muerte.
Esta es la dirección que debemos tomar para crear una sociedad
realmente humana y buena.



Recuerdo una vez que entré en una hermosa iglesia en Londres con alguien. Le dije: “Oh, qué iglesia más bonita”. Él respondió: “Sí, probablemente fue a costa de todas esas colonias que los británicos explotaron”. Pero yo no estaba comentando la historia de la iglesia, sino experimentando la alegría de estar en un lugar hermoso. Y, sin embargo, podemos pensar que quizá esa iglesia se construyó a costa del comercio de esclavos o del opio. Tal vez los traficantes de esclavos y de drogas de hace siglos se sentían culpables, y por eso construyeron una magnífica iglesia en Londres. Pero eso no significa que no sea hermosa. No la juzgamos en el plano moral, sino que reflexionamos sobre la alegría, sobre la experiencia de la belleza, la bondad y la verdad: eso es lo que trae alegría a nuestras vidas. Las personas que no pueden ver la belleza de lo bueno o de lo verdadero son realmente amargadas y mezquinas en el fondo: viven en un reino feo donde no hay alegría por la belleza, la bondad y la verdad.

M*uditā* es nuestra capacidad de alegrarnos por la belleza y la hermosura de las experiencias de la vida. En el sentido de alegría, aprecio y gratitud por las bellezas y las cosas encantadoras de la vida, las cosas encantadoras en otras personas. Así que cuando no existe el 'yo', entonces hay alegría; encontramos alegría en la bondad, la belleza de la gente que nos rodea, o en la sociedad o en las condiciones naturales. Una vez que tienes perspicacia, descubres que disfrutas y te deleitas en la belleza y la bondad de las cosas. La verdad, la belleza y la bondad nos deleitan: en ellas encontramos gozo, eso es *muditā*.

M*ettā* significa algo más que bondad. Es una bondad penetrante, una conciencia bondadosa. *Mettā* significa que podemos coexistir pacíficamente de una manera amable con los seres sensibles; tanto con esas voces y personas dentro de nosotros como con los seres de afuera. No significa que nos gusten. Algunas personas llegan a ese extremo. Dicen: “Quiero a mis debilidades porque son realmente yo mismo. No sería yo si no tuviera mis maravillosas debilidades”. Eso es una tontería. *Mettā* es ser paciente, ser capaz de coexistir con las plagas de nuestra mente, en lugar de intentar aniquilarlas.

Cuando hay *vijjā*, saber y ver con claridad, eso da plena oportunidad para la práctica de la bondad, la compasión y el resto. Pero no soy yo, no es mío...

Tan pronto como las ilusiones de Sumedho se apartan y cesan, pueden manifestarse la bondad, la compasión, la alegría compartida y la serenidad.

Por eso el estado humano es una gran bendición: cuando se abandona la visión de uno mismo, lo que queda es una gran bendición.

No puedes obligarte a sentir amor o devoción solo porque te gusta la idea. Es cuando no estás apegado, cuando tu corazón está abierto, receptivo y libre, cuando empiezas a experimentar lo que es el amor puro. La bondad amorosa, la compasión, la alegría apreciativa, la ecuanimidad, todo ello procede de una mente vacía, no de una posición estéril de aniquilación de los sentimientos, sino de un corazón que no está engañado, que no está cegado por las ideas de uno mismo o de los demás, o por pasiones de un tipo u otro.

*M*ettā no es analítico; no es obsesionarse por qué odias a alguien. No es intentar averiguar por qué odio a esa persona, sino que incluye todo —el sentimiento, la persona, yo mismo— en el mismo momento. Es un enfoque que incluye y no critica. No intentas averiguar nada, sino que simplemente estás abierto, lo aceptas y eres paciente con ello.

La iluminación no es nada más que crecer,
ser un ser humano maduro.
Es la perfección del *kamma* humano:
en otras palabras, madurar,
ser responsable y equilibrado,
ser un ser humano moral y sabio,
que ya no busca a “alguien que me quiera”.

Es bonito que los demás te quieran, pero no es necesario. No vas por ahí diciendo: “Por favor, ámame”. Cuando hay sabiduría, puedes amar, ya no necesitas que te amen. Esa es la maduración de un ser humano, y no hay renacimiento en ello. El amor es el resplandor natural de la sabiduría. Cuando hay sabiduría, es la forma natural de relacionarse con los demás, pero cuando no hay sabiduría, tendemos a corromper el amor con lujuria, posesividad, celos y miedo al rechazo. Todas estas cosas distorsionan cualquier tipo de amor que podamos ser capaces de generar desde nuestra propia mente, a menos que amemos a través de la sabiduría y no a través del deseo.

La sabiduría del Buda es una sabiduría muy humilde
y se necesita mucha paciencia para ser sabio como el Buda.

La sabiduría del Buda no es un tipo de sabiduría especialmente fascinante,
no es como ser físico nuclear, psiquiatra o filósofo. La sabiduría del Buda es muy
humilde, porque sabe que todo lo que surge pasa y no es el 'yo'.
Sabe que cualquier condición del cuerpo y la mente surge, y está condicionada.
Y conoce lo Incondicionado como lo Incondicionado.

Practicar *mettā* hacia nosotros mismos significa que dejamos de intentar encontrar todas nuestras debilidades, defectos e imperfecciones. A menudo, cuando tienes mal humor o empiezas a sentirte deprimido, piensas: “Ya es esto otra vez: no valgo nada”. Cuando esto ocurra, ten *mettā* para la depresión misma. No la conviertas en algo malo, no la compliques; estate en paz con ella. Coexiste en paz con la depresión, los miedos, las dudas, la ira o los celos. No creas nada a su alrededor con aversión.

Ser y no ser



A veces, las tendencias y hábitos de toda una vida por convertirse
y destacarse uno mismo como una personalidad individual,
son tan fuertes que uno siente que no debería ser así,
que debería intentar no ser nadie.

Pero intentar no ser nadie sigue siendo ser alguien.
Lo que estoy sugiriendo no es convertirse en nadie,
sino darse cuenta de la verdad de la mente.

Puede que pienses: “Solo soy un don nadie”,
pero incluso ser un don nadie es ser alguien en esta vida.
Puedes estar tan orgulloso de ser un don nadie como de ser alguien,
y tan ilusamente apegado a ser un don nadie.
Pero cualquiera sea lo que creas,
ya seas un don nadie o alguien,
que tiene una misión o seas una molestia y una carga para el mundo,
sea cual sea la visión que tengas de ti mismo,
el conocimiento está ahí para ver el cese de esa visión.

Cuanto más intentamos controlar la naturaleza,
manipularla según nuestra codicia y deseo,
acabamos más contaminando toda la Tierra.

Ahora la gente está muy preocupada porque vemos mucha contaminación por todos
los productos químicos y pesticidas que utilizamos para intentar deshacernos
de las cosas de la naturaleza que no queremos.

Cuando intentamos aniquilar las plagas en nuestra mente, también acabamos
contaminados: tenemos crisis nerviosas
y luego las plagas vuelven con más fuerza que nunca.



Nuestra mente que concibe siempre tiende a engañarnos, nos lleva al devenir. Pensamos: “Practicaré la meditación para iluminarme en el futuro. Tomaré los Tres Refugios para convertirme en budista. Quiero llegar a ser sabio. Quiero alejarme del sufrimiento y la ignorancia y convertirme en otra cosa”. Esta es la mente que concibe, la mente del deseo, la mente que siempre nos engaña. Así que en lugar de pensar constantemente convertirnos en algo en el futuro, nos refugiamos en ser Dhamma en el presente.

Ya ves de qué va la comedia! Nos tomamos a nosotros mismos tan en serio: “Soy una persona tan importante, mi vida es tan terriblemente importante que debo ser extremadamente serio en todo momento. Mis problemas son tan importantes, tan terriblemente importantes; tengo que dedicar mucho tiempo a mis problemas porque son tan importantes”. Uno piensa en sí mismo de alguna manera como muy importante, así que entonces lo piensa, piensa deliberadamente: “Soy una Persona Muy Importante, mis problemas son muy importantes y serios”. Cuando piensas eso deliberadamente suena tonto, porque te das cuenta de que no eres terriblemente importante, ninguno de nosotros lo es. Y los problemas que nos hacemos en la vida son cosas triviales.

Algunas personas pueden arruinar toda su vida creando un sinfín de problemas
y tomándoselos muy en serio.





Ofrecido para la reflexión

Glosario



Ajahn	(tailandés) maestro; del sánscrito <i>ācārya</i> : en los monasterios del linaje del Venerable Ajahn Chah, significa un <i>bhikkhu</i> o <i>siladhāra</i> (monje o monja) que ha completado diez ‘retiros de las lluvias’ (<i>vassa</i>).	devadūta	literalmente, ‘mensajero celestial’; los cuatro mensajeros son: la vejez, la enfermedad, la muerte y un renunciante.
anattā	literalmente ‘no-yo’, es decir, impersonal, sin esencia individual; ni una persona ni perteneciente a una persona; una de las tres características de los fenómenos condicionados.	Dhamma	tal como es, el verdadero orden de la realidad; a menudo, las enseñanzas del Buda
anicca	cambiante, no-permanente, transitorio, inconstante, incierto; una de las tres características de los fenómenos condicionados.	dukkha	sufrimiento, estrés, insatisfacción; una de las tres características de los fenómenos condicionados.
bhāvanā	cultivo (espiritual), el que desarrolla la calma, la bondad y la sabiduría, como en el Óctuple Sendero; meditación o cultivo mental.	kamma kammic	acción consciente, intencionada; acción o causa creada por impulsos, voliciones e intenciones habituales. En el uso popular, a menudo incluye el resultado o efecto de la acción, aunque el término apropiado para esto es <i>vipakā</i> .
Buddha Buddho	el despierto, el que sabe, el conocedor; utilizado a menudo en la tradición del bosque tailandés como mantra durante la meditación.	Luang Por	(tailandés) literalmente, ‘padre venerado’, título de respeto y afecto hacia un monje mayor y maestro.

Māra	el mal y la tentación personificados como una deidad que gobierna el cielo más elevado de la esfera sensual; personificación de las impurezas, la totalidad de la existencia mundana y la muerte.	Sangha	la comunidad de aquellos que practican el camino del Buda; más específicamente, aquellos que se han comprometido formalmente con el estilo de vida de un monje o monja mendicante.
mettā	bondad amorosa, benevolencia.	saṅkhāra	‘formaciones mentales’; los impulsos, reacciones y ‘actividades’ psicofísicas que generan <i>kamma</i> ; también los hábitos resultantes que crean.
muditā	alegría compartida; alegría al percibir estados hábiles y afortunados.	samaṇa	renunciante, contemplativo (término para monjes o monjas ordenados).
Nibbāna	(equivalente al sánscrito Nirvāṇa): literalmente ‘extinción de un fuego’; liberación de apegos, apagado, enfriamiento.	Tathāgata	término para referirse al Buda: ‘el que así ha venido / se ha ido’, es decir, el que posee un conocimiento trascendente; epíteto del Buda.
Pali	la antigua lengua india del Canon Theravāda Pali, afín al sánscrito.	vijjā	conocimiento claro, comprensión genuina, conocimiento perspicaz.
pindapat	(tailandés) limosna – comida; o la ronda de limosnas en la que se recibe la comida; del pali <i>piṇḍapāta</i> .		



ES ASÍ

NOVENTA REFLEXIONES EN HONOR A LUANG POR SUMEDHO EN SU NONAGÉSIMO ANIVERSARIO

2024 © AMARAVATI PUBLICATIONS

ISBN: 978-1-78432-228-1

ESTE LIBRO SE OFRECE PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA. POR FAVOR, NO VENDA ESTE LIBRO

PORTADA DISEÑO DEL LIBRO, ILUSTRACIONES Y FORMATO: NICHOLAS HALLIDAY · HALLIDAYBOOKS.COM

TRADUCCIÓN ASISTIDA CON IA Y REVISIÓN: RICARDO SZWARCER

CUALQUIER TRADUCCIÓN DE ESTE TEXTO DEBE DERIVARSE DEL ORIGINAL INGLÉS. PARA OBTENER PERMISO PARA REIMPRIMIR, TRADUCIR O PUBLICAR ESTE CONTENIDO EN CUALQUIER FORMATO O MEDIO DE COMUNICACIÓN, PÓNGASE EN CONTACTO CON AMARAVATI PUBLICATIONS EN PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

TAMBIÉN DISPONIBLE COMO DESCARGA DIGITAL GRATUITA EN PDF EN [FSBOOKS.ORG](https://fsbooks.org)

ESTA OBRA ESTÁ BAJO LICENCIA DE CREATIVE COMMONS
LICENCIA DE RECONOCIMIENTO NO-COMERCIAL; SIN OBRA DERIVADA 4.0 INTERNACIONAL

ESTA EDICIÓN SE IMPRIMIÓ EN ESPAÑA, 2024

Este trabajo esta bajo Licencia Pública de Creación Intelectual.

Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



SE PERMITE

- Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

- **ATRIBUCIÓN:** Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado.
Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio.
- **NO COMERCIALIZACIÓN:** No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales.
- **NO SE AUTORIZAN TRABAJOS DERIVADOS:** Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados.
- **NO LIMITACIONES ADICIONALES:** No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

ANUNCIOS

No es necesario adquirir la licencia para partes del material usados para el dominio publico, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

No se proveen garantías. La licencia podría no autorizar a todos los permisos necesarios para el uso pretendido.

Por ejemplo, otros derechos como la publicidad, privacidad, o derechos morales podrían limitar el uso de este material.