

## Relato #71 Reflexión

Por Yin Zhi Shakya – Basado en las [Reflexiones de Ajahn Chah](#)



Para comenzar les expongo unas citas de Ajahn Chah sobre 'el sufrimiento':

### El Sufrimiento

109

Hay **dos** clases de sufrimiento: el sufrimiento que lleva a más sufrimiento y el sufrimiento que conduce al fin del sufrimiento. El primero es el dolor de aferrarse con vehemencia a los placeres efímeros y la aversión por lo desagradable, esa lucha constante de la mayoría de la gente, día tras día. El segundo es el sufrimiento que proviene de permitirse apreciar, en su totalidad, el cambio permanente de la experiencia – placer, dolor, alegría y enojo – sin temor ni represión. El sufrimiento de nuestra propia experiencia nos conduce a la ausencia de temor en nuestro interior y a la tranquilidad.

110

Queremos tomar por el camino fácil, **pero si no hay sufrimiento, no hay sabiduría**. Para estar lo suficientemente desarrollado para la sabiduría, en realidad uno debe quebrarse y llorar **durante su práctica**, al menos tres veces.

111

No nos convertimos en monjes o monjas para comer bien, dormir bien y estar muy cómodos, sino para conocer al sufrimiento:

1. cómo aceptarlo...
2. cómo liberarnos de él...
3. cómo no causarlo...

1



Por lo tanto, no hagan aquello que causa sufrimiento, como dejarse tentar por la codicia, o ésta nunca los dejará.

112

**En realidad, la felicidad es sufrimiento disfrazado**, pero de una manera tan sutil que usted no lo ve. Si usted se aferra a la felicidad es lo mismo que si se aferrase al sufrimiento, pero no se da cuenta. Cuando se apega a la felicidad **resulta imposible** deshacerse del sufrimiento intrínseco. Son así de inseparables. Es así como el Buda nos enseñó a conocer al sufrimiento, a verlo **como un daño inherente a la felicidad, a verlos equivalentes**. Por lo tanto, **icuídese!** Cuando aparezca la felicidad no se ponga demasiado contento ni se entusiasme. Cuando surja el sufrimiento no se desespere, no pierda la cabeza. Observe que ambos tienen idéntico valor.

113

Cuando el sufrimiento aparezca, entienda que **no hay nadie** para aceptarlo. Si cree que el sufrimiento es suyo, que la felicidad es suya, **no será capaz de tener paz**.

114

Las personas que sufren, como consecuencia, lograrán obtener sabiduría. Si no sufrimos, no contemplamos. Si no contemplamos, no nace ninguna sabiduría. Sin sabiduría no conocemos. No sabiendo no podemos estar libres de sufrimiento – **ése, precisamente, es el modo en el que son las cosas**. Por lo tanto, debemos entrenarnos y persistir en nuestra práctica. Entonces, cuando reflexionemos sobre el mundo, no estaremos atemorizados como antes lo estábamos. El Buda no fue iluminado fuera del mundo sino dentro del mundo en sí mismo.

115

La indulgencia sensorial y la auto-mortificación son dos caminos que el Buda desalentó. Ellos son, con exactitud, felicidad y sufrimiento. **Nos imaginamos que nos hemos liberado del sufrimiento pero no lo hemos hecho**. Si nos aferramos a la felicidad, sufriremos de nuevo. Así es, la gente piensa en sentido contrario.

116

Hay personas que han sufrido en algún sitio, de modo que se van a alguna otra parte. Cuando el sufrimiento aparece allí, se escapan otra vez. Piensan que se están escapando del sufrimiento, **pero no**. Cargan con el sufrimiento para aquí y para allá sin darse cuenta. **Si no conocemos al sufrimiento, no podemos saber sobre la causa del sufrimiento. Si no sabemos la**

2



**causa del sufrimiento, entonces no podemos saber sobre el cese del sufrimiento. No hay manera de escaparle.**

117

Los estudiantes de hoy tienen mucho más conocimientos que los de antes. Tienen todas las cosas necesarias, todo está más a su alcance. Pero también tienen mucho más sufrimiento y confusión que antes. ¿Por qué?

118

No sea un Bodhisattva; no sea un Arahant; no sea nada de nada. Si es un Bodhisattva, sufrirá. Si es un Arahant, sufrirá. Si usted **"es"** cualquier cosa, sufrirá.

119

**Amor y odio, ambos son sufrimiento a causa del deseo.** Querer es sufrimiento, querer no tener es sufrimiento. Aún si usted consigue lo que quiere, todavía hay sufrimiento, por que cuando lo tenga vivirá con el miedo de perderlo. ¿Cómo ha de vivir con felicidad si tiene miedo?

120

Cuando está enojado, ¿se siente bien o mal? Si se siente tan mal, ¿por qué no se deshace del enojo? ¿Por qué molestarse en mantenerlo? ¿Cómo puede decir que es sabio e inteligente si se aferra a esas cosas? Hay días en los que la mente puede dar pie a que toda la familia se pelee o puede hacer que llore durante toda la noche. Y, aún con todo eso, todavía queremos enojarnos y sufrir. Si usted observa el sufrimiento que causa el enojo, entonces sólo deshágase de él. Si no se deshace del enojo, continuará causándole sufrimiento indefinidamente, no tendrá respiro. **El mundo de la existencia insatisfactoria es así.** Si sabemos cómo es, podemos resolver el problema.

121

Una mujer quería saber cómo manejarse con el enojo. Le pregunté de quién era el enojo cuando aparecía. Dijo que era de ella. Bueno, si realmente el enojo era suyo, entonces sería capaz de decirle que desapareciese ¿no? Pero en realidad no lo puede controlar. Aferrarse al enojo como si fuese una posesión personal causará sufrimiento. Si el enojo realmente nos perteneciese debería obedecernos. Si no nos obedece significa que sólo es un engaño. No se deje llevar por él. Ya sea que la mente esté feliz o triste, no se deje llevar por él. **Todo es un engaño.**

122

Si usted ve certeza en lo que es incierto, entonces estará en vías de sufrir.

3



123

**El Buda siempre está aquí**, enseñando. Véalo por usted mismo. Aquí hay felicidad y allí descontento. Hay placer y hay dolor. Y siempre están allí. Cuando usted comprende la naturaleza del placer y del dolor entonces ve al Buda, entonces ve al Dhamma. El Buda no está separado de ellos.

124

Contemplándolos en conjunto, observamos que la felicidad y el sufrimiento son iguales, del mismo modo que el calor y el frío. El calor del fuego puede quemarnos hasta morir, así como el frío del hielo puede congelarnos hasta la muerte. Ninguno de los dos es más importante que el otro. Así ocurre con la felicidad y el sufrimiento. En el mundo, todos desean felicidad y nadie desea sufrimiento. En el Nibbana no hay deseo. Sólo hay tranquilidad.

Hasta aquí la cita de Ajahn Chan

Volviendo a la cita **119, reflexionemos:**

**Amor y odio, ambos son sufrimiento a causa del deseo.** Querer es sufrimiento, **querer no tener** es sufrimiento. Aún si usted consigue lo que quiere, todavía hay sufrimiento, porque cuando lo tenga vivirá con el temor/la duda de perderlo. ¿Cómo ha de vivir con felicidad si tiene miedo?

Este sentimiento por el cual todos hemos pasado **nos consume**. CONSUME A LAS PERSONAS, A LOS GOBIERNOS, A LAS INSTITUCIONES, A LOS GRUPOS, ETC. ETC. ETC. **¡Y seguimos inculcándolo a nuestros hijos!**: Hijo, ¿a quién quieres más?

Estos son nuestros pensamientos:

Quiero el amor de mi esposo/a

Quiero el amor de mis hijos

Quiero el respeto de los demás

Quiero tener esto y lo otro

Quiero sacarme la lotería (y cuando nos la sacamos, la despilfarramos, o tenemos temor a perderla)

Quiero que haya paz

Quiero que no haya guerra

La guerra es necesaria para la paz

Quiero ser esto y lo otro, quiero tener esto y lo otro, quiero **no ser** esto ni lo otro, no quiero tener esto ni lo otro...

4



Quiero, quiero...

No quiero, no quiero...

**¡HASTA CUANDO!** ¿Hasta cuando nos conformaremos con el sufrimiento que conlleva a más sufrimiento, apegándonos cada vez más a los deseos de todo, y no cambiemos nuestros puntos de vista hacia el sufrimiento que conduce al fin de éste—el sufrimiento—desapegándonos de la ‘forma’, de lo irreal, de lo temporal, de lo pasajero? Es sólo cambiar de punto de vista con una atención y un esfuerzo correctos. Apreciarlo, en su totalidad, el cambio permanente de la experiencia – del placer, del dolor, de la alegría y el enojo – sin temor ni represión. Como dijo Ajahn Chan, “El sufrimiento de nuestra propia experiencia nos conduce a la ausencia de temor en nuestro interior y a la tranquilidad”.

Sufrimos porque **no tenemos** el valor, la valentía, las agallas de poner en práctica lo que hemos aprendido. Tememos perder lo que ‘tenemos’, yo diría, **lo que no tenemos, o lo que creemos tener**, porque todo llega y todo pasa. Nada es de uno. Seguimos el hábito absurdo y monótono de querer y/o no querer, de ansiar y/o no ansiar, de buscar y/o de borrar lo que hemos encontrado—ya sea felicidad o tristeza— (en lo externo) lo que ya tenemos o ya somos y no vemos.

¿Para qué acumular tanta forma si al final, este ‘saco de pellejo’, esta forma irreal y temporal que es productora de sufrimiento y que llamamos ‘yo’, también ha de desaparecer, ha de llegar a su final junto con todo lo acumulado?

Por favor, ¡DESPIERTEN!!! No sigan soñando con convertir lo irreal en real<sup>1</sup>, lo pasajero en permanente... Desarraiguen los pensamientos erróneos. TODO LLEGA Y TODO PASA.

Ananda, después de entender, elogió al Buda, (en el Sutra Shurangama), con el gāthā siguiente:

Oh Tú, sereno, todo poderoso<sup>2</sup> e inmutable Señor,

---

<sup>1</sup> En budismo, la palabra ‘real’ significa lo perdurable y la palabra ‘irreal’, lo imperdurable.

<sup>2</sup> La palabra ‘todopoderoso’ se utiliza convenientemente aquí para traducir la palabra sánscrita Dhàraṇā que significa control absoluto sobre la bondad y la maldad.

Extraordinario y excepcional es tu Shurangama supremo todo abarcante  
el cual me ayuda a desarraigar los pensamientos erróneos  
que se han sostenido por eones inconmensurables,  
y me enseña cómo comprender el **Dharmakaya**<sup>3</sup> en un instante.  
Qué pueda ahora ganar la fruta y alcanzar la iluminación  
para salvar a los seres vivientes incontables como las arenas del Ganges.

A las miradas de las Tierras de Buda ahora ofrezco esta mente profunda.  
Para pagar mi deuda de gratitud por la gracia del Señor.  
Imploro humildemente al Honorable del Mundo que selle  
Mi voto/promesa para de nuevo entrar en los cinco reinos turbios/confusos  
Donde, si incluso un ser fracasa en devenir un Buda,  
yo (al momento), renunciaré a toda mi demanda/petición del Nirvana.  
Oh Gran Héroe, el Poderoso, el Compasivo,  
Qué también destruyas mi última ilusión secreta  
De manera que pueda pronto alcanzar el Bodhi Supremo,  
Y sentarme en los bodhimandalas<sup>4</sup> en todas partes.

Puede que el vacío llegue a su final,  
Pero mi mente firme no se amedrentará.<sup>5</sup>

---

Espero hayan entendido... Si así fuera, sigan practicando. Si no es así, ¡qué pena, que tristeza! Haber invertido tiempo en algo que no han de poner en práctica y por lo tanto no les servirá de nada.

Que pasen un buen día, La Maestra

---

<sup>3</sup> El **Dharmakaya** (sánscrito: ; pali: , lit. "el cuerpo verdadero" o el cuerpo de la realidad") es uno de los tres cuerpos (Trikaya) del Buda en el Budismo Mahayana. El **Dharmakaya** constituye el aspecto Inmanifestado, inconcebible (*acintya*) de un Buda, del cual los Budas surgen y al cual regresan después de su disolución. Los Budas son manifestaciones del **Dharmakaya** llamadas Nirmanakaya ("cuerpo de transformación). Un erudito budista escribe sobre eso como "el cuerpo de la realidad misma sin una forma y límite específicos, donde el Buda se identifica con la naturaleza cargada de espiritualidad de todo lo que es.

<sup>4</sup> Sentarse en los bodhimandalas es hacer girar la rueda de la Ley para salvar a los seres vivientes. Un bodhimandala es un lugar sagrado en donde el Dharma se enseña para iluminar y liberar a los seres vivientes.

<sup>5</sup> La primera línea elogia el Dharmakaya del Buda que es puro y limpio, y serenamente concurre y conoce todos los fenómenos, y por lo tanto es sereno. Este cuerpo esencial es la sustancia de todo el dharma y posesiones.