

Título original: *Our appointment with life*

Publicado en inglés por Parallax Press, Berkeley, California.

Traducción de Nuria Martí

Diseño de cubierta: Valerio Viano

Ilustración de la cubierta: Nguyen Thi Hop

Distribución exclusiva:

Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
Mariano Cubí 92 – 08021 Barcelona – España

Editorial Paidós, S.A.I.C.E.
Defensa 599 – 1065 Buenos Aires – Argentina

Editorial Paidós Mexicana, S.A.
Rubén Darío 118, col. Moderna – 03510 México D.F. – México

© 1990 by Thich Nhat Hanh. All Rights Reserved

© 2004 exclusivo de todas las ediciones en lengua española:
Ediciones Oniro, S.A.
Muntaner, 261 3º 2ª – 08021 Barcelona – España
(oniro@edicionesoniro.com – www.edicionesoniro.com)

ISBN: 84-9754-123-5

Depósito Legal: B-30.298-2004

Impreso en Hurope, S.L.
Lima, 3 bis – 08030 Barcelona

Impreso en España – *Printed in Spain*

*«Nuestra cita con la vida
tiene lugar en el momento presente.
Nuestra cita se encuentra aquí,
en este mismo lugar.»*

Índice



PRIMERA PARTE: Los sutras

SEGUNDA PARTE: El tema de los sutras

TERCERA PARTE: Poniendo en práctica las enseñanzas de Buda

Apéndice

Primera parte



Los sutras

Sutra del veterano

Theranamo sutta

Traducido del chino



En cierta ocasión oí estas palabras del Buda mientras permanecía en el monasterio de la arboleda de Jeta, en la ciudad de Sravasti. En aquella época había un monje llamado Thera (el veterano) que siempre prefería estar solo. Aprovechaba cualquier oportunidad que se le presentara para elogiar la práctica de vivir solo. Hacía su gira medicante en solitario y se sentaba en meditación en soledad.

Cierto día un grupo de bhikkus se acercaron al Buda y, tras ofrecerle sus respetos posternándose a sus pies, se apartaron a un lado, se sentaron a una cierta distancia de él y le dijeron:

—Bienaventurado, hay un monje veterano llamado Thera que sólo quiere estar solo. Siempre está elogiando la práctica de vivir en soledad. Va

a las aldeas a mendigar comida solo, regresa a casa solo y se sienta en meditación solo.

El Buda respondió a los bhikkus:

—Id a lugar donde vive el monje Thera y decidle que deseo verle.

Los bhikkus le obedecieron. Cuando el monje Thera oyó el deseo del Buda, fue a verle sin tardanza, tras prosternarse a sus pies, se apartó a un lado y se sentó a una cierta distancia de él. El Bienaventurado preguntó al monje Thera:

—¿Es cierto que prefieres vivir solo, que elogias la vida en soledad, que vas a mendigar comida solo, que regresas a casa solo y te sientas a meditar solo?

El monje Thera le contestó:

—Es cierto, Bienaventurado.

El Buda preguntó al monje Thera:

—¿Cómo es tu vida en soledad?

El monje Thera le respondió:

—Vivo solo, nadie más está conmigo. Elogio la práctica de vivir en soledad. Voy a mendigar comida solo, regreso a casa solo y me siento a meditar solo. Eso es todo.

El Buda enseñó al monje lo siguiente:

—Es evidente que te gusta la práctica de vivir en soledad. Este hecho es innegable, pero desearía decirte que hay una forma maravillosa de vivir solo. Consiste en observar a fondo la vida para ver que el pasado ya no existe y que el futuro aún está por llegar, y en vivir serenamente el momento presente, libre de cualquier deseo. Cuando alguien vive de este

modo, su corazón no alberga duda alguna. Abandona todas sus preocupaciones y arrepentimientos, todos los deseos que le atan, y rompe las cadenas que le impiden ser libre. A esto se le llama «la mejor forma de vivir solo». Es la forma más maravillosa que existe de vivir en soledad.

El Bienaventurado recitó a continuación la siguiente gatha:

Al observar la vida a fondo
es posible ver claramente todo cuando existe.
Sin estar atado a nada
es posible abandonar todos los deseos.
El resultado es una vida de paz y alegría.
Vivir en soledad es realmente esto.

Al oír las palabras de Buda, el monje Thera sintió una profunda dicha. Se prosternó respetuosamente ante el Buda y luego se fue.

De los Agama (Samyukta, 1071). En el canon pali corresponde al Theranamo sutta (Samyutta Nikaya, 21,20)

**Sutra sobre cómo conocer
la mejor forma de vivir solo**

Bhaddekaratta sutta

Traducido del Pali



En cierta ocasión oí palabras de Buda cuando residía en el monasterio de la arboleda de Jeta, en la ciudad de Sravasti. Llamó a todos los monjes y les dio estas enseñanzas.

—¡Bhikkus! —les dijo.

Y los bhikkus le respondieron:

—Aquí estamos, venerable señor.

Entonces el Bienaventurado les dijo:

—Voy a enseñaros qué significa «Cómo conocer la mejor forma de vivir solo». Empezaré resumiendo la enseñanza y después os ofreceré una explicación más detallada. Os ruego, bhikkus, que me escuchéis atentamente.

—Te escuchamos, Bienaventurado.

El Buda les enseñó:

No persigáis el pasado.
Ni os perdáis en el futuro,
Porque el pasado ha dejado de existir
y el futuro está aún por llegar.
Al observar la vida tal como es
a cada momento,
el practicante mora
en la estabilidad y la libertad.
Hemos de ser diligentes hoy,
si lo dejamos para mañana será demasiado tarde.
La muerte llega sin avisar
¿cómo podríamos pactar con ella?
El sabio llama a aquel que sabe
vivir de manera consciente
noche y día
«el que conoce
la mejor forma de vivir solo».

—Bhikkus, ¿qué significa «perseguir el pasado»? Cuando alguien piensa en cómo era su cuerpo en el pasado, en qué sentía en el pasado, en las percepciones que tenía en el pasado, en cómo eran sus factores mentales en el pasado, y en cómo era su conciencia en el pasado; cuando

piensa en todo eso y su mente se apega a esas cosas del pasado y se deja abrumar por ellas, esa persona está persiguiendo el pasado.

»Bhikkus, ¿qué significa “no perseguir el pasado”? Cuando alguien piensa en cómo era su cuerpo en el pasado, en que sentía en el pasado, en las percepciones que tenía en el pasado, en cómo eran sus factores mentales en el pasado, y en cómo era su conciencia en el pasado; cuando piensa en todo eso pero su mente no se deja esclavizar por esas cosas del pasado ni se apega a ellas, esa persona no está persiguiendo el pasado.

»Bhikkus, ¿qué significa “perderse en el futuro”? Cuando alguien piensa en cómo será su cuerpo en el futuro, en qué sentirá en el futuro, en qué percepciones tendrá en el futuro, en cómo serán sus factores mentales en el futuro, y en cómo será su conciencia en el futuro; cuando piensa en todo eso y su mente se preocupa por ello y sueña despierta en esas cosas del futuro, esa persona está perdiéndose en el futuro.

»Bhikkus, ¿qué significa “no perderse en el futuro”? Cuando alguien piensa en cómo será su cuerpo en el futuro, en qué sentirá en el futuro, en que percepciones tendrá en el futuro, en cómo serán sus factores mentales en el futuro, y en cómo será su conciencia en el futuro; cuando piensa en todo eso sin que su mente se preocupe por ello y sin que sueñe despierta en esas cosas del futuro, esa persona no está perdiéndose en el futuro.

»Bhikkus, ¿qué significa “dejarse arrastrar por el presente”? Cuando alguien no estudio ni aprende nada sobre el Despierto, o sobre las enseñanzas del amor y la comprensión, o sobre la comunidad que vive en armonía y con plena conciencia; cuando esa persona no sabe nada acerca de la existencia de los nobles maestros ni de sus enseñanzas y no practica

esas enseñanzas y piensa: “Este cuerpo es el yo, yo soy este cuerpo. Estas sensaciones son el yo, yo soy estas sensaciones. Estas percepciones son el yo, yo soy estas percepciones. Estos factores mentales son el yo, yo soy estos factores mentales. Esta consciencia es el yo, yo soy esta consciencia”, entonces esa persona está dejándose arrastrar por el presente.

»Bhikkus, ¿qué significa “no dejarse arrastrar por el presente? Cuando alguien estudia y aprende sobre el Despierto, sobre las enseñanzas del amor y la comprensión, y sobre la comunidad que vive en armonía y con plena consciencia; cuando esa persona conoce la existencia de los nobles maestros y de sus enseñanzas, practica esas enseñanzas y no piensa: “Este cuerpo es el yo, yo soy este cuerpo. Estas sensaciones son el yo, yo soy estas sensaciones. Estas percepciones son el yo, yo soy estas percepciones. Estos factores mentales son el yo, yo soy estos factores mentales. Esta consciencia es el yo, yo soy esta consciencia”, entonces esa persona no está dejándose arrastrar por el presente.

»Bhikkus, os he presentado el resumen y la explicación detallada sobre cómo conocer la mejor forma de vivir solo.

Así habló el Buda, y los bhikkus estuvieron encantados de poner en práctica sus enseñanzas.

Bhaddekaratta sutta (Májjhima Nikaya, 131)

Segunda parte



El tema de los sutras

En tiempos de Buda había un bhikku llamado Ekavihariya al que le gustaba vivir solo. Su nombre significa literalmente «Uno (*eka*) que vive (*vihariya*)». Es posible que recibiera este nombre por ordenación porque era muy sereno y practicaba muy bien el ser consciente. En una ocasión el Buda lo elogió con esta breve gatha:

Sentado solo, descansando solo,
progresando solo, sin sentir pereza;
quien comprende a fondo
las raíces del sufrimiento
goza de una gran paz,
mientras permanece en soledad.

Esta gatha se encuentra en el Dhammapada. El monje Ekavihariya era muy querido y respetado por sus compañeros en la práctica. En las estrofas 537-546 de Theragatha (*Poemas de los monjes veteranos*) hay algunas gathas escritas por él. En estos poemas elogia la tranquilidad que siente viviendo solo.

Otro monje llamado Thera (el veterano), al que también le gustaba vivir solo, solía hablar muy bien de la vida en soledad. Este monje, sin embargo, no era alabado por sus compañeros en la práctica ni por el Buda.

Quizá había oído que la práctica de vivir en soledad era encomiable y deseaba practicarla. Pero su vida en soledad sólo seguía las formas exteriores y sus compañeros en la práctica notaron que su modo de vivir carecía de un cierto equilibrio. Se lo contaron al Buda y éste invitó a Thera a venir a verle. Cuando Thera se presentó ante él, el Buda le preguntó:

—Dicen que te gusta vivir solo y que elogias la práctica de la soledad. ¿Es cierto?

El monje respondió:

—Sí, venerable, es cierto.

El Buda le preguntó entonces:

—¿Cómo vives en soledad?

Thera le contestó:

—Hago la gira mendicante por el pueblo solo. Lo abandono solo y regreso al monasterio solo. Tomo la comida del mediodía solo y practico la meditación sedente solo.

El Buda le dijo:

—Monje Thera, es cierto que vives solo, este hecho es innegable. Pero me gustaría explicarte una forma de vivir solo mucho más gozosa, profunda y maravillosa.

El Buda le enseñó entonces lo siguiente:

—Abandona el pasado. Abandona lo que aún no es. Observa a fondo lo que ocurre en el momento presente, pero sin apegarte a ello. Ésta es la forma más maravillosa que existe de vivir solo.

Este conversación, bastante parecido a la citada en la página 11, procedente de los *Agama (Samyukta, 1071)*. Está sacada del *Theranam sutta (Samyutta Nikaya, 21, 20)*.

Yo creo que el monje Thera después de oír la enseñanza de Buda cambió su forma de vivir solo. El Buda le enseñó que la vida en soledad consiste en vivir en el momento presente. Si alguien no puede vivir de manera consciente en el momento presente, aunque esté solo en medio del bosque, no estará viviendo realmente solo. Pero si vive de manera consciente en el momento presente, sin lamentar el pasado ni sentirse ansioso por el futuro, sabe observar y comprender lo que está ocurriendo en el presente. Yo creo que el bhikku Thera aprendió esto y lo puso en práctica después de que el Buda se lo enseñara.

Theranamo, el título de este primer sutra, significa «El llamado Thera». Thera probablemente no era el nombre de ordenación de este monje, sólo significaba «veterano». Es posible que después de que el Buda le enseñara el contenido del sutra, los otros monjes, por respeto hacia Thera, empezaran a citarlo en el sutra como el Veterano en vez de llamarlo por su anterior nombre.

Tal como el Buda enseñó, aquel que conoce la mejor forma de vivir solo no tiene por qué vivir aislado de la sociedad. Alejarse de ella y vivir aislado en el bosque no garantiza una vida en soledad. Si seguimos rememorando el pasado, preocupándonos por el futuro o sumergiéndonos en las distracciones del presente, nunca podremos estar solos. El que

conoce la mejor forma de vivir solo lo lleva a cabo perfectamente en medio de la sociedad.

Este hecho también se deja claro en el *Migajala sutta* (*Samyutta Nikaya*, 35, 63-64). En aquella época el Buda residía en Campa, a orillas del lago. Un monje llamado Migajala fue a verle para conocer la enseñanza sobre la mejor forma de vivir solo, ya que había oído hablar de ella.

El Buda enseñó a Migajala:

—Las formas y las imágenes, que son los objetos de nuestra visión, pueden ser placenteras, gozosas y memorables, y suscitar en nosotros apegos y deseos. Si un monje se apega a esos objetos, se encadena a ellos y no está solo. Siempre está con otro.

La expresión «estar con otro» es la traducción de la palabra *sadutiyaivhari*. Significa lo contrario de «vivir solo». Pero cuando el Buda empleó esta palabra no quiso decir que el monje estuviera viviendo con otras personas, sino que estaba encadenado a cualquier objeto, aunque fuera un objeto de la conciencia estaba, en realidad, viviendo con esos objetos.

El Buda añadió:

—En realidad, Migajala, si un monje está apresado por semejante cadena, aunque viva en lo profundo del bosque, en un paraje inhabitado y desierto, y sin nada que lo perturbe exteriormente, sigue viviendo con otro. ¿Por qué? Porque no se ha desprendido aún de las cadenas que lo atan. Esas cadenas son el objeto con el que vive.

El Buda enseñó a Migajala que el que conoce la mejor forma de vivir solo vive con serenidad al no estar encadenado por las formaciones

internas basadas en los objetos de los seis sentidos, es decir, en las formas, los sonidos, los olores, los sabores, los contactos y los objetos de la mente.

El Buda concluyó:

—Migajala, si un monje vive de esta forma, aunque viva en el mismo centro de un pueblo, con monjes, monjas o practicantes laicos; entre miembros de la realeza u oficiales de alto rango, o con lo que practican de otro modo, sigue siendo alguien que conoce la mejor forma de vivir solo. Puede decirse que vive solo porque se ha liberado de todos los apegos.

En otra ocasión, hallándose el Buda en el parque de Anathapíndika, llamó a los monjes y les enseñó la gatha que resume los puntos más importantes de la mejor forma de vivir solo. Constituye el tema del *Bhaddekaratta sutta* (*Sutra sobre cómo conocer la mejor forma de vivir solo*). Este poema se hizo muy famoso y se encuentra también en muchos otros sutras. En el *Madhyamagama* del canon chino hay tres sutras que citan esta gatha: el primero, el *Sutra del dios de las aguas termales del bosque* (nº 165), la cita cuatro veces. El segundo, el *Sutra de la ermita de Shakyam* (nº 166), la cita tres veces. Y el tercero, el *Sutra pronunciado por Ananda* (nº 167), la cita una vez.

En el canon pali he encontrado cuatro suttas que contienen la gatha de «Bhaddekaratta», todos ellos proceden del *Májjhima Nikaya*. El primero es el *Bhaddekaratta sutra* (M, 131). El segundo, el *Ananda Bhaddekaratta sutra* (M, 132), que equivale al *Sutra pronunciado por Ananda*. El tercero, el *Mahakaccana Bhaddekaratta sutra* (M, 133), que equivale al *Sutra del dios de las aguas termales del bosque*. Y el cuarto, el

Lomasakangiya-Bhaddekaratta sutra (M, 134)¹, que equivale al *Sutra de la ermita de Shakyam*.

El conocer la mejor forma de vivir solo es un tema importante en el budismo. Arroja luz sobre la esencia de vivir de la manera despierta que el Buda enseñó, consistente en abandonar el pasado y el futuro, y vivir conscientemente para observar a fondo las cosas y descubrir la verdadera naturaleza de todo cuanto está ocurriendo en el momento presente. Aparte de los cuatro suttas pali y de los tres sutras chinos que acabo de mencionar, el tema sobre vivir solo aparece en muchos otros pasajes de los cánones (aunque no se utilice para ello la gatha de «Bhaddekaratta»). Es el tema, por ejemplo, del *Theranamo sutra* y del *Migajala sutra* citados anteriormente.

Los términos *ekavihari* (uno que vive solo) y *sadutiya-vihari* (uno que vive con otro) del *Migajala sutta* son fáciles de comprender y aceptar, pero el término *bhaddekaratta* resulta difícil de traducir. Dharmanandi, que tradujo el Samyuktagama al chino, no comprendió esta palabra compuesta y se limitó a transcribirla en caracteres chinos y a usarla como título de la gatha².

Una serie de maestros budistas de la tradición de sur interpretaron *ekaratta* como «una noche» y tradujeron *Bhaddekaratta* como «Una buena noche para meditar». A juzgar por el contenido del sutra, creo que

¹ En el canon chino hay una segunda traducción del *Lomasakangiya-Bhaddekaratta*. Es el *Sutra de la gran reverencia*, el nº 77 del *Tripitaka revisado de Taisho*. El traductor es Dharmapala (Truc Phap Ho) de Yueh Chih (Indo-Scythia).

² El maestro Dharmapala tradujo *Bhaddekaratta* como *Xián Shàn*. *Xián* significa «bueno», «diestro en» o «hábil». Estas dos palabras son la traducción de *bhadda* y *ratta*. Pero la parte *eka*, «solo», entre *bhadda* y *ratta*, que pasó por alto, es fundamental para el significado de esta palabra compuesta.

esta traducción es correcta. *Bhadda* significa «bueno» o «ideal». *Eka* significa «uno» o «solo» y *ratta*, «gustar». El budólogo Bhikku Nanananda traduce el título como «El amante ideal de la soledad». Después de una larga reflexión, yo creo que «Cómo conocer la mejor forma de vivir solo» es la traducción que más se acerca al significado original del sutra.

La gatha, que también se titula: «Cómo conocer la mejor forma de vivir solo», fue compuesta por el Buda para resumir aquello que acaba de enseñar a los monjes Thera y Migajala. El Buda leyó esta gatha a los monjes del monasterio de Jetavana y más tarde la comentó para ellos. El texto inicial describe la ocasión en que se ofreció el *Sutra sobre cómo conocer la mejor forma de vivir solo*.

Aquel día sólo los monjes que estaban en el monasterio de Jetavana tuvieron la oportunidad de escuchar a Buda. Como el tema era importante, los monjes y monjas de otros lugares empezaron a acudir poco a poco a él para escuchar la gatha de «Cómo conocer la mejor forma de vivir solo». El *Sutra del dios de las aguas termales del bosque* nos dice: En aquellos tiempos el Buda se encontraba en Rajagrha, en el monasterio de Venuvana. Una mañana mientras el monje Samiddhi, que residía en un bosque cercano, se acababa de bañar en las aguas termales y se ponía el hábito, se le apareció un dios de bello aspecto, el cual tras prosternarse ante él, le preguntó si había oído alguna vez la gatha de «Cómo conocer la mejor forma de vivir solo» y si la había practicado. Le dijo: «Venerable Samiddhi, pide al Buda que te enseñe esta gatha para ponerla en práctica. He oído que contiene el significado más profundo de las enseñanzas del Buda, la

base para una vida iluminada que te conducirá al conocimiento despierto y al nirvana». Cuando el dios terminó de hablar, unió las palmas de las manos y circunvaló tres veces al monje como muestra de respeto.

El monje Samiddhi fue a ver al Buda y tras prosternarse ante el Despierto, le contó el encuentro con el dios y le pidió que le enseñara la gatha de «Cómo conocer la mejor forma de vivir solo». El Buda le preguntó si sabía quién era aquel dios. Cuando Samiddhi le contestó que lo ignoraba, el Buda le dijo el nombre de dios y le señaló que procedía del cielo 33. Entonces Samiddhi y los monjes que estaban presentes volvieron a pedir al Buda que les enseñara la gatha. El Buda la recitó:

No persigáis el pasado.
Ni os perdáis en el futuro,
porque el pasado ha dejado de existir
y el futuro aún está por llegar.
Al observar la vida tal como es
a cada momento,
el practicante mora
en la estabilidad y la libertad.
Hemos de ser diligentes hoy,
si lo dejamos para mañana será demasiado tarde.
La muerte llega sin avisar,
¿cómo podríamos pactar con ella?
El sabio llama a aquel que sabe
vivir de manera consciente

noche y día
«el que conoce
la mejor forma de vivir solo».

El Buda, después de recitar la gatha, se levantó y regresó a su cabaña para meditar. Pero los monjes, incluyendo Samiddhi, como deseaban oír la explicación de la gatha, fueron a ver al veterano Kaccana, un antiguo discípulo de Buda, y tras recitarle la gatha, le pidieron si podía comentársela. El monje Kaccana era conocido por sus muchas cualidades excelentes. El Buda solía elogiar la inteligencia de éste y los monjes creyeron que Kaccana les ofrecería una penetrante explicación. Al principio Kaccana dudó y sugirió a los monjes que fueran a ver directamente al Buda para recibir el comentario. Pero al final, como los bhikkus le insistieron en ello, aceptó explicarles la gatha. El comentario de este monje veterano es el contenido esencial del *Sutra del dios de las aguas termales del bosque*.

El veterano monje, después de ofrecerles la explicación de la gatha, les dijo que si se presentaba la oportunidad, pidieran al Buda que les explicara directamente la gatha, ya que su propia percepción nunca sería tan profunda como la del Despierto.

Los bhikkus, incluyendo Samaddhi, tuvieron otra audiencia con el Buda y le contaron la explicación de la gatha de «Cómo conocer la mejor forma de vivir solo» que habían escuchado de Kaccana. El Buda empezó alabando al monje veterano: «¡Excelente! Entre mis discípulos hay

aquellos que captan el significado del Dharma y comprenden su importancia. Si el maestro recita una gatha y no tiene la oportunidad de comentarla, son los discípulos los que deben comprender el significado de la misma y desarrollar una explicación más completa de la enseñanza. El veterano Kaccana es un antiguo bhikku. El comentario que os ha dado muestra el verdadero significado de la gatha y concuerda con la verdad de cómo son las cosas. Debéis usarlo e integrarlo en vuestra práctica».

Este intercambio tuvo lugar en Rajagriha, la capital del reino de Mágadha, en la ribera izquierda del Ganges. El siguiente relato ocurrió más al norte, en la ciudad de Sravasti, la capital del reino de Kosala, en la ribera derecha del Ganges. El relato aparece en el *Sutra de la ermita de Shakyam*.

La ermita de Shakyam había sido construida en las colinas por los miembros del clan shakyan, cerca de Sravasti. Esta ermita también se llama «Sin problemas» o «En paz». En aquella época el bhikku Lomasakangiya vivía en ella. Una noche, poco antes de romper el aba, salió de la ermita y extendió una tela sobre una de las esteras que había bajo los árboles. En cuanto se sentó en la estera en la postura del loto, se le apareció un dios de hermoso aspecto que, tras prosternarse ante él, le preguntó si conocía la gatha de «Cómo conocer la mejor forma de vivir solo» y si había oído el comentario de la misma. El monje a su vez hizo al dios la misma pregunta y éste le contestó que había oído la gatha pero que aún no había tenido la suerte de oír el comentario que explicaba su profundo significado. El veterano monje le preguntó:

—¿Cómo es que has oído la gatha pero aún no has oído el comentario?

El dios le contó que en una ocasión, cuando el Buda residía en Rajagriha, le había oído recitar la gatha, pero que no había ofrecido ningún comentario.

El dios recitó entonces la gatha y aconsejó al monje que fuera a ver al Buda para que se la explicara. La gatha de este sutra es idéntica a la del *Sutra del dios de las aguas termales en el bosque*.

Después de este suceso, el bhikku Lomasakangiya fue a ver al Buda y le contó lo que había ocurrido. En aquella época el Buda se encontraba en el monasterio de Jetavana, en Sravasti. Tras haber escuchado el relato, el Buda dijo a Lomasakangiya que el dios que se le había parecido se llamaba Candana (Madera de sándalo) y que procedía del cielo 33. El bhikku Lomasakangiya pidió al Buda que le explicara la gatha.

Aquel día estaban presentes muchos bhikkus. El comentario del Buda sobre la gatha constituye la esencia del *Sutra de la ermita de Shakyam* (*Madhya-magama*, 166, que equivale al *Lomasakangiya-Bhaddekaratta*, nº 134 del *Májjahima Nikaya*). Como ya hemos visto, hay una segunda versión en chino de este sutra traducido por Dharmapala que se titula *El sutra de la gran reverencia*. Comparar los dos sutras es muy interesante y puede ayudarnos a comprender muchos detalles de la historia.

El último sutra que citaré es el *Sutra pronunciado por Ananda*. El Buda ofreció este sermón en Sravasti. Una noche el venerable Ananda pidió a los monjes que se reunieran en la sala principal del Dharma del

monasterio de Jetavana y les recitó y explicó la gatha de «Cómo como conocer la mejor forma de vivir solo». Al día siguiente uno de los bhikkus fue temprano a ver al Buda y le contó la charla sobre el Dharma que Ananda había ofrecido. El sutra no dice que el bhikku expresara algún tipo de falta de confianza en el venerable Ananda, pero señala que el Buda, después de oír el contenido de la charla sobre el Dharma, pidió al bhikku que invitara a Ananda a unirse a ellos.

Cuando Ananda entró en la habitación de Buda, éste le preguntó:

—¿Es cierto que ayer recitaste y explicaste por la noche la gatha de «Cómo conocer la mejor forma de vivir solo»?

Ananda le contestó que era cierto y entonces el Buda le preguntó:

—¿Podrías recitármela y explicarme el comentario que de ella hiciste?

Después de recitar la gatha y repetir al Buda la explicación que había dado de ella, éste le hizo varias preguntas más. Al oír las respuestas de Ananda, le elogió diciendo:

—¡Excelente! Entre mis discípulos hay aquellos tienen la suficiente penetración para comprender la esencial importancia de las enseñanzas.

El Buda elogió a Ananda igual que había hecho con Kaccana. Aquel día estaban presentes muchos bhikkus, entre ellos, el bhikku que había contado al Buda la charla sobre el Dharma que Ananda había dado. Tal vez el Buda dijo estas palabras para asegurar a los monjes que la comprensión dhármica del venerable Ananda era tan firme como la de Kaccana y que podían integrar en su práctica las enseñanzas de Ananda. La parte

principal del Sutra pronunciado por Ananda³ está formada por las respuestas que Ananda da a las preguntas del Buda.

³ *Madhyamagama*, 167, equivale al *Ananda-Bjaddekaratta* del canon pali.

Tercera parte



Poniendo en práctica las enseñanzas del Buda

No hay que rechazar al mundo ni a la sociedad

Vivir solo no significa rechazar al mundo ni a la sociedad. El Buda dijo que vivir solo significa vivir en el momento observando a fondo lo que está ocurriendo. Si lo hacemos, no perseguiremos el pasado ni seremos arrastrados por los pensamientos sobre el futuro. El Buda dijo que si ni sabemos vivir en el momento presente, aunque estemos solos en medio del bosque, no estaremos realmente solos. Y que si estamos plenamente vivos en el momento presente, aunque vivamos en una poblada zona urbana, podemos seguir diciendo que estamos viviendo solos.

Los meditadores budistas conocen la importancia que tiene practicar en una comunidad. Esto es lo que significa la frase: «Tomo refugio en la sangha». Un proverbio vietnamita dice: «La sopa es tan esencial en una comida como lo son los amigos en la práctica». Estar en contacto con una comunidad, aprender de sus miembros y tomar refugio en ella es muy importante. Necesitamos descubrir la forma de vivir solos en una comunidad de practicantes.

El monje Thera formaba parte de una comunidad, pero estaba decidido a vivir solo. Creía en la idea de una vida solitaria porque en cierta ocasión había oído al Buda elogiar la práctica de vivir solo. Por eso se mantenía a una cierta distancia de los demás. Hacía su gira mendicante solo, regresaba solo, comía solo y meditaba solo. Era como una gota de aceite en un cuenco de agua, incapaz de mezclarse con sus compañeros en la práctica. Los otros bhikkus consideraron que se comportaba de una forma extraña y dijeron al Buda que aquel monje les preocupaba.

El Buda fue muy bondadoso. No criticó a Thera. Sólo dijo que la forma de vivir en soledad de Thera no era la mejor de todas. Como muchos otros monjes estaban presentes, el Buda aprovechó la ocasión para enseñar a Thera la mejor forma de vivir solo, una en la que es posible relacionarse con la sanhga formada por bhikkus, para que pudiera aprender de los mismos y tomar refugio en ellos.

Otros monjes eran, en cambio, la antítesis de Thera, porque siempre estaban formando grupitos y perdían el tiempo charlando y bromeando. El tema de sus conversaciones no era las enseñanzas y el Buda les reprendía con frecuencia. En los sutras hay historias en las que el Buda aconseja o censura a los bhikkus ruidosos e indisciplinados, que no saben observar su cuerpo ni su mente, ni ocupar su tiempo útilmente practicando la meditación andando y sentados, y observando a fondo las cosas tal como son en el momento presente. *El Nagita sutta* (*Anguttara Nikaya*, V 30, VI 42, VIII 86) es uno de los sermones en los que el Buda habla de ello. (En el canon chino, véanse los números 1250 y 1251 del *Samyuktagama*).

Cuando me convertí en monje mi maestro me dio una copia del libro *Las palabras disciplinarias del maestro Quy Son*. Nunca olvidaré las frases en las que el maestro Quy Son reprende a los practicantes que forman pequeños grupos, después de la comida del mediodía, para charlar de nimiedades. Los consejos de Quy Son me vienen a menudo a la cabeza y me sirven de recordatorio.

Cuando vivimos en una comunidad de practicantes, ha de haber al menos una o dos personas que nos sirvan de modelo. A veces sólo necesitamos ver cómo se mantiene de pie, andan, hablan o ríen con plena conciencia para sentirnos estables en nuestra práctica. El hecho de conocer «la mejor forma de vivir solo» no nos impide disfrutar y beneficiarnos de la presencia de tales personas. Al contrario, como conocemos «la mejor forma de vivir solo», sabemos observarlas a fondo y apreciarlas.

Estar en contacto con una persona no significa sólo hablar con ella. Cuando estamos en contacto con el cielo azul, por ejemplo, o con las blancas nubes, el verde sauce o la rosa, no nos comunicamos con ellos sólo por medio de las palabras, sino que los reconocemos y aceptamos, y sentimos la calidez que desprenden. La confianza surge entonces en nosotros y aprendemos muchos de su presencia. Así, como capaces de aprovechar la tercera joya, la de la comunidad de practicantes.

Si practicamos «la mejor forma de vivir solo» y dedicamos la mayor parte del tiempo a meditar en silencio andando o sentados, nuestra presencia constituirá una verdadera contribución para la comunidad. Nosotros, a diferencia del monje Thera o de los monjes que formaban grupitos después de comer para charlar de nimiedades, con cada paso que

damos incrementamos la calidad y la estabilidad de la práctica en comunidad. Somos como Sariputra, Kasyapa, Badhya o Kimbila, todos ellos discípulos del Buda. Éste, al vernos, se sentirá satisfecho y sonreirá. El Buda sabe que si cada miembro de la comunidad sabe cómo vivir solo, la calidad de vida en la comunidad será excelente. Cuando todos los miembros contribuyen a esta calidad de vida, la comunidad goza de unos fuertes cimientos y muchas personas se benefician de ello. Vivir solo significa vivir conscientemente. No significa aislarse de la sociedad. Si conocemos la mejor forma de vivir solos, estaremos realmente en contacto con los demás y con la sociedad, y sabremos qué es lo que hemos o no hemos hecho para ser útiles.

La riqueza de la vida espiritual procede de vivir solos

Si vivimos en el olvido, si nos perdemos en el pasado o en el futuro, si nos dejamos arrastrar por nuestros deseos, ira e ignorancia, no podremos vivir cada momento de nuestra vida profundamente. No estaremos en contacto con lo que ocurre en el momento presente y nuestras relaciones con los demás se volverán superficiales y se empobrecerán.

Algunos días nos sentimos vacíos, exhaustos y tristes, no somos realmente nosotros mismos. En esos días, por más que intentemos estar en contacto con los demás, nuestros esfuerzos serán inútiles. Cuanto más lo intentamos, menos lo logramos. Cuando esto nos ocurra hemos de dejar de intentar estar en contacto con el mundo exterior y volver a entrar en

contacto con nosotros mismos, para «estar solos». Hemos de cerrar la puerta a la sociedad, regresar a nosotros mismos y practicar la respiración consciente, observando a fondo lo que ocurre tanto en nuestro interior como a nuestro alrededor. Aceptamos todos los fenómenos que observamos, les decimos «hola» y les sonreímos. Y nos dedicamos a hacer cosas sencillas, como meditar andando o sentados, lavar la ropa, barrer el suelo, preparar el té o limpiar el cuarto de baño, con plena consciencia. De este modo recuperaremos la riqueza de nuestra vida espiritual.

El Buda era alguien que vivía una vida despierta, que vivía constantemente en el momento presente de una forma relajada y estable. Era una persona rica, rica en libertad, alegría, comprensión y amor. Aunque estuviera sentado en el rocoso peñasco del Monte del Buitre, a la sombra del bosquecillo de cañas de bambú del monasterio de Venuvana o bajo el tejado de paja de su cabaña en Jetavana, el Buda era el Buda, una persona serena, satisfecha y parca en palabras. Cualquiera podía ver que su presencia fomentaba en gran medida la armonía de la comunidad. Era el principal pilar para ella. Para los monjes y monjas, el simple hecho de saber que él estaba cerca influía activamente en la comunidad. Muchos discípulos del Buda, incluyendo los cientos de discípulos veteranos que tenía, inspiraban una confianza parecida en quienes los observaban. El rey Prasenajit de Kosala dijo en una ocasión al Buda que lo que le hacía confiar tanto en él era el modo de vivir pausado, sereno y feliz de los monjes y monjas que practicaban bajo su guía.

Si vivimos de manera consciente, dejaremos de ser pobres, porque nuestra práctica de vivir en el momento presente nos hace ser ricos en

alegría, paz, comprensión y amor. Aunque nos encontremos con una persona pobre de espíritu, podemos observarla en profundidad y llegar hasta el fondo de su ser y ayudarla con eficacia.

Cuando vemos una película malsana o leemos una mala novela, si ya somos pobres de corazón y de mente, y débiles en consciencia, esa película o ese libro nos irritarán y empobrecerán más aún. Pero si somos ricos en consciencia, descubriremos lo que yace en el fondo de esa película o novela. Probablemente veremos en profundidad el mundo interior del director de la película o del autor de la novela. Al observarlas con la mirada de un crítico literario o cinematográfico, veremos cosas que la mayoría de la gente no ve, e incluso una película o un libro malos podrán enseñarnos algo. Así, no nos empobreceremos al ver la película o al leer el libro. Al ser plenamente conscientes de cada detalle del momento presente, somos capaces de aprovecharlo. Ésta es la mejor forma de todas de vivir solo.

Las formaciones internas

La gatha de «Cómo conocer la mejor forma de vivir solo» se inicia con la estrofa: «No persigáis el pasado». «Perseguir el pasado» significa lamentar lo que ya ha ocurrido en el pasado. Lamentamos haber perdido las bellas cosas del pasado de las que ya no disfrutamos en el presente. El Buda comenta esta estrofa diciendo: «Cuando alguien piensa en cómo era su cuerpo en el pasado, en qué sentía en el pasado, en las percepciones que tenía en el pasado, en cómo eran sus factores mentales en el pasado, y en cómo era su consciencia en el pasado; cuando piensa en todo eso y su mente

se apega a esas cosas del pasado y se deja esclavizar por ellas, esa persona está persiguiendo el pasado».

El Buda nos enseñó que no hemos de perseguir el pasado porque «el pasado ha dejado de ser». Cuando nos perdemos en pensamientos sobre el pasado, nos estamos perdiendo el presente. La vida sólo existe en el momento presente. Perdernos el presente es perdernos la vida. El Buda nos lo explicó con una gran claridad: hemos de despedirnos del pasado para regresar al presente. Regresar al presente es estar en contacto con la vida.

¿Qué dinámica de nuestra conciencia es la que nos impulsa a volver al pasado y a vivir con las imágenes que recordamos de él? Las fuerzas de las que se compone están construidas por las formaciones internas (en sánscrito, *samyójana*), los factores mentales que surgen en nosotros y que nos atan al pasado. Las cosas que vemos, oímos, olemos, saboreamos, tocamos, imaginamos o pensamos pueden también generar en nosotros formaciones internas: como el deseo, la irritación, la ira, la confusión, el miedo, la ansiedad, la desconfianza y otras emociones parecidas. Las formaciones internas están presentes en el fondo de la conciencia de cada uno de nosotros.

Las formaciones internas influyen en nuestra conciencia y en nuestra conducta diaria. Nos hacen pensar, decir y hacer cosas de las que ni siquiera somos conscientes. Como nos impulsan a actuar así, se llaman también ataduras, porque nos obligan a actuar de determinadas maneras.

En los comentarios se suelen mencionar nueve clases de formaciones internas: el deseo, el odio, la arrogancia, la ignorancia, las

ideas falsas, el apego, la duda, la envidia y el egoísmo. La ignorancia, la falta de claridad mental, es la formación interna principal. Es el material burdo del que están hechas las otras formaciones internas. Aunque haya nueve, como el «deseo» normalmente se cita en primer lugar, suele utilizarse para representar a todas las formaciones internas. En el *Kaccana-Bhaddekaratta* el monje Kaccana explica:

Amigos míos, ¿qué significa el pasado? Morar en el pasado significa alguien que piensa: «En el pasado mis ojos eran de esta manera y la forma (con la que mis ojos estaban en contacto), de aquella otra» y, al pensar así, es presa del deseo. Y al ser presa de él, experimenta un anhelo. Y esta sensación le hace permanecer en el pasado.

El comentario de Kaccana podría hacernos pensar que la única formación interna que nos ata al pasado es el deseo. Pero cuando Kaccana se refiere al «deseo» lo está usando para representar a todas las formaciones internas: el odio, la duda, la envidia y las restantes. Todas ellas nos atan y nos mantienen sujetos al pasado.

A veces el simple hecho de oír el nombre de alguien que se portó mal con nosotros hace que nuestras formaciones internas de aquella época nos lleven automáticamente al pasado y que revivamos el sufrimiento padecido. El pasado es el hogar tanto de los recuerdos dolorosos como de los recuerdos felices. Dejarse absorber por el pasado es estar muerto al

momento presente. No resulta fácil desprendernos del pasado y volver a vivir en el momento presente. Cuando intentemos hacerlo, hemos de resistirnos a la fuerza de las formaciones internas que hay en nosotros. Hemos de aprender a transformarlas, para tener la libertad de poder estar atentos al momento presente.

El momento presente también se compone del pasado

El presente contiene el pasado. Cuando comprendemos que nuestras formaciones internas nos provocan conflictos, vemos que el pasado se encuentra en el momento presente y entonces deja de abrumarnos. Cuando el Buda dijo: «No persigáis el pasado», nos estaba diciendo que no nos dejáramos abrumar por él. No quería decir que nos olvidásemos del pasado para poder observarlo más a fondo. Si cuando rememoramos el pasado y lo observamos a fondo nos afianzamos en el presente, dejará de abrumarnos. Los materiales de los que está hecho el pasado y de los que se compone el presente, se revelan con claridad al expresarse en el presente. Podemos aprender de ellos. Si observamos esos materiales a fondo, los comprenderemos de otra forma, lo cual se llama «observar nuevo algo antiguo para aprender algo nuevo».

Cuando sabemos que el pasado también se encuentra en el presente, comprendemos que podemos cambiar el pasado transformando el presente. Los fantasmas del pasado, que nos persiguen hasta el presente, también pertenecen al momento presente. Observarlos a fondo, reconocer

su naturaleza y transformarlos, es transformar el pasado. Los fantasmas del pasado son muy reales. Son las formaciones internas que hay en nosotros, las cuales algunas veces están durmiendo silenciosamente en nuestro interior y, otras, se despiertan de pronto y actúan con gran fuerza.

En el budismo existe el término sánscrito *anusaya*. «Anu» significa «junto con», y «saya» «yacer». *Anusaya* podría traducirse como «inclinación latente». Las formaciones internas siguen estando en nosotros, aunque yazcan dormidas en el fondo de nuestra conciencia. Las llamamos fantasmas, pero están presentes de una forma muy real. Según la escuela vijñanvada del budismo, los *anusaya* son las semillas que yacen en el *alaya*, la conciencia-receptáculo de cada uno de nosotros. Una parte importante de la labor de la meditación observadora consiste en reconocer los *anusaya* cuando se manifiestan, observarlos a fondo y transformarlos.

Ni os perdáis en el futuro

En algunas ocasiones, como el presente es tan difícil, dirigimos nuestra atención al futuro esperando que nuestra situación mejore. Al imaginar el futuro nos sentimos mejor, podemos aceptar más el sufrimiento y las dificultades del presente. Pero en otras, pensar en el futuro nos provoca mucho miedo y ansiedad y, sin embargo, nos sentimos incapaces de dejar de hacerlo. La razón por la que seguimos pensando en el futuro, aunque no queramos hacerlo, es a causa de las formaciones internas. Aunque el futuro aún esté por llegar, ya está creando fantasmas que nos acosan. En realidad, no es el futuro o el pasado el que los crea,

sino nuestra propia conciencia. El pasado y el futuro sólo son creaciones de nuestra conciencia.

Las energías que subyacen en nuestros pensamientos sobre el futuro están compuestas por nuestras esperanzas, sueños y ansiedades. Nuestras esperanzas pueden ser el resultado de nuestros sufrimientos y fracasos. Como el presente no nos aporta felicidad, dejamos que nuestra mente viaje al futuro. Esperamos que la situación sea mejor en él: «Cuando alguien piensa en cómo será su cuerpo en el futuro, en qué sentirá en el futuro, en qué percepciones tendrá en el futuro, en cómo serán sus factores en el futuro, y en cómo será su conciencia en el futuro...». Esta forma de pensar nos dará el valor necesario para aceptar los fracasos y los sufrimientos del presente. El poeta Tru Vu dijo que el futuro es la vitamina del presente. La esperanza nos devuelve algunas de las alegrías de la vida que habíamos perdido.

Todos sabemos que la esperanza es necesaria para vivir. Pero según el budismo, también puede constituir un obstáculo. Si nuestra mente siempre está pensando en el futuro, no tendremos la suficiente energía mental para afrontar y transformar el presente. Tenemos, por supuesto, el derecho a hacer planes para el futuro, pero hacerlos no significa dejarnos arrastrar por ensoñaciones. Mientras hacemos planes, tenemos los pies plantados firmemente en el presente. El futuro sólo puede construirse con los materiales burdos del presente.

La enseñanza esencial del budismo consiste en liberarse de cualquier deseo depositado en el futuro para regresar con todo nuestro corazón y nuestra mente al presente. Alcanzar el Despertar significa

percibir la realidad en profundidad, totalmente, y ésta se encuentra en el momento presente. Para regresar al presente y enfrentarnos a lo que está ocurriendo, hemos de observar a fondo la esencia de aquello que es y experimentar su verdadera naturaleza. Al hacerlo, obtenemos la profunda comprensión que puede liberarnos del sufrimiento y de la oscuridad.

Según el budismo, el infierno, el paraíso, el *samsara* y el *nirvana* se encuentran en el momento presente. Regresar al momento presente es descubrir la vida y alcanzar la verdad. Todos los Despiertos al pasado alcanzaron el Despertar en el momento presente. Todos los Despiertos del presente y del futuro obtendrán también el fruto del Despertar en el presente. El presente es el único momento real que existe: «el pasado ha dejado de existir y el futuro aún está por llegar».

Si no tenemos los pies firmemente plantados en el momento presente, cuando pensemos en el futuro sentiremos que el suelo se escapa bajo nuestros pies. Quizá pensemos que en el futuro estaremos solos, sin un refugio ni nadie que nos ayude. «Cuando alguien piensa en cómo será su cuerpo en el futuro, en qué sentirá en el futuro, en cómo serán sus factores mentales en el futuro, y en cómo será su conciencia en el futuro...». Estas preocupaciones acerca del futuro nos producen intranquilidad, ansiedad y miedo, y no nos ayudan a ocuparnos del momento presente. Sólo hacen que afrontemos el presente con debilidad y confusión. Un refrán confuciano dice que el que no sabe hacer planes a largo plazo, se sentirá inquieto y desconcertado por el futuro que está a punto de llegar. Este refrán nos advierte que hemos de tener en cuenta el futuro, pero sin que nos provoque inquietud o miedo. La mejor forma de

prepararnos para el futuro es ocuparnos bien del presente, porque sabemos que el presente se compone del pasado, y que el futuro se compondrá del presente. El momento presente es la única responsabilidad que tenemos. Sólo el presente está a nuestro alcance. Ocuparse del presente es ocuparse del futuro.

El pasado y el futuro se encuentran en el presente

Al pensar en el pasado podemos experimentar sentimientos de arrepentimiento o de vergüenza, y al pensar en el futuro, sentimientos de deseo o de miedo. Pero todos esos sentimientos surgen en el momento presente y lo afectan. La mayor parte del tiempo el efecto que causan no nos ayudan ni a ser felices ni a sentirnos satisfechos. Hemos de aprender a afrontar esos sentimientos. Lo más importante que debemos recordar es que el pasado y el futuro se encuentran en el presente, y, si nos ocupamos del momento presente, podremos también transformar el pasado y el futuro.

¿Cómo podemos transformar el pasado? Es posible que el pasado hayamos dicho o hecho algo destructivo o dañino de lo que ahora estamos arrepentidos. Según la psicología budista, el arrepentimiento es una «emoción indeterminada», lo cual significa que puede ser constructiva o destructiva. Cuando sabemos que algo que dijimos o hicimos ha causado daño, podemos generar la mente del arrepentimiento y prometernos que en el futuro no cometeremos el mismo error. En ese caso nuestro arrepentimiento producirá un efecto sano. Pero si aquella sensación de

arrepentimiento sigue, por lo contrario, agitándonos e impidiéndonos concentrar en nada más, arrebatando la paz y la alegría de nuestra vida, entonces esa sensación de arrepentimiento producirá un efecto malsano.

Cuando el arrepentimiento se vuelve malsano, hemos de comprobar en primer lugar si está causado por algo que dijimos o hicimos o por algo que no hicimos o dijimos. Si en el pasado dijimos o hicimos algo destructivo, podemos llamarlo un «error de cometido». Dijimos o hicimos algo sin ser conscientes de ello y aquello hizo daño a alguien. Pero a veces cometemos un «error de omisión». Hacemos daño a alguien al no decir o hacer lo que teníamos que haber dicho o hecho en aquel momento, y esto nos causa remordimientos y sufrimiento. Nuestra falta de atención estaba ahí y sus resultados siguen estando presentes. El dolor, la vergüenza y el arrepentimiento que sentimos son una parte importante del resultado que ha producido. Si observamos el presente a fondo y nos ocupamos del él, podemos transformarlo. Y lo hacemos a través de la atención y determinación, y de nuestras palabras y acciones correctas. Todo ello tiene lugar en el momento presente. Al transformar el presente de ese modo, también estamos, al mismo tiempo, transformando el pasado y construyendo el futuro.

Si decimos que la situación ya no tiene remedio, que todo se ha ido al garete o que el sufrimiento ya está hecho, no estamos viendo que el pasado se ha convertido en el presente. Como es natural, el sufrimiento ya está hecho y la herida que nos ha dejado puede encontrarse en nuestra alma, pero en lugar de lamentarnos por lo que hemos hecho en el pasado o de sufrir por ello, hemos de ocuparnos del presente y transformarlo. Las

huellas de una gran seguía sólo desaparecen con una copiosa lluvia y la lluvia sólo puede caer en el momento presente.

En el budismo el arrepentimiento se basa en la comprensión de que las malas obras se originan en la mente. La siguiente gatha trata sobre el arrepentimiento:

Todas las malas obras surgen de la mente.

Al transformar la mente, ¿cómo podría cualquier mala obra perdurar?

Después de arrepentirme, mi corazón se siente tan ligero como una nube flotando libre en el cielo.

Al no ser conscientes de ello, al estar nuestra mente ofuscada por el deseo, la ira y la envidia, obramos mal. Esto es lo que significa: «Todas las malas obras surgen de la mente». Pero si las malas obras surgen de la mente, también se pueden transformar con ella. Al transformar nuestra mente, los objetos que ésta percibe también se transformarán. Y esta transformación puede llevarse a cabo si sabemos regresar al momento presente. Y una vez hayamos transformado la mente, nuestro corazón se sentirá tan ligero como una nube flotando en el cielo y nos convertiremos en un manantial de paz y alegría tanto para nosotros como para los demás. Ayer, tal vez por culpa de la estupidez o la ira, dijiste algo que entristeció a tu madre. Pero hoy, con la mente transformada y el corazón ligero, ves que tu madre te sonrío, aunque no siga con vida. Si podemos sonreír en nuestro interior, nuestra madre también sonreirá con nosotros.

Si podemos transformar el pasado, también podemos transformar el futuro. La ansiedad y el miedo que nos suscita el futuro nos ensombrece el presente. Y no cabe duda de que también nos ensombrecerá el futuro, porque el futuro se compone del presente. Ocuparnos del presente es la mejor forma de ocuparnos del futuro. A veces, como estamos tan preocupados por lo que ocurrirá mañana, no dejamos de movernos de un lado a otro de la cama sin pegar ojo en toda la noche. Nos preocupa que si no haber logrado dormir en toda la noche, estemos cansados por la mañana y no podamos rendir como es debido. Y cuanto más nos preocupamos, más difícil nos resulta conciliar el sueño. La preocupación y el miedo que suscita en nosotros el futuro nos destruye el presente. Pero si dejamos de pensar en mañana y nos limitamos a estar en la cama siguiendo la respiración, disfrutaremos de veras de la oportunidad de descansar, no sólo saborearemos los momentos de paz y alegría de estar bajo las cálidas mantas, sino que también nos dormiremos fácilmente de manera natural. Esta clase de sueño constituye una gran ayuda para que mañana sea un día redondo.

Cuando oímos que los bosques del planeta han enfermado y están desapareciendo rápidamente, quizá nos sintamos inquietos. Nos interesamos por el futuro porque somos conscientes de lo que está ocurriendo en el momento presente. Este conocimiento nos motiva a hacer algo para detener la destrucción medioambiental. Es evidente que nuestro interés por el futuro es distinto de preocuparse o sentirse angustiado por él, algo que sólo nos agotaría. Hemos de saber disfrutar de la presencia de los árboles bellos y sanos, así haremos algo para protegerlos y conservarlos.

Cuando arrojamos la piel de un plátano a la basura, si somos conscientes de ello, sabremos que la piel se convertirá en abono orgánico y renacerá como una ensalada de tomate o de lechuga a cabo de varios meses. Pero cuando echamos una bolsa de plástico a la basura, al ser conscientes de ello, sabemos que la bolsa de plástico no se convertirá rápidamente en un tomate o una lechuga. Algunos tipos de residuos necesitan cuatrocientos o quinientos años para descomponerse. Para que los residuos nucleares dejen de ser perjudiciales y sean asimilados por la tierra, ha de transcurrir un cuarto de millón de años. Si vivimos en el momento presente de una forma despierta, ocupándonos de él con todo nuestro corazón, no haremos cosas que destruyan el futuro. Ésta es la manera más concreta de hacer lo que es constructivo para el futuro.

En nuestra vida cotidiana podemos producir venenos para nuestra mente y estos venenos no sólo nos destruyen a nosotros, sino también a los que viven con nosotros, en el presente y también en el futuro. El budismo habla de las tres ponzoñas: el deseo, el odio y la ignorancia. Pero también hay otras ponzoñas que pueden causar grandes daños: la envidia, los prejuicios, el orgullo, la desconfianza y la obstinación.

Cualquiera de estas ponzoñas puede manifestarse en las relaciones cotidianas que mantenemos con nosotros mismos, con los demás y con el medio ambiente, y consumir y destruir nuestra paz y alegría, y también la de las personas que nos rodean. Estas ponzoñas pueden perdurar y contaminar nuestra mente, causando con ello unas desagradables consecuencias en el futuro. Vivir en el momento presente consiste también en aceptar y afrontar esas ponzoñas cuando brotan, se manifiestan y

regresan al inconsciente, y en practicar la meditación observadora para transformarlas. Constituye una práctica budista. Vivir en el presente es también ver las cosas maravillosas y sanas que hay en el mundo para sustentarlas y protegerlas. La felicidad que sentimos es el resultado directo de afrontar las cosas y estar en contacto con ellas. Esta felicidad constituye el material del que se compondrá el futuro.

La vida se encuentra en el presente

Regresar al presente es estar en contacto con la vida. La vida sólo puede encontrarse en el momento presente, ya que «el pasado ha dejado de existir» y «el futuro está aún por llegar». La Budeidad, la liberación, el Despertar, la paz, la alegría y la felicidad sólo pueden encontrarse en el momento presente. El lugar de nuestra cita se encuentra aquí, en este mismo lugar.

Según el *Sutra de Avatamsaka* el tiempo y el espacio no están separados. El tiempo está hecho de espacio y el espacio está hecho de tiempo. Cuando hablamos de la primavera, solemos pensar en el tiempo, pero también es espacio. Cuando Europa es primavera, en Australia es invierno.

Los que acuden a la meditación del té, respiran de manera consciente y recitan la siguiente gatha sosteniendo la taza de té:

Esta taza de té que sostengo entre mis manos
despierta mi plena conciencia.
Mi mente y mi cuerpo moran
en el momento presente.

Cuando tomamos té siendo conscientes de ello, estamos practicando el volver al momento presente para vivir la vida a cada momento. Cuando la mente y el cuerpo se mantienen plenamente conscientes en el momento presente, la humeante taza de té se revela con claridad ante nosotros. Sabemos que es un aspecto maravilloso de la existencia. En ese momento estamos realmente en contacto con la taza de té. Es sólo en esta clase de momentos cuando la vida está realmente presente.

La paz, la alegría, la liberación, el Despertar, la felicidad, la Budeidad, la fuente: todo cuanto anhelamos y buscamos lo encontramos sólo en el momento presente para buscar estas cosas en el futuro es arrojar la sustancia y aferrarse a la sombra. En el budismo el «sin objetivo» (*apranihita*) se enseña como un medio de ayudar al practicante a dejar de perseguir el futuro y a volver plenamente al presente. El «sin objetivo» se denomina a veces el «sin deseos» y es una de las «tres puertas de la liberación». (Las otras dos son la vacuidad y lo sin marcas) Dejar de perseguir el futuro nos permite comprender que todas las cosas maravillosas que buscamos se hallan en nosotros, en el momento presente. La vida no es un lugar ni un destino determinados. La vida es un camino. Practicar la meditación andando es avanzar sin necesidad de llegar a ninguna parte. Cada paso que damos nos aporta paz, alegría y liberación.

Por eso caminaos con el espíritu del «sin objetivo». No existe ningún camino que conduzca a la liberación, la paz y la alegría, ya que éstas son el propio camino. Nuestra cita con el Buda, con la liberación y con la felicidad se encuentra en el momento presente. No hemos de perder esta cita.

El budismo nos enseña una forma de respirar que nos permite unificar el cuerpo y la mente para encarar la vida. Se llama «unificar el cuerpo y la mente». Por eso todos los meditadores empiezan practicando el *Sutra sobre la plena conciencia en la respiración (Anapanasati sutta)*.

Pero regresar al momento presente no significa dejarse arrastrar por lo que ocurre en el momento presente. El sutra nos enseña a observar la vida profundamente, a estar en contacto con el momento presente, y a ver todo el sufrimiento y las maravillas que comporta. Pero hemos de hacerlo siendo conscientes de ello, manteniendo un alto grado de atención para no dejarnos arrastrar ni por él, sin sentir deseo o rechazo alguno por lo que sucede en el presente.

Al observar la vida tal como es
a cada momento
el practicante mora
en la estabilidad y la libertad.

«La estabilidad y la libertad» se refieren a la satisfacción y tranquilidad que sentimos al no dejarnos arrastrar por nada. La estabilidad y la tranquilidad son dos características del *nirvana*. La versión pali de este verso utiliza dos términos: *asamkuppam* y *asamhiram*.

Asamkuppan significa «inquebrantable, inalterable, inamovible, imperturbable». Sanghadeva lo traduce como «firme e inquebrantable». Y Dharmapala, como «estable». *Asamhiram* significa literalmente «no-unido a, no-limitado, no-reunido con, no dejarse arrastrar por nada». Sanghadeva, monje y traductor del *Madhyamagama*, traduce *asamhiram* al chino como «no-existente» (*Wu yu*), pero no fue exacto. El monje Dharmapala, en el *Sutra del veterano* traduce *asamhira* como «sin ataduras». «Ataduras» significa aquí «prisionero». «Sin ataduras» significa «no estar atrapado» o «estar libre».

Al estar en contacto con la vida en el momento presente, observamos a fondo aquello que es, así podemos ver la naturaleza impermanente y vacía de yo de todo cuanto existe. La impermanencia y la ayoidad no son unos aspectos negativos de la vida, sino los mismos cimientos sobre los que la vida se construye. La impermanencia es la constante transformación de las cosas. Sin impermanencia no podría haber vida. La ayoidad es la naturaleza interdependiente de todas las cosas. Sin la interdependencia nada podría existir. Sin el sol, las nubes y la Tierra, el tulipán no podría existir. La impermanencia y la ayoidad de la vida suelen entristecernos porque olvidamos que sin ellas la vida no existiría. Ser consciente de la impermanencia y la ayoidad no nos quita las ganas de vivir. Al contrario, nos ayuda a llevar una vida más sana. Estable y libre. Sufrimos porque no vemos la naturaleza impermanente y vacía de yo de las cosas. Tomamos lo permanente por impermanente y la ayoidad por yoidad.

Al observar a fondo una rosa, vemos su naturaleza impermanente con claridad. Pero, al mismo tiempo, seguimos viendo su belleza y apreciamos su valor. Como percibimos su naturaleza frágil e impermanente, la flor nos parece más hermosa y valiosa si cabe. Cuánto más frágil es algo, más bello y valioso es, como, por ejemplo, un arco iris, una puesta de sol, un cactus *cereus* floreciendo por la noche o una estrella fugaz. Al romper el alba el Buda al contemplar desde el Monte de Buitre la ciudad de Vesali con los dorados y maduros arrozales extendiéndose a sus pies, vio lo bellos que eran y así se lo dijo a Ananda.

Al ver el Buda en toda su profundidad la naturaleza impermanente, la transformación y la desaparición de aquellas cosas tan bellas, no sufría ni se desesperaba. Nosotros, al observar también a fondo las cosas y ver la impermanencia y la ayoidad de todo cuanto existe, podemos superar la desesperanza y el sufrimiento, y experimentar los inapreciables milagros que nos ofrece la vida cotidiana: un vaso de agua clara, una fresca brisa, un paso dado con tranquilidad y libertad. Todas estas cosas maravillosas son, sin embargo, impermanentes y vacías de yo.

La vida es sufrimiento, pero también es maravillosa. En ella no podemos eludir las enfermedades, la vejez, la muerte, los accidentes, el hambre, el desempleo y los desastres naturales. Pero su nuestra comprensión es profunda y nuestra mente, libre, aceptaremos todas esas cosas con tranquilidad, aliviando en gran medida nuestro sufrimiento, lo cual no quiere decir que debemos cerrar los ojos al sufrimiento. Al estar en contacto con él, generamos y alimentamos nuestro amor y compasión naturales. El sufrimiento se convierte en el elemento que alimenta nuestro

amor y compasión, y de ese modo ya no nos da miedo. Cuando nuestro corazón se llena de amor y compasión, actuamos de un modo que ayudamos a aliviar el sufrimiento de los demás.

Los seres humanos hemos podido progresar gracias al amor y compasión de nuestro corazón. Necesitamos aprender de los seres compasivos a desarrollar la práctica de observar a fondo las cosas por el bien de los demás. Entonces éstos aprenderán de nosotros a vivir en el presente y a ver la naturaleza impermanente y vacía de yo de todo cuanto existe. Y esta percepción disminuirá su sufrimiento.

El miedo a lo desconocido lleva a mucha gente a vivir una vida limitada y angustiada. Nadie puede conocer de antemano las desgracias que tal vez nos acaecerán a nosotros o a los seres queridos, pero si aprendemos a vivir de una manera despierta, viviendo profundamente cada momento de la vida y tratando a las personas cercanas con amabilidad y comprensión, cuando nos ocurra algo a nosotros o a ellas nada tendremos de qué arrepentirnos. Al vivir en el momento presente estamos en contacto con los fenómenos maravillosos, renovadores y sanos de la vida, lo cual nos permite curar nuestras heridas. Cada día nos volvemos más maravillosos, espontáneos y sanos.

Una vida de paz, libertad y alegría

Según las enseñanzas del Buda, practicar una vida de profunda observación consiste en llevar una vida serena, libre y dichosa, y en alcanzar la plena liberación. La gatha de «Cómo conocer la mejor forma de

vivir solo» nos recuerda que la muerte es ineludible y nos aconseja practicar a partir de hoy con diligencia, ya que si lo dejamos para mañana será demasiado tarde. La muerte llega sin avisar, y no hay forma de pactar con ella. Si vivimos observándolo todo a fondo en el momento presente, aprenderemos a vivir en paz y alegría con libertad y estabilidad. Si seguimos practicando con diligencia de ese modo, la paz, la alegría y la estabilidad irán creciendo cada día más, hasta que alcancemos la plena liberación. Y una vez alcanzada, la muerte ya no podrá dañarnos.

Semejante vida aportará alegría tanto a nuestros seres amados como a los demás. El material de la estabilidad es también el elemento de la liberación. La liberación es fruto de una profunda observación que nos lleva a percibir la naturaleza impermanente y vacía de yo de todo cuanto existe. Al observar a un nivel profundo las cosas, podemos vencer la muerte, porque la observación de la impermanencia nos lleva a traspasar los lindes del nacimiento y de la muerte. Cuando observamos todo cuanto existe en el universo y todo cuanto amamos, vemos que no hay nada eterno e inmutable que pueda llamarse «yo» o «sí mismo».

Trascendiendo el nacimiento y la muerte

Normalmente creemos que el nacimiento es algo inexistente que empieza a existir y que la muerte es algo existente que deja de existir. Pero al observar a fondo las cosas que esta idea acerca del nacimiento y de la muerte es errónea en muchos sentidos. No hay ningún fenómeno que

pueda nacer de la nada ni tampoco ningún fenómeno que pueda reducirse a nada. Las cosas se están transformando sin cesar. La nube no muere, sólo se convierte en lluvia. La lluvia no nace, sólo es la transformación y la continuación de la nube. Las hojas, un par de zapatos, la alegría y el sufrimiento siguen todos este principio del no-nacimiento y de la no-muerte. Pensar que al morir dejamos de existir es una visión muy limitada que en el budismo se llama «visión nihilista». La limitada visión de creer que al morir seguimos existiendo sin haber cambiado en nada se llama «visión de la permanencia». La realidad trasciende tanto la permanencia como la aniquilación.

El Buda nos enseñó a observar directamente los elementos que combinados constituyen nuestro cuerpo a fin de ver la naturaleza de estos elementos y trascender la idea del «yo», ya sea la idea de un yo permanente e indestructible o la idea de un yo que con la muerte es objeto de una absoluta aniquilación. El sutra dice: «Cuando alguien estudia y aprende sobre el Despierto, sobre las enseñanzas del amor y la comprensión, y sobre la comunidad que vive en armonía y con plena conciencia; cuando esa persona conoce la existencia de los nobles maestros y de sus enseñanzas y practica estas enseñanzas, no piensa: “Este cuerpo es el yo, yo soy este cuerpo. Estas sensaciones son el yo, yo soy estas sensaciones. Estas percepciones son el yo, yo soy estas percepciones. Estos factores mentales son el yo, yo soy estos factores mentales. Esta conciencia es el yo, yo soy esta conciencia”, esa persona [no retrocede al pasado, ni piensa sobre el futuro] no está dejándose arrastrar por el presente».

Los cinco elementos combinados se convierten en aquello que llamamos el yo son la forma (el cuerpo), las sensaciones, las percepciones, los factores mentales y la conciencia. Si observamos de manera penetrante la sustancia de estos elementos percibimos su naturaleza impermanente e interdependiente, veremos sin duda que no existe una entidad que pueda llamarse el «yo». Los cinco elementos que la componen se están transformando continuamente. Nunca nacieron ni nunca morirán. No hay ningún elemento que pueda nacer de la nada ni ningún elemento que pueda reducirse a la nada. Aquello que nosotros consideramos el «yo» no nace ni muere. En la tradición budista no identificamos el «yo» con el cuerpo —tanto si se está desarrollando como si está decayendo—, ni con nuestras sensaciones, que están cambiando a cada momento. Y tampoco identificamos el yo con nuestras percepciones ni con nuestra conciencia. No estamos atados ni limitados por estos cinco elementos. Vemos que si estos elementos realmente no nacen ni se destruyen, no tenemos por qué sentirnos agobiados por la muerte. Esta nueva percepción nos permite trascender el nacimiento y la muerte.

Cuando el sutra habla de alguien «que practica según las enseñanzas de los nobles», significa que esta persona vive en el presente y observa a fondo las cosas para ver la naturaleza impermanente y vacía de yo de la vida. El Buda nos enseñó que hemos de «practicar a partir de hoy con diligencia, ya que si lo dejamos para mañana será demasiado tarde. La muerte llega sin avisar, y no hay forma de pactar con ella». Al observar a fondo las cosas, percibimos la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte de todo cuanto existe, y ya nada puede asustarnos, ni siquiera la

muerte. Trascendemos directamente el nacimiento y la muerte cuando, a través de una profunda observación y de la realización de la impermanencia y la ayoidad, penetramos las falsas ideas sobre la naturaleza de la existencia. Y una vez trascendida la muerte, «ya no necesitamos pactar con ella». Podemos sonreír, tomar la muerte de la mano y salir a pasear con ella.

La vida llamada «vida conducente al Brahman» de los monjes o monjas puede llevar a la realización de la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte de todo cuanto existe. Esta realización es la esencia de la liberación. Por eso en el *Sutra de Kaccana-Bhaddekaratta* se pone de relieve que la práctica de vivir solos constituye la base de la vida que conduce al Brahman de los monjes o monjas. Y también la base de la vida para todos nosotros.

Apéndice

El siguiente poema es la traducción de la gatha de Bhaddekaratta que aparece en el Sutra del dios de las aguas termales del bosque (Madhyamagama, 165), en el Sutra de la ermita de Shakyam (M, 166) y en el Sutra pronunciado por Ananda (M, 167).

No persigáis el pasado.

Ni os perdáis en el futuro

porque el pasado ha dejado de existir

y el futuro aún está por llegar.

Hemos de observar a fondo

lo que ocurre en el presente.

Los Sabios viven de acuerdo con ello

Y moran en la estabilidad y la libertad.

Si practicamos las enseñanzas

De los Sabios,

¿por qué habríamos de temer la muerte?

Sin no lo entendemos

no podremos evitar
el gran dolor del postrer peligro.
Para practicar diligentemente día y noche,
hemos de recitar con regularidad
la *gatha de Bhaddekaratta*.

La siguiente *gatha de Bhaddekaratta* aparece en la traducción del *Sutra de la gran reverencia*, que en el *Tripitaka revisado de Taisho*⁴ es el n° 77.

No persigáis el pasado
ni esperéis encontrar algo en el futuro
—el pasado ya ha desaparecido
y el futuro aún no se encuentra en nuestras manos—,
hemos de observar a fondo
y contemplar
aquello que es en el momento presente.
Aquel que practica constantemente
la senda de los Sabios
posee la comprensión despierta.
Si practicamos con diligencia,
sin flaquear,
libres de preocupaciones,

⁴ Edición moderna del *Tripitaka* chino que fue publicada en 1924-1935 por el budólogo japonés Takakusu, en 100 volúmenes (N. de la T.)

¿cómo podríamos tener el momento de morir?

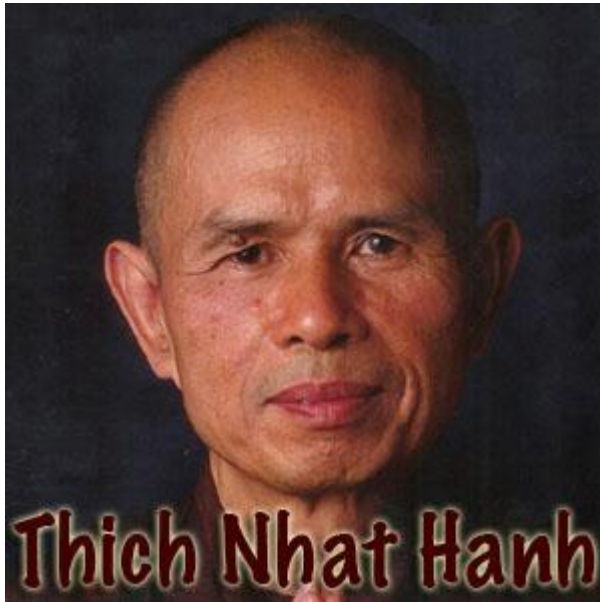
Pero aquel que no practica con diligencia,

¿cómo vencerá a la muerte y a sus huestes?

En verdad hemos de practicar

siguiendo esta maravillosa gatha.

Acerca del autor



Thich Nhat Hanh es un monje budista vietnamita ordenado en la tradición zen, así como poeta y activista por la paz. Es el fundador de la Universidad budista Van Hanh de Saigón, y fue nominado para el Premio

Nobel de la Paz por Martin Luther King, hijo. Autor de más de 75 libros, entre los que se incluyen: *Enseñanzas sobre el amor*, *Sintiendo la paz*, *La esencia del amor*, *El corazón de las enseñanzas de Buda*, *El Niño de Piedra y otras historias vietnamitas*, *Volviendo a casa*, *La ira*, *Las enseñanzas del Buda* y *La muerta es una ilusión*, todos ellos publicados en esta misma colección, dirige retiros sobre «una vida consciente» por todo el mundo. En la actualidad vive exiliado en Francia.

Acerca de la traductora de la versión china

Annabel Laity es maestra y practicante budista, en la actualidad vive en Plum Village, en Francia.



Thich Nhat Hanh tiene comunidades de retiro en el suroeste de Francia (Plum Village), en Vermont (Green Mountain Dharma Center) y en California (Deer Park Monastery), en las que monjes y laicos practican el arte de vivir conscientemente.

Los visitantes están invitados a practicar durante una semana como mínimo. Si deseas obtener información, por favor escribe a:

Plum Village
13 Martineau
33580 Dieulivol
FRANCIA

NH-office@plumvillage.org (para mujeres)

LH-office@plumvillage.org (para mujeres)

UH-office@plumvillage.org (para hombres)

www.plumvillage.org

Para recibir información sobre nuestros monasterios, centros donde se practica el ser consciente, y retiros en Estados Unidos, dirígete por favor a:

Green Mountain Dharma Center

P.O. Box 182

Hartland Four Corners, VT 05049

ESTADOS UNIDOS

TEL. (802) 436-1103

Fax: (802) 436-1101

MF-office@plumvillage.org

www.plumvillage.org

Deer Park Monastery

2499 Melru Lane

Escondido, CA 92026

ESTADOS UNIDOS

Tel. (760) 291-1003

Fax: (760) 291-1172

Deerpark@plumvillage.org