

# VIVIR

EN EL



# PRESENTE

BUDDHADASA BHIKKHU

VIVIR EN EL PRESENTE, SIN PASADO, SIN FUTURO

por Buddhādāsa Bhikkhu

*Vivir en el presente* es la tercera enseñanza de la serie  
*Commonly Misunderstood Buddhist Principles*.

Traducido del tailandés al inglés por Dhammavidū Bhikkhu

Traducido del inglés al español por Jeanne Schut, revisión de Céline Blasco

Primera edición publicada por Buddhādāsa Indapañño Archives, 2020

© Septiembre 2020

Este trabajo está licenciado bajo Creative Commons

Reconocimiento-No comercial-Sin derivados 4.0 Licencia internacional

Fotografía de Buddhādāsa Bhikkhu de la colección de archivo de Buddhādāsa  
Indapañño Archives (Réf. D-143)

Buddhādāsa Indapañño Archives (BIA)

Vachirabenjatas Park

Nikom Rot Fai Sai 2 Rd.

Chatuchak, Bangkok, 10900 Tailandia

Tel. +66 2936 2800

suanmokkh\_bangkok@bia.or.th

www.bia.or.th

«*El regalo del Dhamma supera a todos los demás regalos.*» (Dhp 354)

## **Anumodanā\***

*A todos los compañeros del Dhamma, aquellos que ayudan a difundir el Dhamma  
¡Utilicen ustedes todos los recursos para difundir el Dhamma y que fluya la confianza fiel!  
Transmitan el majestuoso Dhamma para irradiar una alegría duradera.  
Dispensen el Dhamma inigualado para liberar la fuente de la Virtud,  
Dejen la felicidad pacífica y segura fluir como un torrente fresco de montaña.  
Las hojas del Dhamma de muchos años van brotando de nuevo, extendiéndose,  
Para abrirse y florecer en los Centros de Dhamma de todas las ciudades.  
Al difundir el Dhamma luminoso y sembrarlo en corazones glorificados,  
Pronto volarán las malas hierbas de la tristeza, el dolor y la aflicción.  
A medida que la Virtud revive y resuena en toda la sociedad tailandesa,  
Todos los corazones sienten ciertamente amor hacia los que nacieron, envejecen y mueren.  
Felicitaciones y Bendiciones a todos los compañeros del Dhamma,  
Ustedes que comparten el Dhamma para expandir la alegría próspera de la gente.  
Con el más sincero agradecimiento de Buddhādāsa Indapañño,  
La ciencia budista siempre brilla con rayos de Bodhi duraderos.  
En servicio agradecido, los frutos del mérito y del éxito saludable,  
Son todos devocionalmente ofrecidos en honor al Venerable Buda.  
Que el pueblo tailandés sea renombrado por su Virtud,  
Mediante la ciencia budista, que el éxito perfecto despierte sus corazones.  
Que el Rey y Su Familia vivan largas vidas con fuerza triunfante,  
Que la alegría dure mucho tiempo en todo nuestro mundo sobre esta tierra.*

*Buddhādāsa Indapañño*

Mokkhabalārāma

Chaiya, 2 de noviembre 2530 (1987)

---

\* Palabra utilizada en los círculos budistas tailandeses para expresar gratitud y aprecio por los gestos de generosidad hacia el Dhamma y quienes lo representan.

# Contenido

Anumodanā .....	
Contenido .....	
Vivir en el presente, sin pasado, sin futuro .....	1
Bhaddekaratta Gāthā.....	22
Sobre el autor .....	I
Sobre el traductor al inglés.....	III
Sobre la traductora al español .....	III
Lectura recomendada .....	IV
Recursos en línea .....	V
Fundación Buddhādāsa .....	VI
Buddhadāsa Indapañño Archives .....	VI

# **Vivir en el presente, sin pasado, sin futuro**

*Enseñanza sobre el Dhamma impartida en Suan Mokkh,  
el 31 de julio de 1982.*

El tema de hoy trata de permanecer en el momento presente y no dejar que el pasado o el futuro vengan a perturbarnos. Esto va en contra de cómo vive la gente corriente en el mundo, porque es entendido que aprendemos de experiencias pasadas y necesitamos el futuro como depositario de nuestras esperanzas y nuestros sueños. Actualmente, vivimos con cierto anhelo del pasado mientras mantenemos expectativas sobre el futuro, y dicen que eso es lo que tiene que ser. Sin embargo, el Buda declaró claramente:

Uno no debe añorar lo que ya pasó

Ni preocuparse por lo que está por venir.

El pasado nos ha dejado, el futuro no ha llegado.

En otras palabras, para vivir bien sólo tenemos que estar atentos al presente. Algunos dirán que es imposible, que sólo pueden sobrevivir porque tienen esperanzas – con respecto al trabajo, por ejemplo –, y que necesitan mirar atrás para aprender de las experiencias pasadas. Aunque hay algo de angustia en esta actitud, se conforman con ella.

Pero el Buda tenía un objetivo particular: que los seres humanos pudieran vivir sin sufrir en absoluto. Entonces, ¿cómo deberíamos comportarnos en cuanto al pasado, el presente y el futuro? Consideremos un texto que los budistas recitan regularmente llamado *Bhaddekaratta Gāthā*, y que comienza así: *Atītaṃ nānvāgameyya nappaṭikaṅkhe anāgataṃ* – “Uno no debe anhelar lo que ya pasó ni preocuparse por lo que está por venir.” Es decir, debemos permanecer constantemente en el presente, experimentar el momento presente con claridad y tratar de seguir anclándonos cada vez más en el aquí y el ahora. Seguir esta enseñanza es y será ciertamente difícil, pero si queremos ser felices, relajados y en paz, ésta es la forma en que debemos vivir.

Tomemos el nombre de este texto, el *Bhaddekaratta Gāthā*: *bhadda* significa “favorable”, “auspicioso” y *ekaratta* significa “una noche”. Cuando cuentan los días en Pali, son las noches las que sirven de medida. Por ejemplo, cuando decimos que vamos de viaje por tres días, en el lenguaje budista dirían “por tres noches”. Entonces *ekaratta* (una noche) en realidad significa un día completo o veinticuatro horas y *Bhaddekaratta* significa “una sola noche

favorable o auspiciosa”. El Bhaddekaratta Gāthā es una enseñanza especial que el Buda dio a personas que querían vivir “la vida noble” sólo durante un día. Entonces, si queremos tener la mejor vida posible aunque sea por un único día, así es como podemos hacerlo. Por supuesto, sería excelente practicar esto durante más de un día, pero ahora probablemente no lo lograríamos ni por un día, así que hagamos lo mejor que podamos. Practiquemos por un tiempo, un rato, una hora o tal vez hasta un día. Si pudiéramos vivir de esta manera “auspiciosa” durante veinticuatro horas, sin duda sería un logro digno de elogio.

Piénsenlo y consideren: en todo el tiempo que hemos vivido, ¿ha habido siquiera un día en el que se pueda decir que nuestra vida ha sido 'auspiciosa', cuando podríamos haberla llamado *bhadda*? Si es así, no es necesario seguir leyendo, pero si no, ¡continúen!

El asunto que tendremos que entender es el tiempo mismo: el presente y los tiempos pasados y futuros. ¿Por qué enseña el Buda que vivir en el presente y evitar enredos pasados y futuros es la mejor manera de vivir? Bueno, es porque pensar en el pasado significa que los recuerdos – asuntos del pasado – pueden venir a perturbarnos y a trastornar nuestra paz mental. Sucede lo mismo con el futuro: si tenemos expectativas poco acertadas o construimos “castillos en el aire” no podemos experimentar un estado mental verdaderamente pacífico. Las esperanzas y las expectativas son cosas problemáticas.

Sin embargo, hoy en día los sistemas educativos animan a las personas a mantener expectativas; nos enseñan a vivir de esta manera, a vivir con esperanza, a desarrollar nuestras expectativas y a esperar siempre más del futuro. Por lo tanto, la vida está sólo vivida a través de la esperanza. Pero observen y vean cómo es una vida así: ¿es relajada o tensa? Mientras no consigamos lo que queremos, tenemos un sentimiento de expectativa, y ¿cómo nos hace sentir eso? ¿Es una experiencia agradable y cómoda, o es estresante vivir con expectativas? Algunas personas desarrollan enfermedades nerviosas debido a este tipo de cosas; puede torturar la mente. No hacerlo tan bien como esperábamos o como suponíamos, puede, con el tiempo, provocar una enfermedad crónica del sistema nervioso. Por lo tanto, si estamos ansiosos por obtener algo, es evidente que vivimos con esperanza. Así que detengan ese tipo de pensamientos y sigan con la vida sin permitir que las expectativas perturben la mente porque cuando esperamos obtener algo, estamos suscitando una decepción inmediata. Siempre que esperamos obtener algo u otro, somos propensos a una desilusión inmediata porque lo que deseamos aún no ha llegado, y la desilusión, en cualquier nivel, perturba la mente, nos “muerde”.

Entonces, ¿por qué tener esperanza y ser mordido? No se molesten con la esperanza. Cuando necesitamos algo, lo pensamos y luego dejamos de pensar en ello y actuamos: actuamos con energía, atención y sabiduría. Si actuamos con atención y el conocimiento adecuado, nada nos muerde, a diferencia de lo que pasa cuando

actuamos con esperanza y expectativa. Si vivimos de esperanzas y expectativas nos morderán; morderán todo el tiempo como un depredador, como un animal feroz. Por lo tanto, tratemos de evitar vivir con esperanza y, en cambio, intentemos vivir con atención y sabiduría, recordando actuar sin dejar que las expectativas nos muerdan.

Con respecto a esto, el Buda una vez tomó el ejemplo de una gallina que incuba sus huevos. La gallina pone los huevos y luego se sienta sobre ellos. Ella no tiene ninguna expectativa de que polluelos salgan de los huevos; ninguna gallina sería lo suficientemente boba como para hacer eso; ella simplemente se sienta sobre los huevos. De vez en cuando rasca y raspa, ocasionalmente da la vuelta a los huevos y generalmente hace lo que es necesario y correcto, para que cuando llegue el momento, los polluelos emerjan. Ustedes deben actuar de la misma manera. No hagan nada con expectativas. Si permitan que surja la expectativa, les morderá; morderá y entonces sucederá una enfermedad nerviosa, locura o incluso la muerte. Darle vueltas a lo que podría suceder en el futuro puede producir resultados como estos.

Por lo tanto, necesitamos saber cómo mantener la mente correctamente para que, siempre que pensemos, lo hagamos con cuidado, de manera completa y correcta. Resumimos todo lo que tenemos que hacer y luego actuamos con atención y sabiduría (*sati-paññā*), no con esperanza y expectativa. Si actuamos con expectativa, actuamos con hambre, y el hambre no es felicidad, es sufrimiento.

Esto fue enseñado por el Buda, pero ahora el mundo no enseña de esta manera. Enseñan a los niños a vivir con esperanza y expectativa y a ser mordidos. Las esperanzas y expectativas están inevitablemente vinculadas a la decepción porque si no obtenemos lo que esperamos rápidamente, nos sentimos defraudados. Cuando comenzamos con la expectativa, es probable que haya decepción, y si no somos capaces de soportarlo, puede que robemos o hagamos cosas malas porque nuestras expectativas no se han hecho realidad. Por lo tanto, practicamos para que la mente esté en un estado de normalidad y no permitimos que el futuro venga y nos torture.

En la primera sección del Bhaddekaratta Gāthā encontramos estas palabras: *Atītaṃ nānvāgameyya* – “Uno no debe anhelar lo que ya pasó”. Es decir ¡no se queden en el pasado!; está terminado, se acabó. ¿Por qué traer hasta nuestra vida el *dukkha*<sup>1</sup> del anhelo? No traigan cosas del pasado para atormentar la mente. Si cometieron errores en el pasado, no permitan que sea una molestia a día de hoy; dejen de pensar en ello y traten de evitar volver a cometer el mismo error. Cualquier cosa que ocurra por el estilo en el futuro puede tratarse de la misma manera.

Ahora bien, con respecto al presente, ¿cómo debemos actuar? Si fuéramos estudiantes, por ejemplo, estudiaríamos lo que necesitamos estudiar sin ir a buscar cosas del pasado que nos perturbarían o expectativas del futuro que no tendrían relevancia

---

<sup>1</sup> *Dukkha*: palabra pali que no se suele traducir porque se refiere a una amplia gama de sentimientos desde el malestar o la angustia hasta el sufrimiento.

inmediata y que podrían trastornar la mente. No tendría sentido. Así podríamos estar a gusto y sentirnos cómodos con nosotros mismos. Si permitimos que el pasado o el futuro nos perturben, no nos sentiremos cómodos; nos distraeremos con facilidad y no cumpliremos tanto como nos gustaría.

Esto es fundamentalmente cierto para todos; si aún no lo hemos visto, ahora es el momento de darnos cuenta. Debemos asegurarnos de que los pensamientos sobre el pasado o el futuro no atormenten la mente. En cambio, hagamos todo lo posible para permanecer en el presente, conscientes de lo que sea que esté sucediendo aquí y ahora. Si lo conseguimos, entonces se dice que “el tiempo no nos muerde”; nos damos la vuelta y somos nosotros los que comemos el tiempo.

Dicen en las Escrituras Pali que el tiempo “devora” a todos los seres vivos. El tiempo pasa, días y noches, y devora a todo lo que vive, es decir, hace que las criaturas envejezcan, mueran y desaparezcan. El tiempo nos muerde cuando esperamos. Cuando esperamos obtener algo que aún no hemos logrado, el tiempo nos muerde porque no obtenemos lo que queremos lo bastante rápido. ¿Cómo evitar que el tiempo nos muerda? Bueno, sabiendo cómo funciona el tiempo, intentamos no hacer nada con expectativas. Actuamos con mente clara, con mente lista. Actuamos con claridad y no permitimos que el tiempo interfiera o tenga significado para nosotros. El tiempo no significa nada para nosotros si evitamos pensar demasiado en eventos pasados o futuros, porque entonces no surge ningún deseo irrazonable hacia tales cosas. Por supuesto, puede que deseemos

cosas que necesitaremos en algún momento futuro, pero si no pensamos en ellas innecesariamente, no será el tipo de deseo insensato que causa problemas, y cuando no hay deseos insensatos, en realidad tampoco hay tiempo.

Los niños probablemente conocerán el tiempo por las cosas o las palabras que lo indican como un reloj, o un día, una noche, un mes, un año, etc. Estos son indicadores del paso del tiempo, cosas que fijan el tiempo así que no nos dañan. Pero el tiempo en sí, ¿qué es? ¿Dónde está? Algunas personas dicen que realmente no existe, pero eso no es cierto; no estamos de acuerdo con eso. El tiempo existe, pero sólo para la gente que no reflexiona, para seres humanos que viven en la ignorancia. Para quienes son lo suficientemente listos, el tiempo no existe de verdad. Pero los insensatos, al desear esto y aquello, al esperar esto y aquello, tendrán que soportar el paso del tiempo debido a sus deseos.

El tiempo empieza con el deseo, y sigue existiendo hasta que consigamos lo que deseamos, ahí es “donde está” el tiempo. Deseamos: este es el punto de partida, y luego, cuando obtenemos lo que deseamos, es el punto final. ¡Cuidado con el tiempo! Sólo tiene sentido porque tenemos deseos. Si no hay deseo, no habrá tiempo. No habrá principio ni fin. De modo que el tiempo existe, pero sólo para los insensatos que tienen deseos necios, que tienen esperanzas y expectativas.

En cuanto al Dhamma, él enseña el no-deseo, enseña que debemos evitar los deseos insensatos para que cualquier cosa que

hagamos, sin importar dónde o cuándo, se haga sin que el deseo sea el punto de partida. Entonces obtendremos lo que necesitamos, pero no nos molestará el paso del tiempo y no tendremos el sufrimiento que conlleva. Estaremos por encima del tiempo, por encima del significado que le da la sociedad; ya no existirá para nosotros y experimentaremos cierto grado de tranquilidad mental. Los que no son mordidos por el tiempo viven sus vidas por encima de él, sin deseos y sin las insensatas expectativas que atormentan la mente. Se convierten en personas tranquilas, pacíficas y atractivas. Vivir así aunque sea por un solo día sería un logro digno de elogio.

Lamentamos tener que decir que, aunque cantemos el Bhaddekaratta Sutta, aunque todos nosotros (monjes, novicios y laicos) lo recitemos juntos con regularidad, todavía no entendemos la lección; y algunas personas, a pesar de que reciten este texto cada día, todavía albergan dudas sobre cómo podemos vivir si no nos preocupamos por el pasado y el futuro. Así que ¡presten atención a lo que el Buda quería decirnos! Dijo que si queremos vivir auspiciosamente y con la mente elevada aunque sólo sea durante un día, ésta es la forma en que lo lograremos: no pensando en el pasado y evitando las insensatas esperanzas y expectativas sobre cosas que aún no han sucedido. Al mantenernos en el momento presente sin que las nociones de pasado o futuro lleguen a molestarnos, vivimos con una mente pacífica, resuelta y fuerte, una mente que tiene energía y el poder de hacer las cosas bien aquí y ahora; y lo que es mejor, una mente feliz y contenta. Por lo tanto, si hay trabajo por

hacer, podremos hacerlo bien y contentos; y si no hay nada que hacer, también estaremos contentos haciendo nada. A esto se le llama *bhaddekaratto* (tener una noche auspiciosa).

Supongamos que alguien vive así durante un día; en este caso incluso si toda su vida se limitara a ese día, su vida tendría más valor que la de alguien que nunca habría vivido de manera auspiciosa, incluso aunque viviera mil años. Ésta es la enseñanza del Buda. Ahora, preguntémonos ¿podemos vivir así? Porque si vivimos bajo el poder del tiempo, significa que estamos esclavizados por él, y que nos muerde, nos devora. Anhelar el pasado y esperar algo en el futuro duele. Entonces, ¿cómo podemos ser realmente felices?

El tiempo existe sólo para las personas que, por ignorancia, tienen deseos. Experimentan un anhelo insensato e inmediatamente la noción de tiempo “nace” para ellas. Si no desearían estúpidamente, entonces el tiempo no existiría para ellas; tampoco “nacería” el tiempo. Por lo tanto, debido a que la gente común tiene deseos, también tiene tiempo; el tiempo existe para ella. Así pues, todos en este mundo tenemos que lidiar con el tiempo. Cuando uno desea, en el momento en que hay deseo, hay tiempo; cuando no hay deseo, tampoco hay tiempo, el tiempo pierde su sentido. Así, el tiempo existe sólo cuando deseamos, cuando deseamos algo por ignorancia. Entonces, si vivimos sin deseo, sin anhelos, el tiempo no nos devorará; más bien, seremos nosotros quien nos “comeremos” el tiempo.

Se registra que el Buda dijo que cualquiera que se deshaga de *taṇhā* (el deseo ignorante) es alguien que está libre del tiempo. Por lo general, es el tiempo que nos aprisiona; devora a las personas y a todos los demás seres vivos. Pero quien acaba con el deseo, se da la vuelta y “se come el tiempo”, lo que significa que el tiempo pierde su importancia, se convierte en un asunto intrascendente que nos hace sonreír, que no puede comernos ni aprisionarnos. Si hay deseo, también hay tiempo, y entonces el tiempo nos muerde. Si el deseo se acaba, no hay tiempo, y nos volvemos y lo comemos, lo que significa que el tiempo pasa sin que le demos ningún sentido. Entonces es como si no hubiera tiempo, como si viviéramos por encima de él.

Debemos entender que tan pronto como el tiempo pierde su significado, no hay pasado ni futuro: tampoco ellos tienen significado. Por lo tanto, lo llamamos “estar libre del tiempo”. Objetos como relojes, por ejemplo, se utilizan para fijar la hora, para decir la hora. Las estaciones del año, como la temporada de lluvias anual, son formas de fijar el tiempo. La salida y la puesta del sol son modos de orientarnos durante el día. Pero *lo que es realmente el tiempo, es el intervalo entre desear absurdamente y conseguir lo deseado*. Así pues, los objetos o las palabras para fijar el tiempo simplemente indican, por ejemplo, a qué hora comer; pero para quien no tiene deseos, quien es libre del tiempo, como un *arahant*<sup>2</sup>, estas cosas no tienen el mismo sentido. Los días, las noches, los meses y los años no tienen el mismo sentido para ellos, y tampoco los relojes. Es como si los

---

<sup>2</sup> Uno que está completamente “despierto”, que ha alcanzado al *nibbāna*, la paz suprema.

hubieran descuidados, abandonados, porque a los *arahant* no les preocupa el tiempo en el sentido ordinario, ni los problemas relacionados con él. Sin embargo, si se trata de alguien que necesita trabajar para ganarse la vida, igual necesitará ser consciente del tiempo como los demás. Cuanto más vinculado está alguien a la sociedad y al trabajo relacionado con ella, más relojes necesitará.

Entonces sabemos que existe el paso del tiempo para las personas que, por ignorancia, tienen deseos, y los relojes son para ellas. Para quienes no tienen el mismo problema, no existe tal dependencia; para ellos, el paso de los días y las noches, así como los meses y los años, no es una preocupación. Ahora, ¿cómo de bien estaría vivir sin la presión del paso del tiempo?

Supongamos que experimentamos un solo día auspicioso; significaría que hemos intentado ser un *arahant* ese día. Sin embargo, el verdadero *arahant* no vive la “vida *bhadda*” durante un solo día, lo hace todo el tiempo; lleva una vida tranquila y pacífica, y todos sus días son auspiciosos. Por lo tanto, si alguien quiere ser como un *arahant* durante un día, puede hacerlo viviendo por encima del tiempo, por encima del alcance y valor del tiempo, viviendo sin deseos, sin *taṇhā* (anhelo), sin *upādāna* (apego), sin las contaminaciones de la codicia, la ira y la ilusión que controlan su vida. Vivirá más allá del tiempo.

Supongamos que fuéramos unos *arahant*, no sólo durante un día sino siempre. ¿Qué hubiéramos hecho para lograrlo? Bueno, habríamos tenido que renunciar tanto al presente como al pasado y

al futuro; no existiría pasado, presente o futuro para nosotros, porque no habría un “yo”. No habría un “yo” para vivir en el presente, y cuando no hay un “yo”, tampoco hay pasado, presente o futuro. Si uno suelta el “yo” por completo, se convierte en un *arahant* pleno y completo y vive por encima del tiempo. Pero si todavía no es un *arahant* sino sólo un *bhaddekaratto*, aún quedará el presente; aún habrá el paso del tiempo porque todavía habrá un “yo” para experimentarlo. No obstante, si aun siendo egocéntricos vivimos de la mejor manera posible, sólo tendremos que enfrentarnos al presente, al aquí y al ahora, no al pasado ni al futuro. El Buda dijo que vivir una noche auspiciosa permaneciendo en el presente y evitando el pasado y el futuro es algo que podemos hacer. Cuando calmamos la mente, el pasado y el futuro no la perturban y permanece enfocada en el presente. Experimentamos plenitud mientras todavía la ilusión del “yo” está presente. Esto se conoce como “tener una noche auspiciosa”. La noción de tiempo no ha desaparecido por completo, en el sentido de que todavía existe el presente, pero no de tal manera que perturbe la mente.

¿Cuántos años llevamos viviendo? ¿Cuántas decenas de años llevamos viviendo sin conocer la verdadera paz y felicidad? De modo que tratemos de vivir una noche pacífica sin permitir que el pasado y el futuro interfieran, y siendo claramente conscientes de lo que necesitamos pensar o hacer sin que surja una sensación de deseo. En última instancia, esto también significa actuar sin la intervención de un “yo”; pero como todavía tenemos la sensación de ser un “yo”,

tenemos que evitar que el pasado y el futuro perturben la mente y hacer que la dejen en paz para que pueda hacer lo que tiene que hacer, y entonces no habrá *dukkha*.

La mejor manera de permanecer en el presente es *samādhī*, es decir enfocar la mente en un objeto de meditación con tanta firmeza que la mente permanece allí. Cuando el *samādhī* está estable, sus frutos siguen de forma natural: *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* y *ekaggatā*. *Vitakka* y *vicāra* (el pensamiento aplicado y sostenido), *pīti* (satisfacción), *sukha* (felicidad) y *ekaggatā* (concentración en un único punto) son los frutos del *samādhī*. *Ekaggatā* surge cuando la mente está centrada en un único objeto, libre de nociones de pasado o futuro. Se dice que la mente apaciguada por *samādhī* habita únicamente en el presente.

Si eso todavía les parece poco, entonces suban el nivel hasta que *vitakka* y *vicāra* desaparezcan, lo que sería el segundo *jhāna*, una experiencia más intensa de estar en el presente. Luego, súbanlo todavía más hasta que *pīti* y *sukha* también se hayan ido, hasta que sólo queden *upekkhā* (ecuanimidad) y *ekaggatā*. *Upekkhā* es la experiencia suprema del presente, la experiencia más pura de estar en el presente sin ningún sufrimiento o reacción que haga sufrir. La mente anclada en *upekkhā*, la mente que es ecuánime hacia todas las cosas, permanece siempre en el presente, por lo que el pasado y el futuro no pueden interferir.

Aquí, *upekkhā* puede elevarse aún más hasta que alcance lo último para los que aún no son despertados: el logro meditativo de

los *arūpa-jhānas* (las meditaciones inmateriales), que son una experiencia de ecuanimidad aún más profunda, una experiencia más refinada de estar en el presente absoluto. Luego, esto puede refinarse más y más hasta que uno alcance el nivel más alto, más sutil, donde no hay posibilidad de que surja el pasado o el futuro. En ese punto el sentido de “yo” también está ausente, como en el caso del *arahant* que, al no tener nada más que ver con el apego, no tiene un “yo” en absoluto. Para nosotros el “yo” está ausente sólo durante el tiempo en que permanecemos concentrados de esta manera pero luego vuelve cuando la concentración decrece.

Ser alguien que vive de la manera más elevada durante un día, medio día o una hora se puede alcanzar de esta forma: haciendo que la mente sólo preste atención al presente para que el pasado y el futuro no la perturben. Todo lo que la mente toma como objeto es su presente. Cuando hay total ecuanimidad y no reactividad, el presente es supremo. La ecuanimidad tiene muchos niveles, aumentándose con la profundización del *samādhi*. La mente concentrada en *upekkha* como único punto de enfoque (*ekaggatā*) representa el presente último sin las contaminaciones del anhelo y el apego. Permanece por encima del tiempo y desafía el tiempo.

Para el *arahant*, todo ha sido descartado: pasado, presente y futuro. Si uno es *bhaddekaratto* como descrito anteriormente, vive sólo en el presente; para él, el pasado y el futuro no existen. Si esta práctica sigue detenidamente, se desarrollará y florecerá hasta eliminar por completo las contaminaciones, lo que culminará en ser

*arahant*. Actualmente, somos incapaces de ser *arahant*, pero podemos vivir como un *arahant* por un día o una noche. Ésta es la condición del *bhaddekaratto*, él que vive en el presente con total ecuanimidad, mientras el *arahant* permanece en el *nibbāna*, que es un presente más profundo que cualquier otra cosa.

Si se les preguntara cuál es el significado último del presente, la respuesta tendría que ser “*nibbāna*”. *Nibbāna*, al no tener fabricaciones mentales, no muestra las características de aparición, duración y desaparición ni tampoco de nacimiento, envejecimiento y muerte. Entonces, su naturaleza es estar constantemente presente. Teniendo a *nibbāna* como objeto de conciencia, un *arahant* vive siempre en el momento presente. Por lo tanto, aquellos capaces de vivir en el presente se pueden dividir en dos grupos: los *arahant* que habitan naturalmente en *nibbāna*, que es sinónimo del presente, y los casi-*arahant* que viven en *upekkhā* (ecuanimidad) enfocando la mente en un único objeto de concentración.

Esto no significa que estas personas sean lastimadas o amputadas de alguna manera, tampoco es por ignorancia o locura que los *arahant* no conocen el pasado, el presente o el futuro. Si quieren, pueden involucrarse con el tiempo porque no son tontos o subnormales. Si, por ejemplo, quieren recordar eventos pasados para aprender de ellos, pueden hacerlo pero de tal manera que no les traerá ningún sufrimiento. Cuando la gente común piensa en el pasado o cuando recuerda asuntos pasados, crea sufrimiento porque cometió errores, y aunque algún evento pasado haya sido feliz, le

perturba, no la hace pacífica. Alguien del tipo *bhaddekaratto* todavía puede planear algo en el futuro si así lo desea, pero de tal manera que no haya *dukkha* porque no quedará atrapado en la esperanza y la expectativa; pensará en cómo se debe hacer algo, pero arreglará las cosas de modo que sólo ocurra el pensamiento necesario. No olviden que esas personas evitan la esperanza, así como las contaminaciones de *taṇhā* (anhelo) y *upādāna* (apego). Aunque puedan pensar o hacer planes para el futuro, no hay *dukkha* involucrado porque no hay esperanza o expectativa que pueda venir a morderlas.

Por lo tanto, nosotros que somos gente común, podemos vivir en el presente sin evocar el pasado y futuro de una manera que sería peligrosa para la mente. El pasado, entonces, es sólo un registro, recuerdos que podemos usar cuando los necesitemos, mientras que el futuro consiste simplemente en planificar las cosas que debemos hacer sin el tipo de esperanza y expectativa que involucraría el deseo. Por esa razón, no seremos lo suficiente ignorantes como para dejar que aparezca un “yo”, para que la mente se apodere de cualquier cosa como “suya”. Entonces podremos saber que todas las cosas son sólo tal como son, “solo así”.

“Sólo así” – *tathātā* (así). Ya lo hemos mencionado muchas veces, pero recuérdenlo, pues nos ayudará a evitar que surjan expectativas insensatas que crean *dukkha* porque están envenenadas por el tiempo. Sea lo que sea que experimentemos, lo conocemos como “así”, tal como es, para que no nos engañe. No caeremos en el deseo, el odio, la ira o el miedo, ni nos llevaremos por mal camino de

ninguna manera. *Tathātā* nos ayudará a vivir con una mente en un estado de normalidad para que el pasado, el presente y el futuro dejen de ser peligrosos.

Por tanto, protejan el conocimiento de *tathātā*; manténganlo vivo y así podrán evitar caer en el anhelo del pasado o albergar esperanzas y expectativas irracionales sobre el futuro. No construiremos “castillos en el aire”, como dicen, porque sabremos que todo lo que experimentamos es sólo lo que es, en realidad. Los que ven las cosas y situaciones así, ya no tendrán deseos hacia ellas. Si pueden ver que todo es sólo tal como es, no albergarán deseos insensatos, y al no tener este tipo de deseos, estarán libres del tiempo. Por lo tanto, no sufrirán del *dukkha* relacionado con el tiempo, porque no tendrán un pasado o un futuro en el sentido ordinario. Ésta es la manera más útil de entender “solo así”.

“Vacuidad” es otra forma de describir el presente supremo. No hay nada que esté más en el momento presente que la mente vacía porque está libre de las fabricaciones mentales habituales. No hay nada cambiante en la vacuidad. Como el *nibbāna* es la vacuidad suprema y la vacuidad es inmutable, entonces la vacuidad es el presente supremo. Si la mente está vacía, no da lugar al deseo y, por lo tanto, no tiene los problemas asociados con el tiempo, es decir, el pasado y el futuro no la molestan.

Los sistemas educativos modernos no enseñan este tipo de cosas. Enseñan de otra manera, por lo que no tenemos la oportunidad de hacer uso de este conocimiento. Aunque tenemos la

capacidad de vivir por encima del tiempo, los sistemas educativos modernos no lo enseñan; le enseñan a la gente a correr por todas partes, a apresurarse, a terminar a tiempo, a ser rápido, por lo que acaba con enfermedades nerviosas. En la actualidad, la educación presentada por la sociedad no es lo suficientemente elevada y no proporciona a la gente la comprensión necesaria para que pueda vivir por encima del poder del tiempo. El conocimiento budista, sin embargo, es lo suficientemente elevado y trasmite esta verdad. Es probable que el conocimiento actual del mundo no pueda explicar el tiempo. La ciencia moderna, al estar basada en la física, no puede decirnos qué es el tiempo en realidad, pero el Dhamma sí que puede y lo hace. Dice que el tiempo es el intervalo entre el deseo y la obtención de lo deseado. Para el budismo, ésta es la definición del tiempo. Mientras hayan deseos insatisfechos, el tiempo tendrá sentido, pero si no hay deseo, el tiempo ya no tiene sentido. Para que el tiempo tenga valor y poder hay que abrigar deseos insensatos.

Es extraño que, aunque vivimos en el mismo mundo, algunas personas están en las garras del tiempo y otras viven por encima de él. En todo el mundo, la gente corriente vive bajo su poder y está sujeta a su presión; un *arahant* vive por encima del tiempo, por encima de su coerción y sus mordiscos. Debemos saber que, si elegimos hacer el debido esfuerzo, nosotros también podremos vivir por encima del tiempo. Durante un día y una noche, podemos ser *bhaddekaratto*: experimentar la mejor clase de vida durante este periodo de tiempo. Vivir por encima del tiempo de la misma manera

que un *arahant* sólo durante un día y una noche, o incluso sólo una hora, sería magnífico y ciertamente mejor que nada.

Para experimentar la verdadera felicidad, debemos entender que podemos vivir por encima de la presión del tiempo al no permitir que surja un deseo insensato hacia ninguna cosa que experimentemos. Viviendo por encima de la presión del tiempo, estaríamos libres de sufrimiento; y si pudiéramos vivir así continuamente, eventualmente el tiempo no tendría poder sobre nosotros. Por lo menos, si pudiéramos ser lo suficientemente conscientes como para practicar esto de vez en cuando y permitir que esta forma de vivir nos protegiera hasta cierto punto y nos diera bastante satisfacción, no tendríamos que sentirnos demasiado incómodos cuando nos encontramos con gatos, por ejemplo. Ya lo he contado muchas veces, y sé que aunque a algunos les hace gracia a otros no. Lo que digo es que deberíamos sentirnos avergonzados al ver a los gatos: estamos nerviosos, no podemos dormir porque el tiempo nos presiona demasiado, mientras que los animales, al no tener el mismo tipo de deseos, no se sienten presionados por el tiempo. A diferencia de la gente, ellos no tienen enfermedades nerviosas, por lo que deberíamos sentir algo de incomodidad cuando consideramos a los perros y gatos y vemos que ellos no padecen problemas nerviosos asociados con el tiempo.

Por consiguiente, espero que comprendamos perfectamente el significado de las palabras del Buda: podemos tener una vida excelente si no anhelamos el pasado y no esperamos nada del futuro.

A los intelectuales modernos no les gusta esto porque no lo entienden y por eso me insultan. No critican al Buda porque no saben que fue el mismo Buda quien pronunció estas palabras. Creen que es el Venerable Buddhādāsa de Suan Mokkh quien las dijo, así que me denigran en periódicos y revistas. No menciono esto para vengarme. Sólo señalo que estos intelectuales no conocen nuestro potencial para vivir fuera del poder del pasado y del futuro. Viviendo así, no perdemos nada, no nos endeudamos, no dejamos de crecer, no causamos ningún daño o perjuicio. Simplemente el tiempo nos deja en paz.

Por eso les pido que lleguen a conocer y practicar este Dhamma del Bhaddekaratta Gāthā que recitamos juntos todos los días. Es algo que necesitamos y, por lo tanto, debemos practicarlo. Durante un día o una noche, podemos vivir de una manera correcta y auspiciosa mientras crecemos en el Dhamma. Practicar para hacer esto sólo durante un día y una noche, aunque no sea todo el tiempo, significará que no hemos desperdiciado la oportunidad que nos brinda el nacimiento humano y el encuentro con las enseñanzas del Buda.

A través de nuestra propia investigación y nuestro entrenamiento, sabremos por nosotros mismos si esta práctica es genuinamente auspiciosa y beneficiosa. Por favor, préstense total y completa atención.



## Bhaddekaratta Gāthā

(Versos sobre “Sólo una noche”)

[*Handa mayaṃ bhaddekarattagāthāyo bhaṇāma se*]

[Recitemos los versos sobre “Sólo una noche”]

*Atītaṃ nānvāgameyya nappaṭikaṅkhe anāgataṃ*

*Yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ appattañca anāgataṃ*

Uno no debe anhelar lo que ya pasó,

Ni preocuparse por lo que está por venir.

El pasado nos ha dejado, el futuro no ha llegado.

*Paccuppanñca yo dhammaṃ tattha tattha vipassati*

*Asaṃhiraṃ asaṃkappaṃ taṃ viddhā manubrūhaye*

Quien ve los *dhammas* presentes de forma directa

y clara tal como son,

Es inquebrantable, inamovible, seguro. Uno debería

acumular esos momentos.

*Ajjeva kiccamātappaṃ ko jaññā maraṇaṃ suve  
Na hi no saṅgamaṃ tena mahāsenena maccunā*

El esfuerzo es el deber de hoy, incluso mañana  
puede llegar la muerte.

Somos impotentes para defendernos de la Muerte  
y sus grandes ejércitos.

*Evaṃ vihārimātāpiṃ ahorattamatanditaṃ  
Taṃ ve bhaddekarattoti santo ācikkhate muni*

Los Sabios de la Paz hablan de aquel que se esfuerza  
Nunca perezoso durante todo el día y la noche:

“Alabado sea el que realmente vive, aunque sea una sola noche”.

Fuente: *Libro de cánticos de Suan Mokkh*



## Sobre el autor

Buddhadāsa Bhikkhu nació en 1906, hijo de una mujer del sur de Tailandia y de un padre con raíces chinas. Cuando cumplió 20 años, siguió la costumbre tailandesa al entrar en un monasterio local. Más tarde estudió también dos años en Bangkok pero finalmente, en 1932, desanimado por lo que encontró en la ciudad, fundó su propio refugio para el estudio y la práctica del budismo.

Desde entonces, tuvo una profunda influencia, no sólo sobre el budismo tailandés, sino también sobre otras religiones en su país y el budismo en Occidente. Entre sus más importantes logros, podemos observar que:

- cuestionó la hegemonía de los Comentarios para dar preeminencia a los discursos originales del Buda;
- combinó el estudio del Dhamma con su propia creatividad intelectual y una práctica rigurosa;
- explicó las enseñanzas del Buddha centrándose en esta misma vida e insistiendo en que todos tenemos la posibilidad de “despertar”;
- suavizó la dicotomía entre práctica laica y monástica, subrayando que el Noble Óctuple Sendero está abierto a todos;

- propuso una base doctrinal para resolver problemáticas sociales y medioambientales, ayudando así a establecer un budismo socialmente comprometido en Tailandia;
- creó un monasterio del bosque que ofreciera un entorno innovador para la transmisión de las enseñanzas y un “Jardín de Liberación” (Suan Mokkh, el nombre del monasterio).

Tras una serie de enfermedades, incluyendo varios ataques al corazón, murió en 1993. Según sus propios deseos, fue incinerado con la mayor sencillez, sin la pompa y los dispendios habituales tras la muerte de los grandes maestros.

## **Sobre el traductor al inglés**

Dhammavidū Bhikkhu, originario de Inglaterra, fue ordenado monje en 1995 y ha vivido en Suan Mokkh, Chaiya, en el sur de Tailandia desde entonces. Ha ayudado a enseñar meditación a participantes extranjeros en Suan Mokkh International Dharma Hermitage y el Centro de Meditación Dipabhāvan en la isla Samui. Como traductor del tailandés al inglés, ha estado particularmente interesado en la serie "The Dhamma Proclamation" (La Proclamación del Dhamma), una colección de varios volúmenes sobre las principales enseñanzas de Buddhādāsa Bhikkhu.

## **Sobre la traductora al español**

Jeanne Schut descubrió la tradición del bosque tailandesa a la edad de 23 años y ha estado practicando la meditación budista durante más de 30 años. En 1995, comenzó a traducir textos y libros sobre el Dhamma del inglés al francés para promover esta tradición. Ahora vive en España y espera hacer lo mismo en su país de adopción.

## Lectura recomendada

### Libros en español

- *La causa del sufrimiento en la perspectiva budhista*
- *Consejos de un sabio: El legado de Buddhadasa*
- *Lo que hay que saber del budismo*
- *No religión*

### Libros en inglés

- *Buddha-Dhamma for Inquiring Minds*
- *The First Ten Years of Suan Mokkh*
- *Heartwood of the Bodhi Tree*
- *Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners*
- *Paticcasamuppada: Practical Dependent Origination*
- *A Single Bowl of Sauce: Teachings beyond Good and Evil*
- *Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-Arising*
- *Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-Arising*

## Recursos en línea

- [www.bia.or.th/en](http://www.bia.or.th/en)
- [www.suanmokkh.org](http://www.suanmokkh.org)
- Twitter : Buddhadasa\_B
- Youtube : Buddhadāsa Bhikkhu
- [www.soundcloud.com/buddhadasa](http://www.soundcloud.com/buddhadasa)
- [www.facebook.com/suanmokkh.bkk](http://www.facebook.com/suanmokkh.bkk)

### En español

- [www.suanmokkh.org/books](http://www.suanmokkh.org/books)
- [www.meditacionvipassana.com/libros](http://www.meditacionvipassana.com/libros)
- [www.acharia.org/buddhadasa\\_bhikkhu/indice.htm](http://www.acharia.org/buddhadasa_bhikkhu/indice.htm)

### En francés

- [www.dhammadelaforet.org](http://www.dhammadelaforet.org)
- [www.suanmokkh.org/books](http://www.suanmokkh.org/books)

## **Fundación Buddhādāsa**

Establecida en 1994, la Fundación Buddhādāsa (Buddhadāsa Foundation) tiene como objetivo promover el estudio y la práctica de Buddha-Dhamma según las enseñanzas de Ven. Buddhādāsa Bhikkhu. Fomenta la compilación y traducción de sus obras del tailandés a idiomas extranjeros, así como apoya la publicación de enseñanzas traducidas para su distribución gratuita.



## **Buddhadāsa Indapañño Archives**

Establecido en 2010, los Buddhādāsa Indapañño Archives recopilan, mantienen y presentan las obras originales de Buddhādāsa Bhikkhu. También conocido como Suan Mokkh Bangkok, es un lugar innovador para fomentar el entendimiento mutuo entre tradiciones, estudiando y practicando Dhamma.

