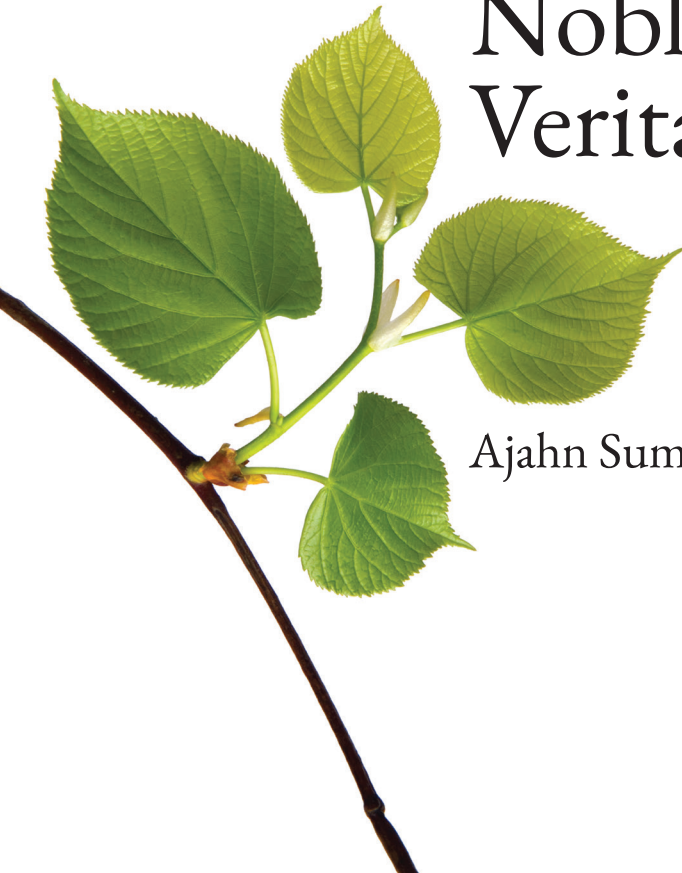


Les Quatre Nobles Veritats

Ajahn Sumedho



Les Quatre Nobles Veritats

Venerable Ajahn Sumedho

| *Un Grapat de Fulles*

El Benaurat vivia aleshores en un bosc d'arbres simsapa a Kosambi. Va agafar un grapat de fulles amb les seves mans i va preguntar als bhikkhus: «Què opineu, bhikkhus? On n'hi ha més, de fulles? A les meves mans, les que jo he collit, o bé als arbres del bosc?»

«Les fulles que el Benaurat ha collit són ben poques, senyor; les del bosc són moltes més.»

«Doncs de la mateixa manera, bhikkhus, el que he entès mitjançant el coneixement directe és molt més; el que us he ensenyat és ben poc. Per què no us ho he ensenyat? Perquè no aporta cap benefici ni ajuda per a progressar en la vida santa. No duu a la serenor, al cessament, a la calma, al coneixement, a despertar, al Nibbāna. Aquesta és la raó per la qual no us ho he ensenyat.

»I què és el que us he ensenyat? Us he ensenyat: això és sofriment, aquest és l'origen del sofriment; això és el cessament del sofriment; aquest és el camí que duu al cessament del sofriment.

»Per què us ho he ensenyat? Perquè porta benefici, ajuda a progressar en la vida santa i condueix a l'alliberament de les passions, a la dissolució, al cessament, a la calma, al coneixement directe, a despertar, al Nibbāna.

»Bhikkhus, deixeu que la vostra tasca sigui aquesta: això és sofriment, aquest és l'origen del sofriment, això és el cessament del sofriment, aquest és el camí que duu al cessament del sofriment.»

[Saṃyutta Nikaya, 56.31]

Prefaci

Aquest llibre va ser recopilat i editat a partir de les xerrades ofertes pel Venerable Ajahn Sumedho sobre l'ensenyança central del Buda: que la infelicitat de la humanitat pot ser superada a través de mitjans espirituals.

L'ensenyança es va transmetre a través de les Quatre Nobles Veritats, va ser exposada per primer cop l'any 528 aC. al Parc dels Cérvols a Sarnath, a prop de Varanasi, i s'ha mantingut viva en el món budista des d'aleshores.

El Venerable Ajahn Sumedho és un *bhikkhu* (monjo mendicant) de la tradició theravada del budisme. Va ser ordenat a Tailàndia l'any 1966, on va rebre instrucció durant deu anys. Va ser Abat del Monestir budista Amaravati fins el 2010, i ha estat i és mestre i guia espiritual de molts *bhikkhus*, monges budistes i laics.

Aquest llibre s'ha editat gràcies a l'esforç voluntari de moltes persones per al benefici de tothom.

Nota sobre el text

La primera exposició de les Quatre Nobles Veritats va ser el discurs (*sutta*) anomenat *Dhammacakkappavattana*, literalment «el discurs que posa en moviment la roda de l'ensenyança». Se'n citen extractes a l'inici de cada capítol per descriure les Quatre Nobles Veritats. La referència que

s'hi esmenta és la secció dels llibres de les escriptures on es pot trobar aquest discurs. No obstant, el tema de les Quatre Nobles Veritats apareix diverses vegades, per exemple, al principi de la introducció.

Introducció

«Que tant vosaltres com jo mateix hàgim hagut de viatjar i caminar penosament aquest llarg camí, és degut al fet de ser ignorants, de no haver descobert, de no haver penetrat les Quatre Nobles Veritats. I quines són, aquestes Quatre Veritats?

»Són aquestes: la Noble Veritat del Sofriment, la Noble Veritat de l'Origen del Sofriment, la Noble Veritat del Cessament del Sofriment i la Noble Veritat del Camí que duu al Cessament del Sofriment.»

[Dīgha Nikāya, Sutta 16]

El *Dhammacakkappavattana Sutta*, l'ensenyança del Buda sobre les Quatre Nobles Veritats, ha estat la principal referència que he utilitzat en la meva pràctica al llarg dels anys. És l'ensenyança que utilitzàvem al nostre monestir a Tailàndia. L'escola del budisme theravada considera aquest *sutta* com la quinta essència de l'ensenyança del Buda. Aquest *sutta* conté tot el necessari per a comprendre el *Dhamma* i per a assolir el despertar.

Tot i que el *Dhammacakkappavattana Sutta* es considera el primer sermó que va fer el Buda després del seu despertar, m'agrada pensar que el seu primer sermó va ser el que va fer en trobar-se un asceta en el seu camí cap a Varanasi.

Després d'assolir el despertar, a Bodh Gaya, el Buda, va pensar: «Aquesta ensenyança és tan subtil... Probablement no pugui expressar amb paraules la meva descoberta, així que no ho ensenyaré. M'asseuré sota l'arbre *Bodhi* la resta de la meva vida.»

Per a mi, aquesta idea és molt temptadora, senzillament marxar i viure sol i observar, sense haver de tractar amb els problemes de la societat. Tot i això, mentre el Buda estava pensant d'aquesta manera, Brahmā Sahāmpati, la deïtat creadora en l'hinduisme, es va apropar al Buda i el va convèncer que anés a ensenyar. Brahmā Sahāmpati va persuadir el Buda que hi havia éssers que tenien només una mica de pols als ulls. Així que les ensenyances del Buda van tenir com a objectiu ensenyar a aquells amb només una mica de pols als ulls. Estic segur que no va pensar que es convertiria en un moviment popular de masses.

Després de la visita de Brahmā Sahāmpati, el Buda anava de Bodh Gaya cap a Varanasi, quan es va trobar un asceta que va quedar impressionat per la seva aparença radiant. L'asceta li va preguntar: «Què has descobert?». I el Buda li respongué: «Soc el perfectament despert, l'*Arahant*, el Buda».

M'agrada considerar que aquest va ser el seu primer sermó. I va ser un fracàs, perquè l'home que escoltava va pensar que el Buda s'estava sobreestimant. Si algú ens digués aquestes paraules, segur que reaccionaríem igual. Què faríeu si us digués: «Soc el perfectament despert?»

De fet, l'afirmació del Buda va ser una ensenyança molt encertada i precisa. Era l'ensenyança perfecta, però

la gent no el podia comprendre. Atribuïm l'afirmació del Buda a l'ego perquè ho interpretem tot a partir de l'ego. «Soc el perfectament despert» pot semblar una afirmació egòlatra, però no és, de fet, purament transcendent? Aquesta afirmació: «Soc el Buda, el perfectament despert» és interessant contemplar-la perquè connecta l'ús del *jo soc* amb assoliments o comprensions superlatives. En qualsevol cas, el resultat de la primera ensenyança del Buda va ser que l'oient no la va poder comprendre i va marxar.

Més tard, el Buda va trobar els seus antics companys al Parc dels Cérvols de Varanasi. Els cinc estaven sincerament dedicats a l'ascetisme estricte. S'havien desil·lusionat amb el Buda anteriorment, perquè creien que ja no era sincer amb la seva pràctica. Abans del seu despertar el Buda va comprendre que l'ascetisme estricte no duia de cap manera a assolir el despertar i va deixar de practicar d'aquella manera. Els cinc amics van pensar que s'ho estava prenent a la lleugera. Potser el van veure menjar arròs amb llet, cosa equiparable avui dia a prendre un gelat. Si ets un asceta i veus un monjo prenent-se un gelat, podries perdre la fe en ell. Podries perdre la fe en ell perquè penses que els monjos haurien de menjar sopa d'ortigues. Si realment t'agrada l'ascetisme i em veus menjant un plat de gelat, ja no tindries fe en Ajahn Sumedho. Així funciona la ment humana; tendim a admirar proeses impressionants d'autocàstig i sacrifici. Quan van perdre la fe en ell, aquests cinc amics o deixebles van apartar-se del Buda, la qual cosa li va donar l'oportunitat d'asseure's sota l'arbre *bodhi* i assolir el despertar.

Passat cert temps, quan es trobaren novament amb el Buda, els cinc van pensar: «Ja sabem com és. No li fem cas.» Però, a mesura que s'apropava, tots van sentir que hi havia quelcom especial en el Buda. Es van quedar drets, per a deixar-li un lloc on asseure's, i el Buda va fer el seu sermó sobre les Quatre Nobles Veritats.

Aquest cop, en lloc de dir: «Soc el despert», va dir: «Hi ha sofriment. Hi ha l'origen del sofriment. Hi ha el cessament del sofriment. Hi ha un camí que duu al cessament del sofriment». Així presentada, la seva ensenyança no necessita acceptació o negació. Si hagués dit: «Soc el totalment despert», estaríem obligats a estar-hi d'acord o a oposar-nos-hi, senzillament desconcertats. No hauríem sabut interpretar l'afirmació. Ara bé, dient: «Hi ha sofriment. Hi ha un origen del sofriment. Hi ha una fi del sofriment. Hi ha un camí que duu a la fi del sofriment», va oferir quelcom per reflexionar: «Què vols dir amb això? Què vols dir amb sofriment, el seu origen, el seu cessament i el camí?».

Així que van començar a contemplar-ho, a pensar-hi. Amb l'afirmació «Soc el totalment despert», senzillament podríem discutir: «Està realment despert?», «No ho crec». Només ho podríem discutir, ja que no estem preparats per a una ensenyança tan directa. Òbviament, el primer discurs del Buda va ser per a algú amb massa pols als ulls i va fracassar. Així que, en aquesta ocasió va oferir l'ensenyança de les Quatre Nobles Veritats.

Les Quatre Nobles Veritats són: hi ha sofriment, hi ha una causa o origen del sofriment, hi ha un cessament del

sofriment i hi ha un camí per fugir del sofriment, que és el Noble Òctuple Sender. Cadascuna d'aquestes Veritats té tres aspectes amb un total de dotze coneixements directes. A l'escola theravada, un *arahant*, una persona que s'ha perfeccionat, és algú que ha vist clarament les Quatre Nobles Veritats amb els seus tres aspectes i els seus dotze coneixements directes. *Arahant* significa «un ésser humà que comprèn la Veritat»; s'aplica principalment a l'ensenyança de les Quatre Nobles Veritats.

En la Primera Noble Veritat, «hi ha sofriment» és el primer coneixement directe. Quin és aquest coneixement? No necessitem convertir-lo en quelcom grandios; es tracta només de reconèixer: «Hi ha sofriment». Aquest és un coneixement directe, bàsic. La persona ignorant diu: «Estic sofrint, no vull sofrir. Medito i vaig a retirs per a fugir del sofriment, però, tot i així, sofreixo, i no vull sofrir... Com puc fugir del sofriment? Què puc fer per treure-me'l del damunt?». Però aquesta no és la Primera Noble Veritat. No és: «Jo estic sofrint i vull acabar amb això». El coneixement directe és «hi ha sofriment». Ara estàs observant el dolor o l'angoixa que sents, no des de la perspectiva «és meu», sinó contemplant-lo; «hi ha sofriment, això és *dukkha*», des de la posició contemplativa *del Buda veient el Dhamma*. Aquesta claredat perfecta és simplement el reconeixement d'aquest sofriment, sense fer-lo personal. Aquest reconeixement és un coneixement directe important. Observar l'angoixa mental o el dolor físic i veure'ls com a sofriment, més que com una desgràcia personal; senzillament, veure'ls com a sofriment i no reaccionar-hi de la manera habitual.

El segon coneixement directe de la Primera Noble Veritat és: «El sofriment s'ha de comprendre». El segon coneixement directe de cada Noble Veritat conté l'expressió *haver de*: «s'ha de comprendre». El segon coneixement, doncs, és que *dukkha* és una cosa a comprendre. Un ha de comprendre *dukkha*, no només mirar de desfer-se'n.

La paraula *comprendre* és bastant comuna, però en pali *comprendre* significa acceptar realment el sofriment, abraçar-lo, en lloc de reaccionar-hi. Amb qualsevol forma de sofriment (físic o mental) normalment reaccionem, però amb la comprensió el podem observar directament, acceptar-lo realment, acollir-lo realment i abraçar-lo realment. Així doncs, aquest és el segon aspecte: «Hem de comprendre el sofriment».

El tercer aspecte de la Primera Noble Veritat és: «El sofriment s'ha comprès». Quan realment has practicat amb el sofriment, observant-lo, acceptant-lo, coneixent-lo i deixant-lo ser tal com és, aleshores aquest és el tercer aspecte: «El sofriment s'ha comprès» o bé «*Dukkha* ha estat comprès». Aquests són els tres aspectes de la Primera Noble Veritat: «Hi ha *dukkha*», «S'ha de comprendre *dukkha*», «S'ha comprès *dukkha*».

Aquest és el patró per als tres aspectes de cadascuna de les Nobles Veritats. Hi ha l'afirmació, llavors la prescripció i finalment el resultat d'haver practicat. També es pot veure en les paraules pali *pariyatti*, *paṭipatti*, i *paṭivedha*. *Pariyatti* és la teoria o l'afirmació: «Hi ha sofriment». *Paṭipatti* és practicar amb ell i *paṭivedha* és el resultat de la pràctica. Això és el que anomenem un model contemplatiu. Estàs

desenvolupant la teva ment d'una manera contemplativa. Una ment de Buda és una ment contemplativa que veu les coses tal com són.

Utilitzem aquestes Quatre Nobles Veritats per al nostre desenvolupament. Les apliquem a les coses corrents de les nostres vides, als aferraments i obsessions de la ment. Amb aquestes Veritats podem investigar els nostres aferraments i obsessions i tenir coneixement directe. Mitjançant la Tercera Noble Veritat podem comprendre el cessament, la fi del sofriment i practicar el Noble Òctuple Sender fins assolir la comprensió. Quan el Noble Òctuple Sender ha estat plenament desenvolupat, vol dir que ets un *arahant*, que ho has aconseguit. Tot i que això sembli complicat – quatre veritats, tres aspectes, dotze coneixements directes – és bastant senzill. És una eina que podem utilitzar, que ens ajuda a comprendre el sofriment i el no-sofriment.

En el món budista, són pocs els que utilitzen les Quatre Nobles Veritats, fins i tot a Tailàndia. La gent diu: «Sí, les Quatre Nobles Veritats... coses de principiant». Pot ser que usin tota mena de tècniques *vipassanā* i que s'obsessionin completament amb els setze nivells, sense ni tan sols comprendre les Quatre Nobles Veritats. Em sembla bastant sorprenent que en el món budista, l'ensenyança realment profunda hagi estat titllada de budisme primitiu: «És per a nens, per a principiants. El curs avançat és...». Es remetent a teories i idees complicades, oblidant l'ensenyança més profunda.

Les Quatre Nobles Veritats són una contemplació per a tota la vida. La qüestió no és comprendre-les, comprendre

els tres aspectes i els dotze nivells, arribar a ser un *arahant* durant un retir i després passar a un estadi més avançat. Les Quatre Nobles Veritats no són així de fàcils. Requereixen una contínua actitud de vigilància i proporcionen el context per a tota una vida d'observació.

La Primera Noble Veritat

Quina es la Noble Veritat del Sofriment? El naixement és sofriment, la vellesa és sofriment, la mort és sofriment, separar-se d'allò que estimes és sofriment, no aconseguir el que vols és sofriment. En resum, les cinc categories subjectes a l'aferrament són sofriment.

Aquesta és la Noble Veritat del Sofriment; aquesta va ser la visió, el coneixement directe, la saviesa, la llum que va sorgir en mi sobre coses mai abans escoltades. Aquesta Noble Veritat ha de ser penetrada per la plena comprensió del sofriment; aquesta va ser la visió, el coneixement directe i la llum que van sorgir en mi sobre coses mai abans escoltades.

Aquesta Noble Veritat ha estat penetrada per la plena comprensió del sofriment; aquesta va ser la visió, el coneixement directe i la llum que van sorgir en mi sobre coses mai abans escoltades.

[Saṃyutta Nikāya 56.11]

La Primera Noble Veritat amb els seus tres aspectes és: «Hi ha sofriment, *dukkha*. *Dukkha* s'ha de comprendre. *Dukkha* s'ha comprès». Aquesta és una ensenyança molt pràctica perquè està expressada en una fórmula senzilla que és fàcil de recordar i també s'aplica a tot el que possiblement

puguís experimentar, fer o pensar respecte el passat, el present o el futur.

Sofriment o *dukkha* és el llaç comú que tots compartim. Tothom sofreix, arreu. Els éssers humans van sofrir en el passat i a l'antiga Índia; pateixen a la moderna Gran Bretanya i, en el futur, els éssers humans també sofriran. Què tenim en comú amb la Reina Elisabet? Que sofrim. I amb un vagabund a Charing Cross, què tenim en comú? El sofriment. Inclou tots els nivells, des dels éssers humans més privilegiats fins els més desesperats i totes les gammes entre ambdós. Tothom sofreix, arreu. És un lligam entre nosaltres, una cosa que tots entenem.

Quan parlem de sofriment humà, afloren les nostres tendències compassives. Però quan parlem de les nostres opinions, del que jo crec i del que tu creus sobre política i religió, aleshores podem entrar en guerra. Recordo una pel·lícula que vaig veure a Londres fa uns deu anys. Mirava de mostrar els russos com a éssers humans; les dones russes amb els seus nadons i els homes anant de pícnic amb els seus fills. En aquella època, aquesta presentació del poble rus no era habitual, ja que la major part de la propaganda d'Occident els havia convertit ens monstres titànics o gent freda, com rèptils, i no es pensava en ells com a éssers humans. Si vols matar algú, l'has de veure d'aquesta manera; no pots matar algú si entens que sofreix com tu. Has de pensar que són despietats, immorals, menyspreables i dolents, i que és millor deslliurar-se'n. Has de pensar que són malvats i que és bo treure'ls del mig. Amb aquesta actitud et permetes justificar bombardejar-

los i metrallar-los. Si penses en el nostre lligam comú, el sofriment, seràs incapaç de fer aquestes coses.

La Primera Noble Veritat no és una trista afirmació metafísica que diu que tot és sofriment. Observa que hi ha una diferència entre una doctrina metafísica, en la qual es fa una afirmació sobre l'Absolut, i una Noble Veritat, que és una reflexió. Una Noble Veritat és una veritat per reflexionar, no és un absolut, no és l'Absolut. Aquí és on els occidentals es confonen, perquè interpreten aquesta Noble Veritat com una mena de veritat metafísica del budisme, però mai va voler dir això.

Pots veure que la Primera Noble Veritat no és una afirmació absoluta, ja que tenim la Quarta Noble Veritat, que és el camí que duu al cessament del sofriment. No pots tenir un sofriment absolut i alhora tenir un camí d'escapament, oi que no? No té sentit. Tot i això, algunes persones interpretaran la Primera Noble Veritat d'aquella manera i diran que el Buda va ensenyar que tot és sofriment.

La paraula pali *dukkha* significa «incapaç de satisfer» o «no poder suportar o aguantar alguna cosa»: sempre canviant, incapaç d'omplir-nos plenament, de fer-nos feliços. El món dels sentits és així, una vibració a la natura. De fet, seria terrible si trobéssim satisfacció en el món dels sentits, perquè aleshores no cercaríem més enllà; només hi estaríem lligats. No obstant, a mesura que despertem a *dukkha*, comencem a descobrir el camí de sortida, de manera que ja no estem constantment atrapats en la consciència sensorial.

El sofriment i la visió d'un mateix

És important reflexionar sobre com s'expressa la Primera Noble Veritat. Està formulada d'una manera molt clara: «Hi ha sofriment», en lloc de «Jo sofreixo». Psicològicament, és una manera molt més hàbil d'expressar-ho. Tendim a interpretar el sofriment com a «Etic sofrint realment, sofreixo molt i no vull sofrir». Així és com la nostra ment pensant està condicionada.

«Etic sofrint» sempre transmet la sensació de «Soc algú que està sofrint molt. Aquest sofriment és meu; he sofert molt a la vida». Aleshores tot el procés, l'associació amb el propi ego i amb la pròpia memòria, emprèn el vol. Recordes el que va passar quan eres un nadó... i així successivament.

Però observa que no diem que hi ha algú que té sofriment. Ja no és sofriment personal quan ho veiem com «Hi ha sofriment». No es tracta d'«Oh, pobre de mi, per què he de sofrir tant? Què vaig fer per a merèixer això? Per què he d'envellir? Per què he de sentir tristesa, dolor, pena, desesperació? No és just! No ho vull. Només vull felicitat i seguretat». Aquesta manera de pensar prové de la ignorància i provoca problemes de personalitat.

Per abandonar el sofriment l'hem d'acceptar en la consciència. Però l'acceptació en la meditació budista no es fa des d'una posició d'«Etic sofrint», sinó més aviat d'«Això és sofriment», perquè no estem mirant d'identificar-nos amb el problema, sinó de reconèixer que hi és. No és hàbil pensar «Soc una persona malhumorada, m'enfado amb facilitat; com me'n desfaig?». Això desencadena totes les

suposicions subjacents d'un jo i és molt difícil tenir una perspectiva sobre la qüestió. Tot esdevé confús, perquè la percepció dels meus problemes o dels meus pensaments ens duu fàcilment a reprimir-los, a emetre judicis sobre ells i a criticar-nos a nosaltres mateixos. Tendim a aferrar-nos-hi i a identificar-nos-hi, en lloc d'observar-los, de ser-ne testimonis i comprendre les coses tal com són. Quan ets capaç d'acceptar que existeix aquest sentiment de confusió, que aquesta cobdícia o ira existeixen, aleshores hi ha una contemplació honesta que això és així. Et desfàs de totes les suposicions subjacents o, si més no, les debilites.

Així que no t'aferris a aquestes coses veient-les com a defectes personals, sinó que segueix contemplant aquestes condicions com a transitòries, insatisfactòries i sense entitat fixa. Continua observant-les, veient-les tal com són. La tendència és veure la vida sota el punt de vista que «aquests són els meus problemes i estic sent molt honest i franc en admetre-ho». Aleshores la nostra vida tendeix a reafirmar això, perquè seguim operant des d'aquesta suposició incorrecta. Però aquest punt de vista és passatger, insatisfactori i desproveït d'un jo.

«Hi ha sofriment» és un reconeixement molt clar, precís, que en aquest moment hi ha una sensació d'infelicitat. Pot oscil·lar des de l'angoixa i la desesperació fins a la lleu irritació; *dukkha* no significa necessàriament sofriment sever. No cal que la vida et tracti brutalment; no cal haver passat per *Auschwitz* o *Belsen* per a dir que hi ha sofriment. Fins i tot la Reina Elisabet podria dir: «Hi ha sofriment». Estic convençut que té moments d'angoixa i desesperació o, si més no, d'irritació.

El món dels sentits és una experiència sensitiva. Significa que sempre estàs exposat al plaer i al dolor, i al dualisme del *samsara*. Vol dir ser molt vulnerable i arregar tot allò que entra en contacte amb el cos i els sentits. Així és com és. Aquest és el resultat del naixement.

Negació del sofriment

El sofriment és quelcom que normalment no volem conèixer, volem alliberar-nos-en. Tan aviat hi ha algun inconvenient o molèstia, la tendència d'un ésser humà no despert és escapolar-se'n o suprimir-ho. Es pot comprendre així per què la societat està atrapada en la recerca de plaers i delits, en el que és nou, excitant o romàntic. Tendim a emfatitzar la bellesa i els plaers de la joventut, mentre que la part lletja de la vida –l'envelliment, la malaltia, la mort, l'avorriment, la desesperació i la depressió– es deixa de banda. Quan ens trobem amb alguna cosa que no ens agrada, mirem de fugir-ne i d'anar cap al que ens agrada. Si estem avorrits, cerquem alguna cosa interessant. Si tenim por, mirem de trobar seguretat. Fer això és totalment natural.

Estem associats amb aquest principi de plaer/dolor, de ser atrets o rebutjats, de manera que si la ment no està completa i receptiva, aleshores és selectiva, tria allò que li agrada i mira de suprimir el que no li agrada. Hauríem de suprimir gran part de la nostra experiència, ja que moltes de les coses en les que estem inevitablement implicats són desagradables.

Si sorgeix quelcom desagradable, diem: «Fujol!». Si algú es creua en el nostre camí, diem: «El matol!». Aquesta tendència es veu sovint en la manera com actuen els governs... Esfereïdor, oi, veure la classe de persones que ens governen? Perquè encara són molt ignorants i no estan desperts. Però així és com és. La ment ignorant pensa en l'extermini: «Aquí hi ha un mosquit, mata'l!», «Aquestes formigues estan envaint l'habitació! Ruixa-les amb insecticida!». Hi ha una empresa a la Gran Bretanya anomenada «Rent-o-Kil». No sé si es tracta d'una mena de màfia o què, però està especialitzada a matar plagues, tan és com vulguis interpretar la paraula «plaga».

Moralitat i compassió

Per aquesta raó necessitem tenir regles, tals com: «M'abstindré de matar intencionadament», perquè la nostra naturalesa instintiva és matar: si s'interposa en el teu camí, mata'l. Es pot veure en el regne animal. Nosaltres mateixos som criatures bastant depredadores; ens pensem que som civilitzats, però la nostra història és força sagnant; literalment. És farcida de matances sense fi i de justificacions de tota mena d'iniquitats contra altres éssers humans –per no esmentar els animals– i tot és degut a aquesta ignorància bàsica, a aquesta ment no contemplativa, que ens diu que anihilem tot el que s'interposi en el nostre camí.

No obstant, amb l'observació de la ment estem canviant tot això; estem transcendent aquest patró bàsic instintiu i animal. Ja no som tan sols titelles de la

societat regides per la llei, atemorits de matar perquè tenim por de ser castigats.

Ara n'assumim realment la responsabilitat. Respectem la vida d'altres criatures, fins i tot la dels insectes i les criatures que no ens agraden. A ningú li agraden els mosquits i les formigues, però podem reflexionar sobre el fet que tenen dret a viure. Així és la ment reflexiva, no només una reacció: «On és l'insecticida?». Tampoc m'agrada veure formigues passejant pel terra; la meva primera reacció és «On és l'insecticida?». Llavors, la ment contemplativa em mostra que, malgrat que aquestes criatures em molesten i m'estimaria més que marxessin, tenen dret a viure. Així és la ment humana quan reflexiona.

El mateix s'aplica als estats mentals desagradables. Així doncs, quan estàs sentint ira, en comptes de dir: «Oh, ja hi tornem a ser, un altre cop enfadat!», reflexionem: «Hi ha ira». Igual que amb la por. Si comences a veure-la com la por de la meva mare o la por del meu pare, o la por del gos o la meva por, tot esdevé una teranyina de criatures diferents, vinculades en un sentit, desvinculades en un altre sentit, i es fa difícil tenir-ne una comprensió real. Malgrat tot, la por d'aquest ésser i la por d'aquest gos sarnós és la mateixa cosa.

«Hi ha por», això és tot. La por que he experimentat no és diferent de la por dels altres. I aquí és on apareix la compassió, fins i tot pels gossos vells i sarnosos. Comprenem que la por és tan horrible per als gossos sarnosos com per a nosaltres. Si se li dona una coça a un gos amb una bota pesada o et donen una coça amb una bota pesada, la

sensació de dolor és la mateixa. El dolor és només dolor; el fred és només fred, la ira és només ira. No és meu, sinó més aviat: «Hi ha dolor». Aquesta manera de pensar ens ajuda a veure-hi més clar, en lloc de reforçar l'opinió personal. Llavors, com a resultat del reconeixement de l'estat de sofriment –que hi ha sofriment– apareix el segon coneixement directe de la Primera Noble Veritat: «S'ha de comprendre».

Investigar el sofriment

T'animo a intentar entendre *dukkha*: a mirar-lo realment, enfrontar-t'hi i acceptar el teu sofriment. Mira de comprendre'l quan estiguis sentint dolor físic o desesperació, angoixa, ira o aversió, sigui quina sigui la forma que adquireixi, la qualitat que tingui, bé sigui extrema o lleugera. Aquesta ensenyança no vol dir que per a arribar a estar despert hakis de ser completament i totalment miserable, ni ser desposseït de tot o ser torturat al garrot; significa que ets capaç d'observar el sofriment i comprendre'l, fins i tot si és una lleu sensació de descontentament.

És fàcil trobar un boc expiatori per als nostres problemes. «Si la mare m'hagués estimat de veritat, o si tots al meu voltant haguessin estat veritables savis i totalment dedicats a fomentar un ambient perfecte per a mi, no hagués tingut els problemes emocionals que tinc ara.» Això és del tot absurd! Però així és com alguns veuen el món, pensant que se senten confosos i són miserables perquè no van tenir un tracte just. Ara bé, amb la fórmula

de la Primera Noble Veritat, fins i tot si hem tingut una vida força miserable, el que observem no és el sofriment que ve de fora, sinó el que generem en la nostra ment. I això, en una persona, és un despertar, un despertar a la veritat del sofriment. És una Noble Veritat perquè no culpa els altres del sofriment que estem experimentant. L'enfocament budista és bastant únic respecte a d'altres religions, perquè posa l'èmfasi en com fugir del sofriment mitjançant la saviesa, en l'alliberament de tots els parany, en lloc de premiar l'assoliment d'un estat de benaurança o la comunió amb el Suprem.

No estic dient que els altres mai siguin la font de la nostra frustració i irritació, però el que destaquem amb aquesta ensenyança és l'observació de la nostra pròpia reacció davant la vida. Si algú està sent desagradable amb tu o està mirant de causar-te sofriment expressament i amb mala intenció, i penses que aquest algú és qui t'està fent sofrir, encara no has comprès aquesta Primera Noble Veritat. Encara que t'estigui arrencant les ungles o fent coses terribles, mentre continuïs pensant que estàs sofrint degut a aquesta persona, voldrà dir que encara no has entès aquesta Primera Noble Veritat. Comprendre el sofriment és veure clarament que és la nostra reacció davant la persona que ens està arrencant les ungles: «T'odio»; això és el sofriment. L'extirpació de les ungles és dolorosa, però el sofriment inclou «T'odio», «Com pots fer-me això» i «Mai et perdonaré».

Ara bé, no esperis que algú t'arrenqui les ungles per practicar amb la Primera Noble Veritat. Prova-ho amb

petites coses com, per exemple, quan algú està sent insensible, groller o t'està ignorant. Si estàs sofrint perquè una persona t'ha menyspreat o t'ha ofès d'alguna manera, aprofita per practicar. Hi ha molts moments a la vida quotidiana, en què ens podem sentir ofesos o disgustats. Podem sentir-nos molestos o irritats només per la manera com algú camina o ens mira; si més no, jo puc. De vegades, pots notar que sents aversió per la manera com algú camina o perquè no fa el que hauria de fer, i ens podem arribar a enfadar i disgustar molt per coses d'aquest estil. En realitat, la persona no t'ha fet res, no t'ha fet mal, no t'ha arrencat les ungles, però, tot i així, sofreixes. Si no ets capaç de veure el sofriment en aquests casos senzills, mai podràs ser tan heroic per distingir-lo, si algú t'arrenca les ungles de veritat!

Treballem amb les petites insatisfaccions de la vida quotidiana. Observem la forma en què podem sentir-nos ferits i ofesos, o molestos i irritats pels veïns, per les persones amb les quals vivim, per com són les coses o per nosaltres mateixos. Sabem que cal comprendre aquest sofriment. Practiquem veient el sofriment realment com un objecte i comprenent-lo: «Això és sofriment». Així obtenim el coneixement directe del sofriment.

Plaer i malestar

Podem investigar: On ens ha dut aquesta recerca hedonista del plaer? Ha continuat durant dècades, però és més feliç la humanitat? Sembla que avui dia tenim la llibertat de

fer el que vulguem amb les drogues, el sexe, els viatges i tota la resta; tot s'hi val, tot està permès, res està prohibit. Cal fer quelcom realment obscè, realment violent, abans que siguis marginat. Però el fet d'haver pogut seguir els nostres impulsos, ens ha fet una mica més feliços o estar més relaxats i satisfets? De fet, ens ha fet molt egoistes, no pensem en com els nostres actes poden afectar els altres. Tendim només a pensar en nosaltres mateixos: jo i la meva felicitat, la meva llibertat i els meus drets. Esdevinc una terrible molèstia, una font de gran frustració, molèstia i misèria per als que m'envolten. Si crec que puc fer el que vulgui o dir el que em vingui de gust, fins i tot a costa dels altres, aleshores, com a persona, no soc més que una molèstia per a la societat.

Quan sorgeix la sensació d'«el que jo vull» i «el que jo penso que hauria de ser o no ser», i desitgem delectar-nos en tots els plaers de la vida, inevitablement ens disgustem, perquè la vida sembla molt desesperant i res rutlla. Ens deixem endur per la vida, corrent d'ací d'allà en estats de por i desig. I fins i tot quan aconseguim tot el que volem, tenim la sensació que manca alguna cosa, que hem de completar alguna cosa. Així que, fins i tot quan la vida ens somriu, encara roman la sensació de sofriment, que encara manca alguna cosa per fer, tenim dubtes i temors que ens obsessionen.

Per exemple, sempre m'han agradat els paisatges bonics. Una vegada, durant un retir que vaig guiar a Suïssa, em van dur a unes muntanyes d'extrema bellesa i vaig notar que sempre tenia una sensació d'angoixa, perquè hi

havia molta bellesa, un flux continu de vistes precioses. Vaig tenir la sensació de voler-me aferrar a tot, que havia de mantenir-me alerta tota l'estona i consumir-ho tot amb els ulls. En realitat, m'estava esgotant moltíssim! Doncs això és *dukkha*, oi que sí?

Descobreixo que si faig les coses sense parar-hi atenció –fins i tot una cosa tan innocent com mirar les muntanyes– si allargo la mà provant d'agafar-les, això em produirà una sensació desagradable. Pots quedar-te amb la *Jungfrau* i l'*Eiger*? Com a molt, pots fer una foto, intentar capturar-ho tot en un bocí de paper. Això és *dukkha*; si vols aferrar-te a alguna cosa bonica perquè no te'n vols separar, això és sofriment.

Haver de suportar situacions que no t'agraden, això també és sofriment. Per exemple, no em va agradar mai anar en metro a Londres. Em queixava: «No vull anar en metro, no vull veure aquells cartells tan lletjos i aquelles estacions fosques. No vull estar tancat en aquells trens sota terra». Ho considerava una experiència completament desagradable. Però vaig escoltar aquesta veu queixosa i gemegant; el sofriment de no voler estar amb quelcom desagradable. Havent-ho contemplat, vaig treure-li importància i vaig poder estar amb el que era desagradable i el que no era bell sense sofrir. Vaig comprendre que tot és tal com és i que així està bé. No cal que generem problemes ni per ser en una estació de metro fosca ni per mirar paisatges meravellosos. Les coses són com són, podem reconèixer-les i apreciar-les en les seves formes canviants sense aferrar-nos-hi. Aferrar-se és voler retenir alguna cosa que ens

agrada, voler desempallegar-nos d'alguna cosa que no ens agrada o voler obtenir alguna cosa que no tenim.

Podem sofrir molt a causa d'altres persones. Recordo que a Tailàndia tenia pensaments bastant negatius sobre un dels monjos. Feia alguna cosa i jo pensava: «Ell no hauria de fer això»; o, si deia alguna cosa: «Ell no hauria de dir allò». Tenia el monjo ficat al cap i hi pensava encara que anés a una altra banda; sorgia la percepció d'ell i em venien les mateixes reaccions: «Recordes quan va dir això i quan va fer allò?» i «No hauria d'haver dit això o fet allò».

Quan vaig trobar un mestre com Ajahn Chah, recordo desitjar que fos perfecte. Pensava: «És un mestre meravellós, meravellós!». Si es donava el cas que fes alguna cosa que em molestés, pensava: «No vull que faci res que em molesti, perquè m'agrada pensar que ell és meravellós». Allò era com dir: «Ajahn Chah, sigues *sempre* meravellós per a mi. No facis *res* que em provoqui un pensament en negatiu.» Així que, fins i tot quan trobes algú que respectes i estimes, hi ha el sofriment degut a l'aferrament. Inevitablement, ells faran o diran alguna cosa que no t'agradarà o que no aprovaràs, generaran el dubte en tu i sofriràs.

Una vegada, diversos monjos americans van venir a Wat Pah Pong, el nostre monestir al nord-est de Tailàndia. Eren molt crítics i només es fixaven en el que els semblava que no rutllava. No pensaven que Ajahn Chah fos un bon mestre i no els agradava el monestir. Sentia sorgir dins meu la ira i l'odi perquè estaven criticant qui jo estimava. Em sentia indignat: «Bé, si no us agrada, marxeu! És el millor mestre del món. Si no us n'adoneu, llavors, senzillament, *marxeu!*».

Aquesta mena d'aferrament –estar enamorat o ser devot d'algú– és sofriment, perquè si alguna cosa o algú que estimes és criticat, t'enfades i t'indignes.

Coneixement directe en situacions

De vegades, el coneixement directe sorgeix en els moments més inesperats. Això em va passar mentre vivia a Wat Pah Pong. La part nord-est de Tailàndia no és el lloc més bonic o desitjable del món, amb els seus boscos de matolls i llises planúries; a més, és extremadament calorosa durant l'estació càlida. Havíem de sortir a plena calor de dia, abans de cadascun dels dies d'Observança (veure el glossari) i escombrar les fulles dels camins. Les zones a escombrar eren extenses. Passàvem tota la tarda sota el sol ardent, suant i amuntegant fulles amb escombres rústiques; aquesta era una de les nostres tasques. A mi no m'agradava fer-ho. Pensava: «No vull fer això. No he vingut aquí a escombrar fulles del terra; he vingut aquí a assolir el despertar i, en canvi, em tenen aquí escombrant fulles del terra. A més a més, fa calor i tinc la pell delicada; agafaré un càncer de pell per ser aquí fora amb tanta calor».

Una tarda era allà fora dret i em sentia realment miserable, pensant: «Què hi faig aquí? Per què vaig venir? Per què m'hi quedo?». Allà era jo, amb la meva escombra rústica i buit d'energia, lamentant-me per la meva situació i odiant-ho tot. Llavors va arribar Ajahn Chah, em va somriure i em va dir: «Wat Pah Pong és molt de sofriment, oi?», i va marxar. Vaig pensar, «Per

què ha dit això? Saps què? En realitat, tot això no està tan malament». Em va fer contemplar: «Escombrar les fulles és realment tan desagradable? No, no ho és. És una activitat neutra; escombrar fulles, sense anar més enllà. És tan terrible suar? És realment una experiència miserable i humiliant? És realment tan dolent com em penso? No, suar està bé, és perfectament natural. I no tinc càncer de pell i les persones de Wat Pah Pong són agradables. El mestre és un home molt amable i savi. Els monjos em tracten bé. Els laics se m'acosten i m'ofereixen menjar, i de què m'estic queixant?».

Reflexionant sobre l'experiència real de ser allí, vaig pensar: «Estic bé. La gent em respecta, em tracten bé. Rebo ensenyances de persones amables en un país agradable. No hi ha res realment dolent, excepte dins meu; estic fent un problema de tot plegat perquè no vull suar i no vull escombrar fulles». Aleshores vaig tenir un coneixement directe molt clar. De sobte vaig percebre alguna cosa en mi que sempre s'estava queixant i criticant i que jo mateix estava impedit de deixar-me anar i obrir-me a qualsevol situació.

Una altra experiència, de la qual vaig aprendre, va ser el costum de netejar els peus dels monjos veterans quan arribaven de la ronda mendicant (*pindapat*). Després de caminar descalços per pobles i camps d'arròs els seus peus eren plens de fang.

Hi havia una zona per rentar-se els peus fora del menjador. Quan arribava Ajahn Chah, tots els monjos, uns vint o trenta, corrien i li rentaven els peus. El primer

cop que ho vaig veure, vaig pensar: «Jo això no ho faré, jo no!». Al dia següent, trenta monjos corrien només veure aparèixer Ajahn Chah i li rentaven els peus. Jo pensava: «Quina cosa tan estúpida, trenta monjos rentant els peus d'un sol home. No ho penso fer!». Al dia següent, la meva reacció va ser encara més violenta: trenta monjos van arrencar a córrer i li van rentar els peus a Ajahn Chah i això realment em va enfurismar: «En tinc un tip! És la cosa més estúpida que he vist mai, trenta homes sortint a rentar els peus d'un de sol! Probablement pensi que ho mereix, ja sabeu, està alimentant el seu ego. Probablement tingui un ego enorme amb tanta gent rentant-li els peus cada dia. No ho faré mai de la vida!».

Estava generant una reacció forta, una reacció exagerada. M'asseia allà i em sentia miserable i enfadat. Mirava els monjos i pensava: «Tots ells em semblen estúpids. No sé què hi faig aquí».

Però llavors vaig començar a escoltar-me i vaig pensar: «Aquest és un marc mental realment desagradable. Hi ha una raó per enfadar-se així? No m'han obligat a fer-ho. No passa res; no hi ha res de dolent que trenta homes rentin els peus d'un altre. No és un comportament immoral o dolent, i potser ells en gaudeixin; potser vulguin fer-ho, potser estigui bé fer-ho. Potser hauria de fer-ho!». Així que, al dia següent, trenta-un monjos van córrer a rentar els peus d'Ajahn Chah. No vaig tenir cap problema després d'allò. Em vaig sentir francament bé: aquella cosa desagradable dins meu s'havia esvaït.

Podem reflexionar sobre aquestes coses que ens provoquen indignació i ens enfaden: hi ha realment alguna cosa dolenta o bé és alguna cosa sobre la qual generem *dukkha*? Aleshores, comencem a comprendre els problemes que provoquem i que creem als altres.

Amb atenció plena, estem disposats a abraçar la vida sencera, l'excitació i l'avorriment, l'esperança i la desesperació, el plaer i el dolor, la fascinació i el desànim, l'inici i l'acabament, el naixement i la mort. Estem disposats a acceptar-ho tot, i no només el que ens produeix plaer i suprimir el que ens resulta desagradable. El procés del coneixement directe és apropar-nos a *dukkha*, observar *dukkha*, admetre *dukkha*, reconèixer *dukkha* en totes les seves formes. Aleshores, ja no reaccions de la manera habitual amb indulgència i negació i, per aquest motiu, pots suportar més el sofriment, pots tenir-hi més paciència.

Aquestes ensenyances no són alienes a la nostra experiència. Són, de fet, reflexos de la nostra experiència real, no són assumptes intel·lectuals complicats. Així que, enfoca't en el desenvolupament, en lloc de quedar-te atrapat dins d'un sot. Quants vegades et sentiràs culpable pels errors comesos en el passat? Necessites perdre el temps rebobinant el que t'ha passat a la vida, especulant i analitzant-ho tot sense parar? Algunes persones es converteixen en personalitats complicades. Si la única cosa que fas és recrear-te amb els teus records, punts de vista i opinions, sempre estaràs atrapat en el món i no el transcendiràs de cap de les maneres.

Pots deixar anar aquesta càrrega si estàs disposat a utilitzar les ensenyances hàbilment. Digues-te a tu mateix: «Mai més em quedaré atrapat en això; em nego a participar en aquest joc. No cediré davant d'aquest estat d'ànim». Comença a situar-te en la posició de qui en sap: «Sé que això és *dukkha*; hi ha *dukkha*». És realment important prendre la determinació d'anar allà on hi ha sofriment, i tolerar-lo. Només examinant i afrontant el sofriment d'aquesta manera, es pot aspirar a tenir el coneixement directe perfecte: «Aquest sofriment ha estat comprès».

Aquests són els tres aspectes de la Primera Noble Veritat. Aquesta és la fórmula que hem d'utilitzar i aplicar a les nostres vides. Sempre que sentis sofriment, reconeix primer: «Hi ha sofriment», després: «S'ha de comprendre», i finalment: «Ha estat comprès». Aquesta comprensió de *dukkha* és el coneixement directe de la Primera Noble Veritat.

La Segona Noble Veritat

Quina és la Noble Veritat de l'Origen del Sofriment?

És el desig que ens fa tornar a ser, acompanyat pel delit i la luxúria, delectant-nos en això i en allò: en altres paraules, el desig de plaer sensual, el desig d'existència, el desig de no existència. Però, on apareix i prospera aquest desig? Allà on hi hagi el que sembla desitjable i gratificant, allà mateix apareix i prospera.

Aquesta és la Noble Veritat de l'Origen del Sofriment: aquesta va ser la visió, el coneixement directe, la saviesa i la llum que van sorgir en mi sobre coses mai abans escoltades.

Aquesta Noble Veritat ha de ser penetrada abandonant l'Origen del Sofriment...

Aquesta Noble Veritat ha estat penetrada abandonant l'Origen del Sofriment: tal va ser la visió, el coneixement perfecte, la saviesa i la llum que van sorgir en mi, sobre coses mai abans escoltades.

[Samyutta Nikāya 56.11]

La Segona Noble Veritat amb els seus tres aspectes és: «Hi ha l'origen del sofriment, que és l'aferrament al desig. El desig s'ha de deixar anar. El desig s'ha deixat anar».

La Segona Noble Veritat afirma que el sofriment té un origen, i que l'origen del sofriment és l'aferrament als tres tipus de desig: el desig pel plaer dels sentits (*kāma taṇhā*), el desig de voler ser alguna cosa (*bhava taṇhā*) i el desig de voler desfer-se d'alguna cosa (*vibhava taṇhā*). Aquesta és l'afirmació de la Segona Noble Veritat, la tesi, el *pariyatti*. Això és el que contemples: l'origen del sofriment és l'aferrament al desig.

Tres classes de desig

El desig o *taṇhā* en pali és una cosa important que cal comprendre. Què és el desig? *Kāma taṇhā* és molt fàcil de comprendre. Aquesta classe de desig és voler els plaers dels sentits, els del cos i els dels altres sentits, i buscar sempre alguna cosa que els exciti o complagui; això és *kāma taṇhā*. Pots contemplar: què sents quan tens desig pel plaer? Per exemple, quan estàs menjant, si tens gana i el menjar és deliciós, pots ser conscient de voler fer una altra queixalada. Quan estàs assaborint alguna cosa molt exquisida, nota com en vols més. No t'ho creguis simplement, tasta-ho. Ni se t'acudeixi pensar que ja ho saps perquè ha estat així en el passat. Prova-ho quan mengis. Assaboreix alguna cosa deliciosa i mira què passa: sorgeix el desig de voler-ne més. Això és *kāma taṇhā*.

També contemplem la sensació de desig de voler esdevenir alguna cosa. Si hi ha ignorància, encara que no estiguem cercant res deliciós per menjar o música bella per escoltar, podem estar atrapats en un regne d'ambició

i d'èxit: el desig d'esdevenir. Quedem atrapats en aquell moviment d'esforçar-nos a ser feliços, de frisar per ser rics; o podem mirar que la nostra vida sigui important, dedicant molt esforç per fer que el món vagi millor. Per tant, observa aquesta sensació de voler arribar a ser alguna cosa, diferent del que ja ets ara.

Escolta el *bhāva taṇhā* de la teva vida: «Vull practicar meditació per alliberar-me del dolor. Vull assolir el despertar. Vull convertir-me en un monjo o en una monja. Vull assolir el despertar sent laic. Vull tenir dona i fills i una professió. Vull gaudir del món dels sentits sense haver de renunciar a res i convertir-me també en un *arahant* despert.»

Quan ens desil·lusionem amb l'intent d'arribar a ser alguna cosa, aleshores tenim el desig de desfer-nos de coses. Aleshores contemplem *vibhava taṇhā*, el desig de desfer-se de: «Vull desfer-me del meu sofriment. Vull desfer-me de la meva ira. Tinc aquesta ira i vull deslliurar-me'n. Vull desfer-me de la gelosia, del temor i de l'ansietat». Observa això com a reflex de *vibhava taṇhā*. Estem contemplant el que dins nostre vol alliberar-se de coses; no estem mirant de desfer-nos de *vibhava taṇhā*. No ens estem posicionant en contra del desig de desfer-nos d'alguna cosa ni estem encoratjant aquest desig. En tot cas, estem reflexionant: «És així; així és com un se sent en voler desfer-se d'alguna cosa; he de conquerir la meva ràbia; he de matar el diable i desfer-me de la meva cobdícia, aleshores esdevindrà...». Amb aquesta successió de pensaments

podem veure que esdevenir i desfer-se d'alguna cosa estan bastant relacionats.

Tingues en compte, però, que aquestes tres característiques de *kāma taṇhā*, *bhava taṇhā* i *vibhava taṇhā* són tan sols maneres pràctiques de contemplar el desig. No són tipus de desig totalment independents, sinó que són diferents aspectes del mateix.

El segon coneixement directe de la Segona Noble Veritat és: «El desig s'ha de deixar anar». Així és com deixar anar apareix a la nostra pràctica. Tens el coneixement directe que cal deixar anar el desig, però aquest coneixement directe no és el desig de deixar anar qualsevol cosa. Si no ets molt savi i no reflexiones realment sobre la teva ment, tendiràs a seguir amb el «Vull desfer-me de, vull deixar anar tots els meus desitjos»; però aquest torna a ser un altre desig. No obstant, pots reflexionar-hi; pots veure el desig de desfer-se de, el desig d'esdevenir o el desig dels plaers dels sentits. Entenent aquestes tres classes de desig, els pots deixar anar.

La Segona Noble Veritat no et demana que pensis: «Tinc molts desitjos sensuals», o bé, «Soc molt ambiciós», «Soc realment extra *bhava taṇhā!*», o «Soc un veritable nihilista, vull acabar amb tot. Soc un veritable fanàtic de *vibhava taṇhā*. Aquest soc jo». La Segona Noble Veritat no és això. En cap cas es tracta d'identificar-se amb els desitjos, sinó de reconèixer-los.

Solia passar molt de temps observant fins a quin punt la meva pràctica era el desig per a arribar a ser alguna

cosa. Vaig poder veure, per exemple, en quina mesura les meves bones intencions en la pràctica de la meditació com a monjo tenien l'objectiu de voler ser apreciat, fins a quin punt les relacions amb els monjos, les monges i els laics tenien com a finalitat voler agradar i ser acceptat. Això és *bhava taṇhā*, desig d'elogi i d'èxit.

Com a monjo, tens aquest *bhava taṇhā*: vols que la gent aprengui i entengui el *Dhamma*. Fins i tot aquests subtils i nobles desitjos són *bhava taṇhā*.

En la vida espiritual també hi ha *vibhava taṇhā*, el qual pot arribar a ser molt pretensió: «Vull desfer-me, anihilar i exterminar aquests contaminants». M'escoltava a mi mateix, pensant: «Vull desfer-me del desig, vull desfer-me de la ira. No vull estar espantat ni gelós mai més. Vull ser valent. Vull sentir joia i felicitat al cor».

En la pràctica del *Dhamma* no es tracta d'odiar-se un mateix per tenir aquests pensaments, sinó de veure realment que són fenòmens condicionats per la ment. Són transitoris. El desig no és el que som, sinó la manera com tendim a reaccionar degut a la ignorància, pel fet de no haver comprès aquestes Quatre Nobles Veritats en els seus tres aspectes. Tendim a reaccionar així davant de tot. Aquestes són reaccions normals degudes a la ignorància.

Però necessitem deixar de sofrir. No som només víctimes del desig, sense remei. Podem permetre que el desig sigui tal com és i, aleshores, començar a deixar-lo anar. El desig té poder sobre nosaltres i ens enganya mentre ens hi aferrem, ens el creiem i hi reaccionem.

L'aferrament és sofriment

Normalment equiparem el sofriment amb el sentiment, però el sentiment no és sofriment. El que és sofriment és aferrar-se al desig. El desig no causa sofriment; la causa del sofriment és aferrar-se al desig. Cal que hi reflexionem i ho contemplem des de la nostra experiència individual.

Hem d'investigar realment el desig i conèixer-lo pel que és. Hem de distingir el que és natural i necessari per a sobreviure del que no és necessari per a sobreviure. Podem ser molt idealistes i pensar que fins i tot la necessitat de menjar és un tipus de desig que no hauríem de tenir. Això és bastant ridícul. Però el Buda no era ni idealista ni moralista. No estava condemnant res. Mirava que despertéssim a la veritat perquè poguéssim veure les coses amb claredat.

Quan hi ha claredat i visió correcta, no hi ha sofriment. Pots tenir gana i sentir que necessites menjar, sense que es converteixi en un desig. Menjar és una necessitat natural del cos. El cos no és el jo; necessita menjar, en cas contrari, es debilita molt i mor. Aquesta és la naturalesa del cos, no hi ha res de dolent en això. Si ens tornem molt moralistes i idealistes i creiem que som el nostre cos, que la gana és el nostre problema i que, fins i tot, hauríem de deixar de menjar, això no és saviesa, és estúpidesa.

Quan de veritat veus l'origen del sofriment, t'adones que el problema és aferrar-se al desig, no el desig en si mateix. L'aferrament significa ser enganyat per ell, pensar que és realment «jo» i «meu»: «Aquests desitjos són jo i alguna cosa no rutlla dins meu per tenir-los»; o bé, «No

m'agrado com soc ara. He de ser alguna cosa diferent»; o «He de desfer-me d'alguna cosa, abans d'arribar a ser qui jo vull ser». Tot això és desig. Així que escolta'l amb atenció sense dir que és bo o dolent, sinó només reconeixent-lo simplement pel que és.

Deixar anar

Si contemplem els desitjos i els escoltem, ja no ens hi estem aferrant, sinó que els estem permetent ser com són. Així arribem a comprendre que l'origen del sofriment, el desig, es pot deixar de banda i deixar-lo anar.

Com deixem anar les coses? Significa que les deixes tal com són, no significa que les aniquiles o les llences. Es tracta més aviat de catalogar-les i deixar-les estar. Mitjançant la pràctica de deixar anar, ens adonem que hi ha un origen del sofriment, que és l'aferrament al desig, i ens adonem que hauríem de deixar anar les tres classes de desig. Per tant, quan ens adonem que hem deixat anar aquests desitjos, ja no hi ha cap mena d'aferrament.

Quan et descobreixis aferrant-hi, recorda que «deixar anar» no és «desfer-se de» o «llençar». Si em quedo aquest rellotge i em dius: «Deixa'l anar!», això no significa «Llença'l». Podria pensar que l'he de llençar perquè hi estic aferrat, però això seria justament el desig de desfer-me'n. Tendim a pensar que desfer-nos de l'objecte és la forma de desfer-nos de l'aferrament. Però si contemplo l'aferrament, aquest aferrament al rellotge, me n'adono que no té cap sentit desfer-se'n: és un bon rellotge, marca bé l'hora i

és lleuger. El rellotge no és el problema. El problema és aferrar-se al rellotge. Aleshores, què faig? Deixar-lo anar, deixar-lo de banda, deixar-lo cap per avall sense cap mena d'aversió. Més tard el puc tornar a agafar, mirar l'hora i deixar-lo de banda, si és necessari.

Pots aplicar aquest coneixement directe sobre «deixar anar» al desig pels plaers dels sentits. Potser et ve de gust divertir-te. Com pots deixar de banda aquest desig sense aversió? Simplement reconeixent el desig sense jutjar-lo. Pots contemplar voler desfer-te'n –perquè et sents culpable per tenir aquest desig absurd– però senzillament deixa'l de banda. Llavors, quan el veus tal com és, reconeixent que tan sols és desig, ja no hi estàs aferrat.

Per tant, el mètode consisteix en treballar cada moment del dia a dia. Quan et sents deprimat o negatiu, en el moment que defuges lliurar-te a aquest sentiment, aquesta és una experiència de despertar. Quan veus això, no et cal enfonsar-te en un mar de depressió i desesperació i rebolcar-t'hi. Pots, de fet, aturar-te, aprenent a no pensar-hi dues vegades.

Has d'esbrinar això a través de la pràctica, ja que així descobriràs per tu mateix com deixar anar l'origen del sofriment. Pots deixar anar el desig només volent deixar-lo anar? Què és el que s'està deixant anar realment en aquell precís moment? Has de contemplar l'experiència de deixar anar, examinar i investigar de veritat fins que arribi el coneixement directe. Segueix així fins que aquest coneixement directe arribi: «Ah, deixar anar, sí, ara ho entenc. El desig s'està deixant anar». Això no significa

que deixes anar el desig per sempre més, però, en aquest moment, has deixat anar realment i ho has fet amb atenció plena. Aleshores hi ha coneixement directe. Això és el que anomenem «coneixement perfecte». En pali, en diem *ñāṇadassana* o comprensió profunda.

Vaig tenir el meu coneixement directe sobre deixar anar durant el meu primer any de meditació. M'imaginava intel·lectualment que havia de deixar-ho anar tot i llavors vaig pensar: «Com deixo anar?» Semblava impossible deixar anar res. Vaig continuar contemplant: «Com deixo anar?» Llavors deia: «Deixo anar, deixant anar. Bé, aleshores, deixa anar!» Després deia: «Però, ja he deixat anar?» i «Com deixes anar? Bé, només deixa anar!» I així anava fent, frustrant-me cada vegada més. Però finalment, es va fer obvi el que estava passant. Si mires d'analitzar aquest deixar anar en detall, hi quedes atrapat i ho fas molt complicat. No és quelcom que puguis entendre amb paraules, sinó una cosa que realment fas. Així que vaig deixar anar per un moment, senzillament així.

Respecte als problemes personals i les obsessions, deixar-los anar és justament això. No és qüestió d'analitzar-los i fer-ne un problema pitjor sense fi, sinó de practicar deixar estar les coses, deixar-les anar. Al principi, deixes anar, però després ho tornes a agafar, perquè l'hàbit de l'aferrament és massa fort. Però al menys en tens la idea.

Fins i tot, quan vaig tenir aquell coneixement directe sobre deixar anar, vaig deixar anar un moment, però després vaig tornar a aferrar-me, pensant: «No puc fer-ho, tinc tants mals hàbits!» Però no et refiïs d'aquests tipus de

comentaris despectius i menyspreables sobre tu mateix. No són gens de fiar. Només cal practicar deixar anar. Com més comences a adonar-te que pots fer-ho, més capaç ets de mantenir l'estat de no-aferrament.

Assoliment

És important saber quan has deixat anar el desig: quan ja no jutges o mires de desfer-te'n, quan reconeixes que és exactament tal com és. Quan et sents realment calmat i tranquil, llavors notaràs que no hi ha aferrament a res. No et quedes atrapat, mirant d'aconseguir alguna cosa o mirant de desfer-te'n. El benestar és reconèixer les coses tal com són, sense sentir la necessitat de jutjar-les.

Tota l'estona diem: «Això no hauria de ser així! Jo no hauria de ser així» i «Tu no hauries de ser així i no hauries de fer això!», etc. Estic segur que podria dir-te com hauries de ser i tu podries dir-me com hauria de ser jo. Hauríem de ser amables, afectuosos, generosos, ben intencionats, treballadors, diligents, coratjosos, valents i compassius. No em cal conèixer-te per dir-te això! Però per conèixer-te realment, m'hauria d'obrir a tu, en lloc de partir d'un ideal sobre com hauria de ser una dona o un home, com hauria de ser un budista o com hauria de ser un cristià. No és que no sapiguem com hauríem de ser.

El nostre sofriment prové de l'aferrament que tenim als ideals i de les complicacions que generem sobre la manera com són les coses. Mai som el que hauríem de ser segons els nostres ideals. La vida, els altres, el país on som, el món on vivim... les coses mai semblen ser el que haurien de ser.

Ens tornem molt crítics amb tot i amb nosaltres mateixos: «Sé que hauria de ser més pacient, però simplement *no puc* ser pacient!» Escolta tots els «hauria de» i els «no hauria de» i els desitjos: volem allò agradable, volem arribar a ser o volem desfer-nos de les coses lletges i doloroses. És com sentir algú xerrant a l'altra banda de la tanca dient: «Vull això i no m'agrada allò. Hauria de ser d'aquesta manera i no hauria de ser d'aquella altra». Certament, dedica temps a escoltar la ment queixosa, porta-la a la consciència.

Acostumava a fer això sovint, quan em sentia descontent o crític. Tancava els ulls i començava a pensar: «No m'agrada això i no vull allò», «Tal persona no hauria de ser així, el món no hauria de ser així». Continuava escoltant aquesta mena de dimoni crític que no tenia aturador, criticant-me a mi, a tu i el món sencer. Llavors pensava: «Vull felicitat i comoditat; vull sentir-me segur; vull ser estimat!» Pensava aquestes coses expressament i les escoltava, per tal de reconèixer-les simplement com a condicions que sorgeixen en la ment. Així que porta-les a la ment, desperta totes les esperances, desitjos i crítiques. Porta-les a la consciència. Aleshores coneixeràs el desig i podràs deixar-lo de banda.

Com més contemplem i investiguem l'aferrament, més sorgeix el coneixement directe: «El desig s'ha de deixar anar». Llavors, per mitjà de la pràctica real i l'enteniment del que realment vol dir deixar anar, arriba el tercer coneixement directe de la Segona Noble Veritat, que és: «El desig s'ha deixat anar». De fet, sabem deixar anar. No és un deixar anar teòric, sinó un coneixement directe i perfecte. Sabem que hem aconseguit deixar anar. Aquesta és la pràctica.

La Tercera Noble Veritat

Quina és la Noble Veritat del Cessament del Sofriment?

És l'esvaïment total i cessament d'aquest desig mateix: rebutjar-lo, abandonar-lo, deixar-lo anar i renunciar-hi. Però, on s'abandona i s'atura aquest desig? Allà on es troba el que sembla desitjable i gratificant, allà mateix s'abandona i s'atura.

Aquesta és la Noble Veritat de Cessament del Sofriment; aquesta va ser la visió, el coneixement directe, la saviesa, la llum que van sorgir en mi sobre coses mai abans escoltades.

Aquesta Noble Veritat ha de ser penetrada assolint el Cessament del Sofriment...

Aquesta Noble Veritat ha estat penetrada comprenent el Cessament del Sofriment. Tal va ser la visió, el coneixement directe, la saviesa, la llum que van sorgir en mi sobre coses mai abans escoltades.

[Saṃyutta Nikāya 56.11]

La Tercera Noble Veritat amb els seus tres aspectes és: «Hi ha el cessament del sofriment, de *dukkha*. El cessament de *dukkha* ha de ser assolit. El cessament de *dukkha* ha estat assolit».

Tot el propòsit de l'ensenyança budista és desenvolupar la ment reflexiva per a deixar anar les il·lusions. Les

Quatre Nobles Veritats és una ensenyança sobre la manera de deixar anar mitjançant la investigació o l'anàlisi, contemplant: «Per què és així? Per què és d'aquesta manera?». Està bé considerar coses com per què els monjos s'afaiten el cap o per què les *Buda rūpa* tenen l'aspecte que tenen. Contemplem. La ment no s'està formant una opinió sobre si són bones o dolentes, útils o inútils. La ment s'està obrint i reflexionant.

«Què significa això? Què representen els monjos? Per què duen bols de mendicants? Per què no poden tenir diners? Per què no poden conrear el seu propi menjar?». Contemplem com aquesta manera de viure ha mantingut la tradició i ha permès que aquesta fos transmesa des del seu fundador original, Gotama el Buda, fins l'actualitat.

Reflexionem en veure el sofriment, en veure la naturalesa del desig, en reconèixer que l'aferrament al desig és sofriment. Aquests coneixements directes arriben només a través de la reflexió; no poden arribar a través de les creences. No pots creure o adonar-te d'un coneixement directe amb un acte de la voluntat; contemplant i reflexionant realment sobre aquestes veritats, els coneixements directes apareixen. Només arriben a través d'una ment oberta i receptiva a les ensenyances: la creença cega no s'aconsella en absolut, ni se li demana a ningú. En canvi, la ment ha d'estar disposada a ser receptiva, a ser reflexiva i a contemplar.

Aquest estat mental és molt important: és el camí de sortida del sofriment. Això és impossible per a una ment amb idees fixes i prejudicis, que pensa que ho sap tot o que

pren el que altres diuen com a cert. Això és possible per a una ment oberta a aquestes Quatre Nobles Veritats, perquè aleshores podem contemplar alguna cosa que podem veure dins la nostra pròpia ment.

La gent s'adona molt poques vegades del no-sofriment, ja que es requereix un tipus especial de voluntat per a contemplar i investigar i anar més enllà del que és groller i obvi. Es necessita voluntat per a observar veritablement les nostres reaccions, per a ser capaç de veure els aferraments i contemplar-los: «Què se sent amb l'aferrament?»

Per exemple, et sents feliç o alliberat quan estàs aferrat al desig? Aixeca la moral o deprimeix? Aquestes preguntes són perquè investiguis. Si arribes a la conclusió que estar aferrat als teus desitjos és alliberador, aleshores endavant. Aferra't a tots els teus desitjos i observa quin és el resultat. En la meua pràctica he vist que l'aferrament als meus desitjos és sofriment.

No en tinc cap dubte. Puc veure la quantitat de sofriment a la meua vida que ha estat causat per aferraments a coses materials, idees, actituds o pors. Puc veure tota mena de misèries innecessàries que m'he causat a mi mateix per l'aferrament, perquè no sabia fer-ho millor. Vaig criar-me a Amèrica, la terra de la llibertat. Et promet el dret a ser feliç, però el que realment ofereix és el dret a estar aferrat a tot. Amèrica t'encoratja a ser tan feliç com puguis aconseguint i acumulant coses. No obstant això, si estàs treballant amb les Quatre Nobles Veritats, has d'entendre l'aferrament i contemplar-lo; aleshores sorgeix el coneixement directe sobre el no-aferrament. I això no és una construcció

intel·lectual o una ordre del teu cervell, dient-te que no t'aferris; és tan sols el coneixement natural i directe del no-aferrament o de l'absència de sofriment.

La veritat de la impermanència

Aquí a Amaravati, cantem el *Dhammacakkappavattana Sutta* en la seva forma tradicional. Quan el Buda va fer el seu sermó sobre les Quatre Nobles Veritats, només un dels cinc deixebles que el van escoltar el va comprendre de veritat; només un va tenir el coneixement directe profund. Als altres quatre els va agradar força i van pensar: «Una ensenyança molt bonica, certament», però només un d'ells, Kondañña, va comprendre perfectament el que el Buda estava dient.

Els *deva* també estaven escoltant el sermó. Els *deva* són criatures celestials i etèries, enormement superiors a nosaltres. No tenen cossos ordinaris com nosaltres; tenen cossos eteris, bells i encantadors, intel·ligents. Ara bé, tot i que els va encantar el sermó, cap d'ells va despertar. Es diu que es van alegrar molt pel despertar del Buda i que van cridar d'alegria pels cels quan van sentir l'ensenyança.

Al principi, un nivell de *deva* ho va sentir, ho van elevar al següent nivell i aviat tots els *deva* se'n van alegrar, fins al nivell de més amunt, el regne dels Brahma. Ressonava l'alegria perquè la Roda del *Dhamma* s'havia posat en moviment i els *deva* i els Brahma ho celebraven. No obstant, només Kondañña, un dels cinc deixebles, va despertar en sentir aquest discurs. Al final del *sutta*, el Buda el va

anomenar «*Añña Kondañña*». *Añña* significa coneixement profund; per tant, «*Añña Kondañña*» significa «*Kondañña-el-que-sap*».

I què va saber *Kondañña*? Quin va ser el coneixement directe, que el Buda va lloar al final del seu sermó? Va ser: «Tot el que està subjecte a sorgir, està subjecte a cessar». Si bé aquest pot semblar un coneixement sense importància, el que realment implica és un patró universal: tot allò que està subjecte a sorgir, està subjecte a cessar; és transitori i sense identitat fixa. Així que no t'hi aferri, no et deixis enganyar pel que sorgeix i cessa. No cerquis refugi allà on vols romandre i en allò en el que vols confiar, en res que sorgeixi, perquè aquestes coses cessaran.

Si vols sofrir i malbaratar la teva vida, corre i busca coses que sorgeixin. Al final, totes et duran a l'acabament, al cessament, i tu no seràs més savi. Simplement aniràs repetint els mateixos hàbits vells i avorrits i, quan et moris, no hauràs après res important a la vida.

En comptes de tan sols pensar-hi, contempla-ho realment: «Tot allò que està subjecte a sorgir, està subjecte a cessar». Aplica-ho a la vida en general, a la teva experiència. Llavors ho entendreàs. Simplement, fixa-t'hi: principi...final. Contempla com són les coses. Aquest regne dels sentits tracta sempre del sorgir i del cessar, del principi i del final; pot haver-hi comprensió perfecta, *sammā ditṭhi*, al llarg d'una vida. No sé quant de temps va viure *Kondañña* després del discurs del Buda, però en aquell moment va despertar. En aquell precís instant, va tenir un comprensió perfecta.

M'agradaria emfatitzar com n'és, d'important, desenvolupar aquesta manera de reflexionar. No només es tracta de desenvolupar un mètode per a tranquil·litzar la ment, cosa que certament és una part de la pràctica, sinó també d'observar realment que la meditació correcta és comprometre's amb la investigació sàvia. Implica un esforç valent per mirar les coses en profunditat, sense analitzar-te ni jutjar per què pateixes a nivell personal, sinó prenent la determinació de seguir veritablement el camí fins que assoleixis un coneixement profund. Aquest coneixement profund està basat en el patró del sorgir i del cessar. Una vegada s'ha comprès aquesta llei, tot va encaixant en aquest patró.

Aquesta no és una ensenyança metafísica: «Tot allò que està subjecte a sorgir, està subjecte a cessar». No tracta sobre la realitat última, la realitat eterna; però si entens i saps profundament que tot allò que està subjecte a sorgir està subjecte a cessar, comprendràs la realitat última, les veritats eternes i immortals. Aquest és un mitjà hàbil cap a la comprensió definitiva. Nota la diferència: aquesta declaració no és metafísica, sinó que ens duu a una realització metafísica.

Mortalitat i cessament

Amb la contemplació de les Quatre Nobles Veritats portem a la consciència el problema de l'existència humana. Observem aquesta sensació d'alienació i aferrament engegat a la consciència sensorial, l'aferrament a la dualitat que es

presenta en la consciència. Per ignorància, ens aferrem als desitjos pels plaers dels sentits. Quan ens identifiquem amb el que està subjecte a la mort o limitat per la mort i amb el que és insatisfactori, aleshores hi ha sofriment.

Els plaers dels sentits són plaers mortals. Tot el que veiem, escoltem, toquem, tastem, pensem o sentim, tot està subjecte a la mort, limitat per la mort. Així que, quan ens aferrem als sentits mortals, ens aferrem a la mort. Si no ho hem contemplat o comprès, simplement ens aferrem cegament a la mortalitat, esperant poder-la evitar un cert temps. Fem veure que serem realment feliços amb les coses a les quals ens aferrem, per acabar inevitablement desil·lusionats, desesperats i decebuts. Podríem arribar a tenir èxit en ser el que volem; però això també és mortal. Ens estem aferrant a una altra condició subjecta a la mort. Amb el desig de morir, ens podríem aferrar al suïcidi o l'anihilació; però la mort en si mateixa és també una condició subjecta a la mort. Sigui el que sigui on ens aferrem amb aquests tres tipus de desig, ens estarem aferrant a la mort, la qual cosa significa que experimentarem decepció o desesperació.

La mort de la ment és la desesperació; la depressió és un tipus de mort que experimenta la ment. De la mateixa manera com el cos mor físicament, la ment també mor. Els estats mentals i les condicions mentals moren; ho anomenem desesperació, avorriment, depressió i angoixa. Sempre que ens aferrem, si sentim avorriment, desesperació, angoixa i dolor, tendim a buscar qualsevol altra condició mortal que estigui apareixent. Per exemple, sentiu desesperació i

penseu: «Vull un tros de pastís de xocolata». Endavant! Per un moment, podeu quedar embadalits amb el sabor dolç i deliciós de la xocolata d'aquest pastís. En aquest moment hi ha identificació: us heu convertit en el sabor dolç i deliciós de la xocolata! Però no us hi podeu aferrar massa estona. Us l'empasseu, i què en resta? Doncs la sensació de necessitar novament identificar-se amb alguna cosa. Això és «esdevenir».

Estem engegats, atrapats en aquest procés de tornar a identificar-nos. Però coneixent el desig sense jutjar la bellesa o la lletjor dels sentits, arribem a veure el desig tal com és. Aquí hi ha coneixement. El fet de deixar de banda aquests desitjos, en lloc d'aferrar-nos-hi, fa que experimentem *nirodha*, el cessament del sofriment. Aquesta és la Tercera Noble Veritat que hem de realitzar per nosaltres mateixos. Contemplem el cessament. Diem: «Hi ha cessament» i sabem quan alguna cosa ha cessat.

Permetre que les coses sorgeixin

Abans de poder deixar anar, has d'acceptar les coses amb plena consciència. En la meditació, el nostre objectiu és permetre hàbilment al subconscient sorgir en la consciència. Tota la desesperació, les pors, l'angoixa, les repressions i la ira es fan conscients. La gent té tendència a aferrar-se a grans ideals. Podem arribar a estar molt decebuts amb nosaltres mateixos, perquè de vegades sentim que no som tan bons com hauríem de ser o perquè no hauríem d'estar enfadats; tots els «hauria de» i «no

hauria de». Llavors, creem el desig d'alliberar-nos de tot allò negatiu; i aquest desig sembla honest. Sembla correcte voler alliberar-se dels mals pensaments, la ira i la gelosia, perquè una bona persona «no hauria de ser així». Així es com generem la culpa.

Quan reflexionem sobre això, portem a la consciència el desig d'alliberar-nos d'aquell ideal i el desig d'alliberar-nos de coses negatives. En fer-ho, podem desaferrar-nos: així que, en lloc de voler arribar a ser la persona perfecta, deixes anar aquell desig. I el que en queda és la ment pura. No hi ha necessitat d'arribar a ser la persona perfecta, perquè la ment pura és el lloc on la persona perfecta sorgeix i cessa.

El cessament és fàcil de comprendre a nivell intel·lectual, però adonar-se'n pot ser bastant difícil, perquè implica conviure amb el que pensem que no podem suportar. Per exemple, quan vaig començar a meditar, tenia la idea que la meditació em faria més amable i feliç, i esperava experimentar estats mentals joiosos. Però mai a la vida havia sentit tant d'odi i de ràbia com vaig sentir aquells primers dos mesos. Vaig pensar: «Això és terrible; la meditació m'ha fet pitjor». Però aleshores vaig contemplar per què apareixia tant d'odi i aversió, i em vaig adonar que havia passat la major part de la meua vida mirant de fugir-ne. Solia ser un lector empedreït. Havia de dur sempre al damunt un munt de llibres, allà on anava. Sempre que la por o l'aversió començaven a aguitar-me, treia un llibre i llegia, o fumava, o picava qualsevol cosa. Tenia una imatge de mi mateix de bona persona que no odiava ningú, així que qualsevol indicatiu d'aversió o odi era reprimat.

Aquesta és la raó per la qual durant els meus primers mesos de monjo estava tan desesperat per trobar coses a fer. Mirava de cercar alguna cosa per distreure'm, perquè amb la meditació havia començat a recordar tot el que expressament mirava d'oblidar. Em venien al cap tot de records d'infantesa i de l'adolescència; aleshores, aquesta ira i aquest odi es van fer tan conscients que semblaven aclaparar-me. Però alguna cosa dins meu va començar a reconèixer que havia de suportar-los, així que vaig seguir fins el final. En aquell moment, l'odi i la ira que havien estat reprimits durant trenta anys de vida van assolir el nivell màxim, i es van apaivagar i van cessar per mitjà de la meditació. Va ser un procés de purificació.

Perquè aquest procés de cessament funcioni, hem d'estar disposats a sofrir. És per aquest motiu que destaco la importància de la paciència. Hem d'obrir la ment al sofriment, ja que és abraçant el sofriment, quan el sofriment cessa.

Quan ens adonem que estem patint, físicament o mentalment, hem d'observar el sofriment del moment present. Ens hi obrim del tot, li donem la benvinguda, ens hi concentrem, li deixem ser el que és. Això significa que hem de ser pacients i suportar les incomoditats d'una situació particular. Hem de tolerar l'avorriment, la desesperació, el dubte i la por, per poder entendre que cessen, en lloc de fugir-ne.

Mentre no deixem que les coses cessin, estem creant nou *kamma*, la qual cosa referma els nostres hàbits. Quan alguna cosa sorgeix, la captem i ens hi aferrem; i això ho complica

tot, ja que això s'anirà repetint al llarg de les nostres vides: no podem seguir alimentant els nostres desitjos i les nostres pors i pretendre viure en pau. Contemplem la por i el desig perquè no ens enganyin més; ens cal saber què és el que ens està enganyant, per poder-ho deixar anar. El desig i la por s'han de reconèixer com a transitoris, insatisfactoris i desproveïts de «jo». Es veuen i es comprenen perquè el sofriment pugui consumir-se per si mateix.

Aquí és molt important distingir entre cessament i anihilació, el desig de la ment d'alliberar-se d'alguna cosa.

El cessament és la fi natural de qualsevol condició que hagi sorgit. No és desig! No és quelcom que creem en la ment, sinó la fi del que va començar, la mort del que ha nascut. Per consegüent, el cessament no és un jo: no prové de la sensació d'«he d'alliberar-me de coses», sinó que permetem que el que ha sorgit, cessi. Per fer-ho, cal abandonar l'aferrament, deixar-lo anar. No vol dir rebutjar-lo o desfer-nos-en, sinó que abandonar-lo significa deixar-lo anar.

Llavors, quan cessa, experimentes *nirodha*: cessament, buit, desaferament. *Nirodha* és un sinònim de *Nibbāna*. Quan has deixat anar alguna cosa i has permès que cessi, aleshores el que queda és pau.

Pots experimentar aquesta pau mitjançant la teva pròpia meditació. Quan permetes que el desig s'acabi dins la teva ment, el que queda és serenor. Aquesta és la veritable tranquil·litat, allò immortal. Quan coneixes realment això tal com és, comprens *nirodha sacca*, la Veritat del Cessament, en la qual ja no hi ha jo, però sí un estat d'alerta i claredat.

El veritable significat de la joia és aquesta consciència transcendent i en pau.

Si no permetem el cessament, aleshores tendim a obrar a partir de suposicions que fem sobre nosaltres mateixos, sense ni tan sols saber què estem fent. De vegades, no és fins que comencem a meditar, que ens adonem que moltes de les pors i mancances de confiança provenen de la infantesa. Recordo que, quan era petit, tenia un amic que em va girar l'esquena i em va rebutjar. Vaig viure angoixat durant mesos, després d'aquell episodi. Em va deixar una impressió indeleble a la ment. Per mitjà de la meditació vaig comprendre de quina manera aquell incident havia afectat les meves relacions futures: sempre vaig tenir una immensa por al rebuig. Ni tan sols hi havia pensat, fins que aquell record concret es va fer conscient durant la meditació. La ment racional sap que és ridícul no deixar de pensar en les tragèdies de la infantesa, però si et continuen venint a la consciència quan ets adult, potser estan mirant de dir-te alguna cosa sobre les suposicions que es van formar quan eres un nen.

Quan comences a recordar o a sentir pors obsessives durant la meditació, en lloc de frustrar-te o disgustar-te, mira-te-les com quelcom que pot ser acceptat per la consciència, per poder-te'n desaferrar. Pots organitzar-te la vida de tal manera que no et calgui fixar-te en aquestes coses. Així, les condicions perquè sorgeixin són mínimes. Pots dedicar-te a un munt de coses importants i mantenir-te enfeinat; així, aquestes angoixes i pors infundades mai es faran conscients; però, què passa quan les deixes anar?

El desig o l'obsessió canvien; i ho fan fins el cessament. Acaben. I aleshores tens el coneixement directe que existeix el cessament del desig. Per tant, el tercer aspecte de la Tercera Noble Veritat és: el cessament s'ha realitzat.

Realització

Això ha de ser realitzat. El Buda va emfatitzar: «Aquesta Veritat ha de realitzar-se ara i aquí». No hem d'esperar a morir-nos per descobrir si tot és veritat; aquesta ensenyança és per ara mateix, que som vius. Cadascú de nosaltres l'ha de comprendre. Jo puc parlar-te'n i animar-te a fer-ho, però no puc fer-ho per tu! No pensis en això com quelcom remot o més enllà de les teves possibilitats. Quan parlem de *Dhamma* o Veritat, diem que és ara i aquí, i és quelcom que podem veure per nosaltres mateixos.

Podem dirigir-nos-hi; podem inclinar-nos a la Veritat. Podem parar atenció a les coses tal com són, ara i aquí, en aquest moment i en aquest lloc. Això és atenció plena: estar alerta i dur l'atenció a les coses tal com són. A través de l'atenció plena investiguem el sentit del jo, aquest sentit de mi i del que és meu: el meu cos, els meus sentiments, els meus records, els meus pensaments, els meus punts de vista, les meves opinions, el meu cotxe, la meua casa i així successivament.

La meua tendència era a l'autocrítica; així que, per exemple, quan pensava: «Soc en Sumedho», pensava en mi mateix en termes negatius: «No soc prou bo». Però escolta, d'on sorgeix això i on cessa?... O bé: «Soc molt millor que

tu, estic més realitzat. Duc una Vida Santa de fa molt temps, així que he de ser millor que qualsevol de vosaltres». AIXÒ on sorgeix i on cessa?

Quan hi ha arrogància, vanitat o autocrítica –el que sigui– examina-ho; escolta-ho internament: «Jo soc...». Abans de pensar-hi, sigues conscient i estigues atent a l'espai que preexisteix; després pensa-hi i observa l'espai que prossegueix.

Mantingues l'atenció en aquest buit del final i observa quant de temps pots mantenir-la. Observa si sents un so en la ment, com un timbre; és el so del silenci, el so essencial. Quan concentres la teva atenció en això, reflexiones: «Hi ha algun sentit del jo?». Veus que en aquest buit –quan hi ha claredat, alerta i atenció–no hi ha jo. No hi ha sensació de jo i del que és meu.

Així que em dirigeixo cap aquest estat de buit i contemplo el *Dhamma*. Penso: «Això és com és. Aquest cos d'aquí és senzillament així». Puc posar-li un nom o no, però en aquest moment és tal com és. No és en *Sumedho!* No hi ha un monjo budista en el buit. «Monjo budista» és només una convenció, apropiada al temps i al lloc. Quan la gent et venera i diu: «Que meravellós», pots veure-ho com algú venerant-te, sense prendre-ho com a res personal. Saps que allà no hi ha cap monjo budista; només és el que és, tal com és.

Es així, senzillament. Si vull que Amaravati sigui un lloc pròsper i esdevé un èxit, soc feliç. Però si res rutlla, si ningú s'hi interessa, si no podem pagar la factura de la llum i tot es desmunta: fracàs! Però en realitat, no hi ha

Amaravati. La idea d'una persona que és monjo budista o d'un lloc anomenat Amaravati només són convencions, no realitats últimes. En aquest moment, les coses són com són, són exactament com se suposa que han de ser.

No cal portar el pes d'un lloc així sobre les espatlles, perquè veiem aquest lloc tal com és realment i no hi ha ningú involucrat. El fet que tingui èxit o fracassi, ja no és tan rellevant.

En la vacuïtat, les coses són senzillament el que són. Quan en som conscients, no significa que siguem indiferents a l'èxit o al fracàs i que no ens molestem a fer res. Ens podem implicar. Sabem el que podem fer, sabem el que cal fer i podem fer-ho de la manera correcta. Llavors, tot esdevé *Dhamma*, la manera com són les coses. Fem les coses perquè és el que és correcte fer en aquest moment i en aquest lloc, en lloc de fer-les per ambició personal o per por al fracàs.

El camí cap al cessament del sofriment és el camí de la perfecció. La paraula perfecció pot ser bastant descoratjadora perquè ens sentim molt imperfectes. Com a individus, ens preguntem com gosem albirar la possibilitat de ser perfectes. De la perfecció humana, mai ningú no en parla; sembla del tot impossible pensar en la perfecció com a éssers humans. Però un *arahant* és senzillament un ésser humà que ha perfeccionat la seva vida, algú que ha après tot el que es pot aprendre, mitjançant la llei bàsica: «Tot el que sorgeix, cessa». Un *arahant* no necessita saber-ho tot, només li cal saber i entendre completament aquesta llei.

Usem la saviesa del Buda per a contemplar el *Dhamma*, la manera com són les coses. Ens aixopluguem en la *Sangha*,

en el que està fent el bé i abstenint-se de fer el mal. La *Sangha* és una única cosa, una comunitat. No és un grup de personalitats individuals o diferents caràcters. Ser una persona, o un home o una dona, ja no té cap mena d'importància. En aquest sentit, la *Sangha* s'entén com a refugi. Aquesta unitat existeix de tal manera que, encara que les manifestacions siguin totes individuals, la nostra realització és la mateixa. En estar desperts, alerta, i no aferrats, realitzem el cessament i habitem en el buit, on tots ens fusionem. No hi ha cap persona allà. La gent pot sorgir i cessar en el buit, però no hi ha cap persona. Només hi ha claror, consciència, pau i puresa.

La Quarta Noble Veritat

Quina és la Noble Veritat del Camí que duu al Cessament del Sofriment? És el noble Òctuple Sender, és a dir: Comprensió Correcta, Intenció Correcta, Paraula Correcta, Acció Correcta, Mode de Vida Correcte, Esforç Correcte, Atenció Correcta i Concentració Correcta.

Existeix aquesta Noble Veritat del Camí que duu al Cessament del Sofriment: aquesta va ser la visió, el coneixement directe i la llum que van sorgir en mi sobre coses mai abans escoltades.

Aquesta Noble Veritat ha de ser penetrada cultivant el Camí...

Aquesta Noble Veritat ha estat penetrada cultivant el Camí: aquesta va ser la visió, el coneixement directe i la llum que van sorgir en mi sobre coses mai abans escoltades.”

[Saṃyutta Nikāya 56.11]

La Quarta Noble Veritat, com les tres primeres, té tres aspectes. El primer és: «Existeix el Noble Òctuple Sender, *aṭṭhaṅgika magga*, el Camí per sortir del Sofriment». També se n’hi diu *ariya magga*, el Sender Noble o Ari.

El segon aspecte és: «Aquest Camí s’ha de desenvolupar». El coneixement directe últim que duu a esdevenir *arahant* és: «Aquest Camí s’ha desenvolupat plenament». El Noble

Òctuple Sender es presenta com una seqüència: començant amb Comprensió Correcta (o perfecta), *sammā ditṭhi*, seguint amb la Intenció o Aspiració Correcta (o perfecta), *sammā saṅkappa*; aquests dos primers elements del Camí s'agrupen com a Saviesa (*paññā*). El compromís moral (*sīla*) flueix de *paññā*; això cobreix la Paraula Correcta, l'Acció Correcta i el Mode de Vida Correcte, també anomenats Discurs Perfecte, Acció Perfecta i Mode de Vida Perfecte, *sammā vācā*, *sammā kammanta* i *sammā ājīva*.

Tot seguit, Esforç Correcte, Atenció Correcta i Concentració Correcta, *sammā vāyāma*, *sammā sati* i *sammā samādhi*, que flueixen de forma natural de *sīla*. Aquests tres tracten del cor, el cor alliberat de la visió d'un mateix i de l'egoisme. Amb Esforç Correcte, Atenció Correcta i Concentració Correcta, el cor és pur i lliure d'impureses i contaminants. Quan el cor és pur, la ment està en pau.

La Saviesa (*paññā*), o Comprensió Correcta i Aspiració Correcta, prové d'un cor pur. I això ens porta on vam començar.

Així doncs, aquests són els elements del Sender Òctuple, agrupats en tres seccions:

1. Saviesa (*paññā*)

Comprensió Correcta (*sammā ditṭhi*)

Aspiració Correcta (*sammā saṅkappa*)

2. Moralitat (*sīla*)

Paraula Correcta (*sammā vācā*)

Acció Correcta (*sammā kammanta*)

Mode de Vida Correcte (*sammā ājīva*)

3. Concentració (*samādhī*)

Esforç Correcte (*sammā vāyāma*)

Atenció Correcta (*sammā sati*)

Concentració Correcta (*sammā samādhī*).

El fet que en fem una llista per ordre, no significa que succeeixin de forma lineal: sorgeixen junts. Podem parlar del Noble Òctuple Sender i dir: «Primer tens Comprensió Correcta, després tens Aspiració Correcta, després...». Però de fet, presentat d'aquesta manera, ens ensenya simplement a reflexionar sobre la importància de responsabilitzar-nos del que diem i fem a les nostres vides.

Comprensió Correcta

El primer element del Noble Òctuple Sender és la Comprensió Correcta que sorgeix per mitjà del coneixement directe sobre les tres primeres Nobles Veritats. Si tens aquest coneixement directe, aleshores hi ha comprensió perfecta del Dhamma, la comprensió de «Tot allò que sorgeix, cessa». És així de simple. No cal que passis massa temps llegint «Tot allò que sorgeix, cessa», per entendre el significat d'aquestes paraules. Però la majoria de nosaltres haurem d'emprar molt de temps per conèixer què significa realment, en lloc de tenir-ne només una comprensió intel·lectual.

En anglès col·loquial, el coneixement directe és en realitat coneixement instintiu, no són només idees. No és «Crec o em penso que sé» o «Ah sí, això sembla una cosa sensata i raonable. Hi estic d'acord. M'agrada la idea».

Aquest tipus de coneixement encara és del cervell, mentre que el coneixement directe és profund. És realment conèixer i el dubte ja no és més un problema.

Aquesta comprensió profunda prové dels nou coneixements directes previs. Hi ha una seqüència que duu a la Comprensió Correcta de les coses tal com són; en concret: tot allò que sorgeix, cessa i no és jo.

Amb la Comprensió Correcta has abandonat la il·lusió d'un jo que està connectat amb condicions mortals. Encara hi ha el cos, encara hi ha sentiments i pensaments, però són senzillament el que són; ja no hi ha més la creença que tu ets el teu cos o els teus sentiments o els teus pensaments. L'èmfasi està en «Les coses són el que són». No estem mirant de dir que les coses no són res en absolut o que no són el que són. Són exactament el que són i res més. Però quan som ignorants, quan no hem entès aquestes veritats, tendim a pensar que les coses són més del que són. Creiem tota mena de coses i generem tota mena de problemes al voltant de les condicions que experimentem.

Gran part de l'angoixa i la desesperació dels humans ve dels afegits, d'allò extra que neix de la ignorància de cada moment. És trist adonar-se com la misèria, l'angoixa i la desesperació de la humanitat estan basades en l'engany; la desesperació és buida i està mancada de sentit. Quan veus això, comences a sentir una compassió infinita per tots els éssers vius. Com pots odiar algú o sentir rancúnia o condemnar algú que està atrapat en la ignorància? Tothom tendeix a fer el que fa degut a la manera equivocada de veure les coses.

Quan meditem, sentim una certa tranquil·litat, un grau de calma, en el qual la ment s'alenteix. Quan mirem alguna cosa, una flor, per exemple, amb la ment en calma, l'estem veient tal com és. Quan no hi ha aferrament – res a guanyar o res a perdre – aleshores, si el que veiem, escoltem o vivim a través dels sentits és bell, és realment bell. No ho estem criticant, comparant, mirant de posseir-ho o apropiar-nos-en; trobem delit i alegria en la bellesa que ens envolta perquè no hi ha necessitat de fer-ne res. És exactament el que és.

La bellesa ens recorda la puresa, la veritat i la bellesa definitives. No l'hauríem de veure com un parany que ens enganya: «Aquestes flors són aquí per a atraure'm, per enganyar-me». Aquesta és l'actitud del meditador rondinaire! Quan mirem un membre del sexe oposat amb un cor pur, apreciem la bellesa sense el desig de cap mena de contacte o possessió. Podem embriagar-nos de la bellesa dels altres, tant d'homes com de dones, quan no hi ha interessos egoistes o desig. Hi ha honestedat; les coses són tal com són. Això és el que anomenem alliberament, o *vimutti* en pali. Ens hem deslliurat d'aquells lligams que distorsionen i malmeten la bellesa que ens envolta, com els cossos que tenim. No obstant, les nostres ments poden arribar a ser tan corruptes i negatives, deprimides i obsessionades amb les coses, que ja no les veiem tal com són. Si no tenim Comprensió Correcta, ho veiem tot a través de filtres i vels cada vegada més opacs.

La Comprensió Correcta s'ha de desenvolupar per mitjà de la reflexió, utilitzant les ensenyances del Buda.

El *Dhammacakkappavattana Sutta* és una ensenyança molt interessant per a contemplar i usar com a referència per a la reflexió.

També podem utilitzar altres *sutta* del *tipiṭaka*, com els que tracten de *paṭiccasamuppāda* (origen condicionat). Aquesta és una ensenyança fascinant per a reflexionar. Si contemples aquestes ensenyances, veus molt clarament la diferència entre les coses que són *Dhamma* i el punt on tendim a crear engany, que ens allunya de com són les coses. Per aquesta raó cal parar plena atenció a les coses tal com són. Si hi ha coneixement de les Quatre Nobles Veritats, aleshores hi ha *Dhamma*.

Amb Comprensió Correcta, tot es veu com *Dhamma*; per exemple: som aquí asseguts... Això és *Dhamma*. No pensem en aquest cos i aquesta ment com una personalitat amb tots els seus punts de vista i opinions i tots els pensaments condicionats i reaccions que hem adquirit degut a la ignorància. Ara reflexionem sobre aquest moment actual com «Això és tal com és. Això és *Dhamma*». Portem a la ment la comprensió que aquesta formació física és simplement *Dhamma*. No és el jo; no és personal.

A més, veiem la sensibilitat d'aquesta formació física com a *Dhamma*, en lloc de prendre-la com a quelcom personal: «Soc sensible» o «No soc sensible»; «No estàs sent sensible amb mi. Qui és el més sensible?... Per què sentim dolor? Per què Déu va crear el dolor? Per què no va crear només plaer? Per què hi ha tanta misèria i sofriment al món? No és just. Morim, i hem de separar-nos del qui estimem; l'angoixa és terrible».

No hi ha *Dhamma* aquí, oi que no? És tot la visió pròpia: «Pobre de mi. No m'agrada això, no vull que sigui d'aquesta manera. Vull seguretat, felicitat, plaer i tot el millor. No és just que els meus pares no fossin *arahant* quan vaig néixer. No és just que mai triïn un *arahant* per ser el Primer Ministre del Regne Unit. Si hi hagués justícia, triarien un *arahant* per ser el Primer Ministre!».

Miro de dur a l'absurd aquesta idea de «No està bé, no hi ha justícia», per assenyalar com esperem que Déu ho creï tot per a nosaltres, perquè visquem feliços i segurs. Sovint és això el que pensa la gent, tot i no dir-ho. Però quan reflexionem, veiem que «Així és tal com és». El dolor és així i així és el plaer. La Consciència és així. Sentim. Respirem. Podem aspirar.

Quan reflexionem, contemplem la nostra pròpia humanitat tal com és. Ja no ens la prenem en el pla personal o culpem algú perquè les coses no són exactament com ens agraden o com volem que siguin. Les coses són com són i nosaltres som com som. Podries preguntar-te perquè no podem ser tots exactament iguals, amb la mateixa ira, la mateixa cobdícia i la mateixa ignorància; sense variacions ni canvis. No obstant, tot i poder basar l'experiència humana en coses bàsiques, cadascú de nosaltres se les ha de veure amb el seu propi *kamma*, les nostres obsessions i tendències, que són sempre diferents en qualitat i quantitat de les d'una altra persona.

Per què no tots podem ser exactament iguals, tenir exactament les mateixes coses, i tenir el mateix aspecte: un ésser androgin? En un món així, res seria injust, no hi

hauria diferències, tot seria absolutament perfecte i les desigualtats no existirien. Però, en reconèixer el *Dhamma*, veiem que, en el regne condicionat, no hi ha dues coses idèntiques. Totes són bastant diferents, infinitament variables i canviant, i com més mirem de fer que les condicions s'adaptin a les nostres idees, més ens frustrem. Intentem crear una societat i cada un de nosaltres, que encaixin en les idees que tenim de com haurien de ser les coses, però sempre acabem sentint-nos frustrats. Reflexionant, ens adonem: «Així és com és». Així és com han de ser les coses; només poden ser d'aquesta manera.

I aquesta no és una reflexió fatalista o negativa. No és una actitud del tipus: «Així és com és i no hi ha res que jo pugui fer al respecte». És una resposta molt positiva d'acceptació del corrent de la vida pel que és. Fins i tot, si no és el que volem, podem acceptar-ho i aprendre'n.

Som éssers conscients i intel·ligents, amb memòria retentiva. Tenim el llenguatge. En els darrers milers d'anys hem desenvolupat la raó, la lògica i el discerniment. El que hem de fer és esbrinar com utilitzar aquestes capacitats com a eines per a la comprensió del *Dhamma* i no com a adquisicions o problemes personals. Les persones que desenvolupen una intel·ligència que discrimina acaben aconseguint que vagi en contra seva; es tornen molt autocrítics i fins i tot comencen a odiar-se a ells mateixos. Això passa perquè la discriminació tendeix a centrar-se en la part negativa de tot. D'això tracta la discriminació: de veure com això és diferent d'allò. Si t'ho fas a tu mateix, amb què acabes? Només amb una llista completa de defectes i faltes que et fan sentir absolutament desesperat.

Quan desenvolupem la Comprensió Correcta, usem la nostra intel·ligència per a reflexionar i contemplar les coses. També usem l'atenció plena i la saviesa alhora. També utilitzem la nostra habilitat de discriminar amb saviesa (*vijjā*), en lloc de discriminar amb ignorància (*avijjā*). Aquesta ensenyança sobre les Quatre Nobles Veritats és per ajudar-te a utilitzar la intel·ligència –l'habilitat per contemplar, reflexionar i pensar– de manera sàvia, en lloc de fer-ho de manera autodestructiva, cobdiciosa o odiosa.

Aspiració correcta

El segon element del Noble Òctuple Sender és *sammā saṅkappa*. De vegades, això es tradueix com «Pensament Correcte», pensar de manera correcta. Però en realitat, té una qualitat més dinàmica, com «intenció», «actitud» o «aspiració». M'agrada usar «aspiració», ja que és molt significativa en aquest Òctuple Sender; perquè sí, aspirem.

És important veure que aquesta aspiració no és desig. La paraula pali *taṇhā* es refereix a un desig que sorgeix de la ignorància, mentre que *saṅkappa* significa una aspiració que no prové de la ignorància. L'aspiració ens pot semblar com una mena de desig perquè acostumem a utilitzar la paraula «desig» per a tot el que tingui aquesta natura, tant aspirar com voler alguna cosa. Es pot pensar que l'aspiració és una mena de *taṇhā*, volent esdevenir despert (*bhava taṇhā*), però *sammā saṅkappa* ve de la Comprensió Correcta, veient-hi amb claredat. No és voler convertir-se en alguna cosa; no és el desig de convertir-se en una persona desperta.

Amb la Comprensió Correcta, tota aquesta il·lusió i forma de pensar ja no té sentit.

L'aspiració és un sentiment, una intenció, una actitud o un moviment dins nostre. El nostre esperit s'eleva, no s'enfonsa; no és desesperació! Quan hi ha Comprensió Correcta, aspirem a la veritat, a la bellesa i a la bondat. *Sammā ditṭhi* i *sammā saṅkappa*, Comprensió Correcta i Aspiració Correcta s'anomenen *paññā* o saviesa, i constitueixen el primer dels tres aspectes del Noble Òctuple Sender.

Podem contemplar: Com és que encara ens sentim descontents, fins i tot quan tenim tot el millor? No som completament feliços, encara que tinguem una casa bonica, un cotxe, el matrimoni perfecte, nens encantadors i brillants, i tota la resta; i, per descomptat, no estem contents quan no tenim tot això!... Si no ho tenim, podem pensar: «Bé, si tingués el millor, estaria content». Però no n'estaríem, de contents. El món no és un indret que ens pugui satisfer, ni ha de ser-ho. Quan ens n'adonem, ja no esperem satisfacció en el planeta Terra; no fem aquesta demanda.

Fins que no ens adonem que aquest planeta no pot satisfer tots els nostres desitjos, seguim preguntant-nos: «Per què no em pots satisfer, Mare Terra?». Som com nens petits que s'alleten de la mare, mirant constantment de treure'n el màxim de profit i volent que la mare sempre els nodreixi, els alimenti i els satisfaci.

Si estiguéssim contents, no ens faríem tantes preguntes. Però, de fet, ja reconeixem que hi ha alguna cosa més, superior a tots nosaltres; alguna cosa que no acabem

de comprendre. Tenim l'habilitat de preguntar-nos i reflexionar sobre la vida, de contemplar el seu significat. Si vols conèixer el significat de la teva vida, no pots acostar-te només amb la riquesa material, la comoditat i la seguretat.

Aspirem a conèixer la veritat. Pots pensar que és una mena d'aspiració o desig presumptuós: «Qui em penso que soc? Pobre de mi, mirant de descobrir la veritat sobre totes les coses». Però existeix aquesta aspiració.

Per què la tenim, si no és possible assolir-la? Considera el concepte de realitat última. La veritat absoluta o última és un concepte molt refinat; la idea de Déu, d'allò immortal, és, de fet, un pensament molt refinat. Aspirem a conèixer la realitat última. El nostre costat animal no aspira; no en sap res sobre aquestes aspiracions. Però dins de cadascú de nosaltres hi ha una intel·ligència intuïtiva que vol saber; sempre és amb nosaltres, però tendim a no adonar-nos-en; no l'entenem. Tendim a descartar-la o a desconfiar-ne; especialment els materialistes moderns. Ells pensen que només és una fantasia i que no és real.

En el meu cas, vaig ser realment feliç quan vaig adonar-me que aquest planeta no era la meua veritable llar. Sempre ho havia sospitat. Fins i tot, puc recordar quan era un infant i pensava: «En realitat, no pertanyo a aquest indret». Mai he sentit que realment pertanyés al planeta Terra; fins i tot abans de ser monjo, mai vaig sentir que encaixés a la societat. Per a alguns, aquest podria ser tan sols un problema neuròtic, però tal vegada podria ser també una mena d'intuïció que els nens solen tenir. Quan ets innocent, la teva

ment és molt intuïtiva. La ment d'un nen està intuïtivament més en contacte amb les forces misterioses que la ment de la majoria dels adults. Quan creixem, ens identifiquem amb patrons i pensem de formes molt determinades, i tendim a tenir idees fixes sobre el que és real i el que no ho és, el que està bé i el que està malament, i comencem a interpretar el món a través d'aquestes percepcions fixes. A mesura que desenvolupem els nostres egos, la societat dicta què és real i què no, què és correcte i què no, i comencem a interpretar el món sota aquests paràmetres determinats. Una de les coses que ens encanta dels nens és que encara no ho fan, això; ells encara veuen el món amb la ment intuïtiva que encara no està condicionada.

La meditació és una forma de des-condicionar la ment, la qual cosa ens ajuda a deixar anar els punts de vista conservadors i les idees fixes que tenim. Normalment, descartem el que és real i parem tota l'atenció al que no ho és. Això és ignorància (*avijjā*).

La contemplació de la nostra aspiració humana ens connecta amb quelcom més gran que el regne animal o el planeta Terra. A mi, aquesta connexió em sembla més real que la idea que això és tot el que hi ha; que, quan morim, els nostres cossos es podreixen i no hi ha res més enllà. Quan observem i ens preguntem sobre aquest Univers on vivim, veiem que se'ns fa molt vast, misteriós i incompreensible. No obstant, si confiem en la nostra ment intuïtiva, podem ser receptius a coses que havíem oblidat o que mai havíem considerat; ens obrim quan deixem anar les reaccions condicionades i fixes.

Podem tenir la idea fixa de ser una personalitat, de ser un home o una dona, de ser una persona anglesa o americana. Aquestes idees poden esdevenir molt reals i ens poden alterar i fer enfadar. Fins i tot, desitjaríem matar-nos entre nosaltres, degut a aquests punts de vista condicionats que mantenim, en els quals creiem fermament i que mai qüestionem. Sense Aspiració Correcta i Comprensió Correcta, sense *paññā*, no veiem mai la veritable naturalesa d'aquests punts de vista.

Paraula Correcta, Acció Correcta, Mode de Vida Correcte

Sīla, l'aspecte moral de l'Òctuple Sender, comprèn la Paraula Correcta, l'Acció Correcta i el Mode de Vida Correcte; això significa responsabilitzar-nos de les nostres paraules i tenir cura del que fem amb el nostre cos. Quan estic atent i alerta, parlo de forma apropiada al temps i al lloc; així doncs, actuo o treballo d'acord al moment i al lloc.

Comencem a adonar-nos que cal tenir cura del que fem i diem; en cas contrari, no parem de prendre mal. Si dius o fas coses desconsiderades o cruels, sempre hi ha un resultat immediat. En el passat, potser et vas poder escapolar de la mentida distraient-te, passant a una altra cosa per no haver-hi de pensar. Podries oblidar-te de tot per un instant, fins que, amb el temps, tot torna. Però si practiques *sīla*, les coses semblen tornar de manera immediata. Fins i tot quan exagero, alguna cosa dins meu em diu: «No hauries d'exagerar, hauries d'anar més en compte». Solia tenir

l'hàbit d'exagerar les coses: és part de la nostra cultura; és perfectament normal. Però quan estàs atent, l'efecte de la més mínima mentida o tafaneria és immediat, perquè estàs completament obert, vulnerable i sensible. Així que vas amb compte amb el que fas; t'adones que és important ser responsable del que fas i dius.

L'impuls d'ajudar algú és un *dhamma* positiu. Si veus algú caure al terra desmai, et ve al cap un *dhamma* positiu: «Ajuda aquesta persona», i vas a ajudar-lo a recuperar-se del seu desmai. Si ho fas amb la ment buida, no per un desig de guany personal, sinó per compassió i perquè és correcte, aleshores és simplement un *dhamma* positiu. No és *kamma* personal; no és teu. Però si ho fas amb el desig d'aconseguir un mèrit i impressionar els altres, o perquè la persona és rica i esperes una recompensa per la teva acció, aleshores –malgrat que l'acció és beneficiosa– estàs creant una connexió personal amb ella, i això reforça el sentit del jo. Quan fem bones obres des de l'atenció plena i la saviesa, en lloc de fer-les des de la ignorància, són *dhamma* beneficiosos sense *kamma* personal.

L'ordre monàstica va ser establerta pel Buda amb la finalitat que homes i dones poguessin viure una vida impecable, completament irreprotxable. Com a *bhikkhu*, vius dins d'un sistema ple de preceptes d'entrenament, anomenat disciplina *pāṭimokkha*. Quan vius sota aquesta disciplina, fins i tot si el teu llenguatge i les teves accions són poc curoses, com a mínim no són gaire feridores. No pots tenir diners; per tant, no pots anar enlloc si no et conviden. Ets cèlibe. Donat que vius del que t'ofereixen per menjar,

no estàs matant cap animal. Fins i tot, no arrenques ni flors ni fulles, ni fas cap mena d'acció que pugui destorbar el corrent natural; ets totalment inofensiu.

De fet, a Tailàndia hem de dur coladors d'aigua per filtrar qualsevol cosa viva, com les larves de mosquit, per exemple. Està terminantment prohibit matar qualsevol cosa de manera intencionada.

He estat vivint sota aquestes regles durant vint-i-cinc anys fins avui, així que no he originat molts *kamma* negatius. Sota aquesta disciplina, es viu de manera inofensiva, molt responsable. Potser la part més difícil sigui la parla; els hàbits de la parla són els més difícils de trencar i de deixar anar; però també es poden millorar. Per mitjà de la reflexió i la contemplació, es comença a veure com n'és d'insatisfactori dir ximpleries o balbotejar o garlar sense una bona raó.

Per als laics, el Mode de Vida Correcte és quelcom que es va desenvolupant a mida que vas coneixent les intencions que motiven el que fas. Pots mirar d'evitar deliberadament fer mal a altres criatures o bé guanyar-te la vida fent mal i amb crueltat. També pots mirar d'evitar una manera de viure que provoqui que altres persones s'enganxin a les drogues, a la beguda o que posi en perill l'equilibri ecològic del planeta.

Aquestes tres –Acció Correcta, Paraula Correcta i Mode de Vida Correcte– són el resultat de la Comprensió Correcta o coneixement perfecte. Comencem a sentir que volem viure de forma que sigui una benedicció per al planeta o, almenys, que no el malmeti.

La Comprensió Correcta i l'Aspiració Correcta tenen una influència definitiva en el que fem o diem. Per tant, *paññā*, o saviesa, duu a *sīla*: Paraula Correcta, Acció Correcta i Mode de Vida Correcte. *Sīla* es refereix al nostre discurs i a les nostres accions; *sīla* inclou la conducta sexual o l'ús violent del cos: no l'usem per robar o matar. D'aquesta manera, *paññā* i *sīla* treballen juntes, en perfecta harmonia.

Esforç Correcte, Atenció Correcta, Concentració Correcta

L'Esforç Correcte, l'Atenció Correcta i la Concentració Correcta es refereixen a l'esperit, al cor. Quan pensem en l'esperit, assenyallem el centre del pit, el cor. Tenim *paññā* (el cap), *sīla* (el cos) i *samādhi* (el cor). Pots utilitzar el propi cos com una mena de mapa, un símbol del Noble Òctuple Sender. Aquestes tres parts estan integrades, treballen juntes per la comprensió, recolzant-se les unes amb les altres, com un tríode. Una no domina l'altra, ni se n'aprofita, ni rebutja res.

Treballen juntes: la saviesa provinent de la Comprensió Correcta i la Intenció Correcta; la moralitat, que és l'Esforç Correcte, l'Atenció Correcta i la Concentració Correcta; la ment equànimement equilibrada, la serenor emocional.

La serenor apareix quan les emocions estan equilibrades i es recolzen entre elles. Sense daltabaixos. Hi ha una sensació de joia, de serenor; hi ha una perfecta harmonia entre l'intel·lecte, els instints i les emocions.

Es recolzen mútuament, s'ajuden els uns als altres. Ja no hi ha conflictes ni extrems i, gràcies a això, comencem

a sentir una immensa tranquil·litat en la ment. Hi ha una sensació de comoditat i absència de temor, que prové del Noble Òctuple Sender, una sensació d'equanimitat i equilibri emocional. Ens sentim a gust, en lloc de tenir aquella sensació d'ansietat, aquella tensió i aquell conflicte emocional. Hi ha claredat; hi ha tranquil·litat, quietud, consciència. Aquest coneixement directe del Noble Òctuple Sender ha de ser desenvolupat; això és *bhāvanā*. Utilitzem la paraula *bhāvanā* per referir-nos al desenvolupament.

Aspectes de la meditació

Aquesta capacitat de la ment de reflexionar, o d'assolir l'equilibri emocional, és el resultat de la pràctica de la concentració i de l'atenció plena en la meditació. Per exemple, ho pots experimentar en un retir i practicar meditació *samatha* durant una hora, concentrant la ment en un únic objecte, en la sensació de respirar, per exemple. Continua portant-la a la consciència i mantenint-la, perquè hi hagi una continuïtat de la seva presència en la ment.

D'aquesta manera, estàs anant cap al que està passant en el teu propi cos, en lloc de ser arrossegat pels objectes dels sentits. Si no tens cap refugi interior, aleshores estàs constantment anant enfora, essent absorbit per llibres, menjar i tota mena de distraccions. Però aquest moviment sense aturador de la ment és esgotador. En lloc d'això, la pràctica és observar la respiració: significa que has d'enretirar-te o no seguir la tendència de buscar alguna

cosa fora de tu mateix. Has de portar l'atenció a la respiració del teu cos i concentrar la ment en aquesta sensació.

A mesura que deixes anar les formes barroeres, esdevens tu mateix la sensació. Qualsevol cosa en la qual t'endinsis, allò esdevens per un temps. Quan et concentres realment, esdevens aquella condició tranquil·la. Has esdevingut tranquil·litat. Això és el que anomenem «esdevenir». La meditació *samatha* és un procés d'«esdevenir»

Però aquesta tranquil·litat, si la investigues, no és una tranquil·litat satisfactòria. Hi ha alguna cosa que li manca, perquè depèn d'una tècnica, d'estar aferrat i mantenir-se, d'alguna cosa que comença i acaba. El que esdevens només pots esdevenir-ho temporalment, perquè esdevenir és una cosa canviant. No és un estat permanent. Qualsevol cosa que arribis a ser, deixaràs de ser-la. No és una realitat última. Tant hi fa, com avancis en la concentració, sempre serà un condició insatisfactòria. La meditació *samatha* et duu a experiències molt intenses i radiants per la ment, però totes acaben.

Si practiques meditació *vipassanā* durant una altra hora, practicant l'atenció plena, deixant-ho anar tot i acceptant la incertesa, el silenci i el cessament de les condicions, el resultat és que et sentiràs en pau, en lloc de tranquil. I aquesta pau és una pau perfecta. És completa. No és la tranquil·litat de *samatha*, la qual té quelcom d'imperfecte o insatisfactori, fins i tot en els millors casos.

La comprensió del cessament, a mesura que la desenvolupes i l'entens cada vegada més, t'ofereix pau veritable, no-aferrament, *Nibbāna*.

Samatha i *vipassanā* són les dues divisions de la meditació. Una consisteix a desenvolupar estats mentals concentrats en objectes subtils, en els quals la teva consciència es torna refinada gràcies a aquesta concentració. Però ser molt refinat, tenir un gran intel·lecte i gust per la bellesa, fa que qualsevol cosa fora de tot això sembli barroera i insuportable, degut a l'aferrament al que és refinat. Les persones que han dedicat la seva existència al refinament troben la vida tremendament frustrant i aterridora quan no poden mantenir aquests estàndards tan elevats.

Racionalitat i emoció

Si t'encanta el pensament racional i estàs aferrat a idees i percepcions, tendiràs a menysprear les emocions. Pots notar aquesta tendència si, quan comences a sentir emocions, dius: «Evitaré això. No vull sentir aquestes coses». No t'agrada sentir res perquè pots embriagar-te de la puresa de la intel·ligència i del plaer del pensament racional. La ment es delecta en el fet que el pensament sigui lògic i controlable, que tingui sentit. És tan polit, nítid i precís com les matemàtiques; però les emocions són un autèntic desgavell, oi? No són precises, no són nítides, i es poden descontrolar amb facilitat.

Així, la naturalesa emocional sovint es menysprea. Ens espanta. Per exemple, als homes ens solen atemorir les emocions perquè ens eduquen per pensar que els homes no ploren. Quan érem petits, al menys a la meva generació, ens ensenyaven que els nens no ploren, per la qual cosa

miràvem d'estar a l'alçada del que se suposava que els nens havíem de ser. Ens deien: «Ets un nen», i aleshores miràvem de ser el que els nostres pares deien que havíem de ser. Les idees de la societat afecten les nostres ments i per això trobem vergonyoses les emocions. Aquí, a Anglaterra, la gent normalment troba molt incòmodes les emocions; si t'emociones una mica més del compte, assumeixen que deus ser italià o d'una altra nacionalitat.

Si ets molt racional i ho has calculat tot, aleshores no saps què fer quan la gent s'emociona. Si algú comença a plorar, penses: «Què se suposa que he de fer?». Potser diguis: «Anima't, tot va bé, estimat. Tot anirà bé, no hi ha raó per plorar». Si estàs molt aferrat als pensaments racionals, tendeixes a descartar-ho amb la lògica, però les emocions no responen a la lògica. Sovint reaccionen a la lògica, però no hi responen. L'emoció és quelcom molt sensible i funciona d'una manera que de vegades no comprenem. Si no hem estudiat mai ni hem mirat de realment comprendre el que vol dir sentir la vida, i obrir-nos, i permetre'ns ser realment sensibles, les emocions se'ns presenten esfereïdores i incòmodes. No sabem de què van perquè hem rebutjat aquesta faceta de nosaltres mateixos.

En el meu trigèsim aniversari, em vaig adonar que era un home que no estava desenvolupat emocionalment. Va ser un aniversari important. Em vaig adonar que era un home madur completament desenvolupat; ja no em considerava jove, però, emocionalment, crec que de vegades era com

un nen de sis anys. Realment, no m'havia treballat massa al respecte. Tot i que podia mantenir la postura i la presència d'un home madur a la societat, no sempre em sentia així. Encara tenia dins meu sentiments i pors molt difícils de resoldre. Es va fer evident que hi havia de fer alguna cosa, ja que el pensament de poder-me passar la resta de la vida amb una edat emocional de sis anys era una perspectiva bastant ombrívola.

Aquí és on molts de nosaltres ens encallem. Per exemple, la societat americana no et permet desenvolupar-te emocionalment, madurar. No entén en absolut aquesta necessitat, no preveu cap mena de ritus per convertir-te en un home adult. La societat no proporciona aquesta mena d'introducció al món adult; s'espera que siguis un immadur tota la vida. S'espera de tu que et comportis com un adult, però no que siguis un adult. Per tant, molt poca gent ho és. Les emocions no són enteses o resoltes de veritat; les seves tendències infantils són senzillament reprimides a l'edat adulta, en lloc de ser desenvolupades.

El que fa la meditació és oferir una oportunitat per a madurar en el pla emocional. La maduresa emocional perfecta seria *sammā vāyāma*, *sammā sati* i *sammā samādhi*. Això és una reflexió; no trobaràs això a cap llibre; és perquè ho contemplis. La maduresa emocional perfecta comprèn l'Esforç Correcte, l'Atenció Correcta i la Concentració Correcta. Es fa present quan no s'està atrapat en el dubte i les vicissituds, quan es té estabilitat i claredat i s'és capaç de ser receptiu i sensible.

Les coses com són

Amb l'Esforç Correcte hi pot haver un tipus d'acceptació relaxada d'una situació, en lloc del pànic que prové de pensar que depèn de mi aclarir les coses, fer-ho tot bé i resoldre els problemes de tothom.

Ho fem el millor que podem, però també ens adonem que no depèn de nosaltres fer-ho tot i fer-ho bé.

Una vegada, quan era a Wat Pah Pong amb Ajahn Chah, veia moltes coses que no anaven bé al monestir. Em vaig dirigir a ell i li vaig dir: «Ajahn Chah, aquestes coses no van bé; has de fer-hi alguna cosa». Ell em va mirar i em va dir: «Pateixes molt Sumedho. Pateixes molt. Ja canviaran». I vaig pensar: «No li fa res! Aquest és el monestir al qual hi ha dedicat la vida i està deixant que es malmeti!» Però tenia raó. Transcorregut un temps, les coses van començar a canviar i senzillament essent pacient, la gent va començar a veure el que estava fent malament. De vegades, cal deixar que les coses s'escolin per l'aigüera per a veure-les i viure-les. Aleshores podem aprendre com no permetre que les coses s'escolin per l'aigüera.

Veieu què dic? De vegades, les situacions a la nostra vida són com són. No hi ha res que un pugui fer, així que permetem que siguin d'aquesta manera; fins i tot si empitjoren, permetem que empitjorin. Però no és quelcom fatalista o negatiu el que estem fent; es tracta de tenir paciència, estar disposat a suportar alguna cosa, permetent que aquesta cosa canviï de manera natural, en lloc de mirar egoïstament de mantenir-ho tot ben polit, degut a la nostra aversió i malestar davant del desordre.

De manera que quan la gent ens interpel·la, no sempre ens ofenem, o ens sentim ferits o alterats pel que succeeix, o enfonsats i ensorrats pel que la gent diu o fa. Conec una persona que tendeix a exagerar-ho tot. Si alguna cosa va malament, diu: «Estic totalment i absolutament desfeta!», quan, en realitat, el que ha passat és un problema petit. No obstant, la seva ment ho exagera fins a tal punt que una petitesa pot destruir-la completament durant tot el dia. Quan veiem això, hauríem d'adonar-nos que hi ha un gran desequilibri, perquè les petiteses no haurien d'enfonsar ningú.

Em vaig adonar que podia ofendre'm fàcilment, així que vaig prendre la decisió de no ofendre'm. Havia notat la facilitat amb què m'ofenia per coses trivials, ja fossin intencionades o no. Podem veure com n'és de fàcil sentir-se ferit, vulnerat, ofès, alterat o amoïnat, i que alguna cosa en nosaltres sempre està intentant ser agradable, però se sent sempre una mica ofès per això o ferit per allò.

Reflexionant, pots veure que el món és així, és un lloc sensible. No sempre farà que et sentis calmat i feliç, segur i positiu. La vida és plena del que pot ofendre, doldre, ferir o enfonsar. Així és la vida. És d'aquesta manera. Si algú parla en un to de veu enutjat, et molestarà. I la ment pot continuar i sentir-se ofesa: «Em va fer realment mal quan em va dir allò, no va ser un to de veu gaire amable. Em va ferir bastant. Jo mai he fet res per fer-li mal». La ment que prolifera continua en aquesta veta: t'han enfonsat, ferit i ofès! Però si ho contemples, te n'adones que només és sensibilitat. Quan ho contemples d'aquesta manera, no vol dir que estiguis mirant de no sentir.

Quan algú et parla en un to de veu poc amable, no és que no ho notis gens. No estem intentant ser insensibles. En lloc d'això, estem mirant de no fer-ne una interpretació equivocada, no prendre'ns-ho com quelcom personal. Tenir equilibri emocional significa que la gent pot ofendre't i pots acceptar-ho. Tens l'equilibri i la força emocional per a no ofendre't, no sentir-te ferit o enfonsat pel que et passa a la vida.

Si ets un dels que se sent sempre ferit o ofès per la vida i necessites escapolar-te o trobar un grup d'aduladors servils amb qui conviure i que puguin dir-te: «Ets *meravellós*, Ajahn Sumedho». «Soc realment *meravellós*?» «Sí, ho ets.» «Ho dius per dir, oi?» «No, no, ho dic des del fons del meu cor.» «Bé, aquell d'allà no pensa que jo sigui *meravellós*.» «Sí, és que és un brètol.» «Era just el que pensava.» És com la història del vestit nou de l'emperador, oi? Has de cercar ambients especials, en els que tot estigui en regla, ambients segurs i en cap cas amenaçadors.

Harmonia

Quan hi ha Esforç Correcte, Atenció Correcta i Concentració Correcta, no tenim por. Tenim valor perquè no hi ha res a témer. Ens veiem amb cor de mirar les coses i no prendre-les en el sentit equivoccat; un té la saviesa per a contemplar i reflexionar sobre la vida; un té la seguretat i la confiança de *sīla*, la força del propi compromís moral i la determinació de fer el bé i evitar fer el mal amb el cos i la paraula. D'aquesta manera, tot es manté unit, creant una

via per al desenvolupament. És un camí perfecte perquè tot està ajudant i recolzant: el cos, la naturalesa emocional (la sensibilitat del sentir) i la intel·ligència. Tots estan en perfecta harmonia, recolzant-se mútuament.

Sense aquesta harmonia, la nostra naturalesa instintiva pot desbocar-se. Si no tenim un compromís moral, els nostres instints poden prendre el control. Per exemple, si només seguim el nostre desig sexual sense cap referència a la moralitat, quedem atrapats en tot tipus de coses que causen aversió vers un mateix.

Hi ha l'adulteri, la promiscuïtat i la malaltia, i tot el trencadís i la confusió que venen de no controlar la nostra naturalesa instintiva per mitjà de les limitacions de la moralitat.

Podríem utilitzar la nostra intel·ligència per enganyar i mentir, oi? Però quan tenim una base moral, ens guiem per la saviesa i el *samādhi*, els quals ens duen a l'equilibri i a la força emocional. Però no usem la saviesa per a suprimir la sensibilitat. No dominem les nostres emocions pel pensament racional o eliminant la nostra naturalesa emocional. Aquesta és la tendència a Occident; hem utilitzat el nostre pensament racional i els nostres ideals per a dominar i eliminar les nostres emocions i, d'aquesta manera, hem arribat a ser insensibles a les coses, a la vida i a nosaltres mateixos.

No obstant això, amb la pràctica de l'atenció plena a través de la meditació *vipassanā*, la ment és completament receptiva i oberta, a fi d'assolir aquesta plenitud i qualitat que ho abraça tot. I com que és oberta, la ment també és

reflexiva. Quan et concentres en un punt, la ment ja no és reflexiva: està absorbida per la qualitat d'aquest objecte. L'habilitat contemplativa de la ment ve de l'atenció plena, de la ment no excloent. No estàs filtrant o seleccionant, tan sols percebent que qualsevol cosa que sorgeix, cessa. Contemples que si estàs aferrat a alguna cosa que sorgeix, aquesta cosa cessa. Tens l'experiència que, tot i que pot ser atractiu mentre està sorgint, canvia cap al cessament. Aleshores el seu atractiu minva i ens cal trobar alguna cosa nova, en la qual endinsar-nos.

El que passa amb l'ésser humà és que hem de tocar de peus a terra, hem d'acceptar les limitacions d'aquesta forma humana i d'aquesta vida planetària. I just cal fer això, perquè la sortida del sofriment no s'aconsegueix escapant de la nostra experiència humana i vivint en estats de consciència refinats, sinó abraçant tots els regnes humans i els de Brahma a través de l'atenció plena. D'aquesta forma, el Buda va assenyalar un camí cap a la comprensió total, en lloc d'escapar temporalment per mitjà del refinament i la bellesa. Això és el que el Buda volia dir quan estava assenyalant el camí cap al *Nibbāna*.

L'Òctuple Sender com una ensenyança reflexiva

En aquest Camí Òctuple, els vuit elements treballen com vuit cames subjectant-te. No és una escala lineal: un, dos, tres, quatre, cinc, sis, set, vuit; treballen junts. No és que desenvolupis *paññā* primer i després desenvolupis *sīla*;

i quan «tens» *sīla*, «puguis tenir» *samādhī*. Això és el que creiem: «He de tenir primer un, després dos, després tres». La veritable comprensió, desenvolupar el Noble Òctuple Sender, és una experiència d'un instant, és tot en un. Totes les parts es desenvolupen de manera sòlida; no és quelcom lineal; potser pensem d'aquesta manera perquè només podem tenir un pensament alhora.

Tot el que he dit sobre el Sender Òctuple i les Quatre Nobles Veritats només és una reflexió. El que és realment important és que t'adonis de què estic fent en realitat al reflexionar, en comptes d'aferrar-te al que dic. És un procés de portar el Noble Òctuple Sender a la teva ment, utilitzant-lo com una ensenyança reflexiva i, així, poder considerar què significa realment. No creguis que ho saps perquè pots dir que *sammā diṭṭhi* significa Comprensió Correcta i *sammā saṅkappa* significa Aspiració Correcta. Això és comprensió intel·lectual. Algú pot dir: «No, crec que *sammā saṅkappa* significa...». I tu respondre: «No, al llibre hi diu Aspiració Correcta. Ho has entès malament». Això no és reflexió.

Podem traduir *sammā saṅkappa* com Aspiració Correcta o Actitud o Intenció; podem anar provant maneres. Podem utilitzar aquestes eines per a la contemplació enlloc de pensar que són totalment fixes, que hem d'acceptar-les a l'estil ortodox, com si qualsevol tipus de variació de la interpretació exacta fos una heretgia. De vegades, les nostres ments pensen de forma rígida, però estem mirant de transcendir aquesta manera de pensar, desenvolupant una ment flexible, que vigila, investiga, considera, es qüestiona i reflexiona.

Miro d'animar a cadascun de vosaltres a ser prou valents per considerar sàviament la manera com són les coses, en lloc de tenir algú dient-vos si ja esteu llestos o no per al despertar. De fet, l'ensenyança budista és estar despert ara, en comptes de fer alguna cosa per arribar a despertar. La idea que cal que estiguis fent alguna cosa per arribar a despertar pot venir únicament d'una comprensió equivocada. Així que, si el despertar és senzillament un estat dependent d'un altre, no és realment el despertar. És només una percepció del despertar. No obstant això, no estic parlant sobre cap tipus de percepció, sinó sobre estar alerta en relació a les coses com són. El moment present és el que podem realment observar: no podem observar el demà encara, l'ahir només podem recordar-lo. La pràctica budista és molt immediata i es centra en l'ara i aquí, veient les coses tal com són.

Ara bé, com ho fem? Bé, primer hem d'observar els nostres dubtes i les nostres pors, ja que ens aferrem tant als nostres punts de vista i opinions, que fan que dubtem del que estem fent.

Podem desenvolupar una falsa confiança, creient que estem deserts. Però tant si creiem que estem deserts com si no ho creiem, ambdues coses són enganys.

El que estic assenyalant és assolir el despertar, més que creure estar despert. I per això, cal que estiguem oberts a les coses tal com són. Comencem veient que les coses són com són, ara; com la respiració del nostre cos. Què té això a veure amb la Veritat, amb el despertar? Vol dir que estic despert, si observo la meva respiració? Com

més hi penses i t'imagines el que és, més dubtes tindràs i més insegur et sentiràs. Tot el que podem fer en aquesta forma convencional és deixar anar l'engany. Aquesta és la pràctica de les Quatre Nobles Veritats i el desenvolupament del Noble Òctuple Sender.

Glossari

- Ajahn** La paraula tailandesa per a «mestre»; utilitzada sovint com a títol de monjo o monjos del monestir, amb més de deu anys des de la seva ordenació. També es pot escriure *achaan*, *acharn* i d'altres maneres, totes elles derivades de la paraula sànscrita *ācārya*.
- Bhikkhu** Terme que designa el monjo que viu de les ofrenes i compleix els preceptes que defineixen una vida de renúncia i ètica.
- Buda rūpa** Una imatge del Buda.
- Dhamma** Es refereix a l'ensenyança del Buda. També significa llei natural, ordre social, conducta adequada o virtut (en sànscrit: *Dharma*).
- dhamma** Un fenomen, quan se'l mira com un aspecte de l'Univers, en lloc d'identificar-lo com alguna cosa personal.
- Dia d'Observança**
(en pali: *Uposatha*) Es celebra amb el canvi de fase lunar. En aquests dies, els budistes refermen la seva pràctica, refugiant-se en el Buda, el *Dhamma* i la *Sangha*.
- Kamma** Acció conscient i intencionada; causa i efecte de l'acció.
- Tipiṭaka** Literalment significa «tres cistells»: Col·leccions d'escriptures budistes, classificades en *Sutta* (discursos), *Vinaya* (disciplina i instruccions) i *Abhidhamma* (doctrina sistemàtica).

Les Quatre Nobles Veritats

Venerable Ajahn Sumedho

Monestir Budista Amaravati
St. Margarets Lane,
Great Gaddesden
Hemel Hempstead,
Hertfordshire HP1 3BZ, UK

1992 ©Amaravati Publications

ISBN: 978-1-78432-239-7

Fotografia de la portada: Chinch Grynewicz
Traducció: Sara Oró Casanovas
Col·laborador: Pere Casacuberta Pérez
Revisió: Bernat Font Clos

Portada, disseny i maquetació: Nicholas Halliday • HallidayBooks.com

Per a permisos de reimpressió o traducció d'aquest text i publicació en qualsevol format o mitjà, incloent impressió en paper i electrònica, contacteu si us plau amb "Amaravati Publications": publications@amaravati.org. També disponible per a descàrrega a fsbooks.org

Aquest llibre s'ofereix per a distribució gratuïta.
Si us plau, no vengueu aquest llibre.

Aquesta obra té una llicència Creative Commons Reconeixement - No.Comercial - Sense.obra.derivada 4.0 Llicència Internacional per veure una còpia d'aquesta llicència, visiteu <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Primera edició impresa a Espanya, 2025

AQUESTA OBRA TÉ UNA LLICÈNCIA CREATIVE COMMONS RECONeixEMENT - NO COMERCIAL - SENSE OBRA DERIVADA 4.0 LLICÈNCIA ESPANYOLA I CATALANA. PER VEURE UNA CÒPIA D'AQUESTA LLICÈNCIA VISITEU: [HTTPS://CREATIVECOMMONS.ORG LICENSE/#INTERNATIONAL-4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



RESUM:

SOU LLIURES:

- PER COPIAR, DISTRIBUIR, MOSTRAR I INTERPRETAR L'OBRA.

SOTA LES SEGÜENTS CONDICIONS:

- RECONeixEMENT: HEU DE DONAR CRÈDIT A L'AUTOR ORIGINAL.
- NO COMERCIAL: NO PODEU UTILITZAR AQUESTA OBRA AMB FINALITATS COMERCIALS.
- SENSE OBRA DERIVADA: NO PODEU ALTERAR, TRANSFORMAR NI CREAR A PARTIR D'AQUESTA OBRA.

ENTENENT QUE:

- RENÚNCIA: ES POT RENUNCIAR A QUAISEVOL DE LES CONDICIONS ANTERIORS SI S'OBTÉ EL PERMÍS DEL TITULAR DELS DRETS D'AUTOR.
- DOMINI PÚBLIC: QUAN L'OBRA O QUAISEVOL DELS SEUS ELEMENTS SIGUI DE DOMINI PÚBLIC SEGONS LA LEGISLACIÓ APLICABLE, AQUEST ESTATUS NO ES VEU AFECTAT DE CAP MANERA PER LA LLICÈNCIA.
- ALTRES DRETS: LA LLICÈNCIA NO AFECTA DE CAP MANERA CAP DELS DRETS SEGÜENTS:
 - ELS VOSTRES DRETS D'ÚS LEGÍTIM O DE DISTRIBUCIÓ LEGÍTIMA, O ALTRES EXCEPCIONS I LIMITACIONS DE DRETS D'AUTOR APLICABLES.
 - ELS DRETS MORALS DE L'AUTOR.
 - ELS DRETS QUE ALTRES PERSONES PUGUIN TENIR SOBRE L'OBRA EN SI O SOBRE LA MANERA COM S'UTILITZA L'OBRA, COM ARA ELS DRETS DE PUBLICITAT O DE PRIVADESA.
- AVÍS: PER A QUAISEVOL REUTILITZACIÓ O DISTRIBUCIÓ, HEU D'ACLARIR ALS ALTRES ELS TERMES DE LA LLICÈNCIA D'AQUESTA OBRA.

EL MONESTIR BUDISTA AMARAVATI OPERANT COM «AMARAVATI PUBLICATIONS» FA VALER ELS SEUS DRETS MORALS PER SER IDENTIFICAT COM A AUTOR I PROPIETARI D'AQUEST LLIBRE.

Tradicionalment identificades com el primer ensenyament donat pel Buda, les Quatre Nobles Veritats es consideren un dels ensenyaments més importants del budisme. Són 1. la veritat del sofriment, 2. la veritat de la causa del sofriment, 3. la veritat de la fi del sofriment i 4. la veritat del camí que condueix a la fi del sofriment.

En poques paraules, el sofriment existeix; té una causa; té una fi; i té una causa per aconseguir la seva fi.



DISTRIBUCIÓ GRATUÏTA
També disponible com
a llibre electrònic