

És així

LUANG POR SUMEDHO



Prefaci



Aquesta col·lecció de cites s'ofereix amb un cor de gratitud i devoció a Luang Por Sumedho, per les moltes dècades que ha dedicat a practicar, comprendre i compartir el Dhamma. Aquí està, als seus noranta anys, oferint encara xerrades i preguntes i respostes, continuant encoratjant la gent en la pràctica espiritual.

Quants cops, potser, hem sentit l'expressió «el poder de la paraula escrita»? Al llarg dels anys, he conegut moltes persones que s'han commogut profundament pels ensenyaments oferts per Luang Por Sumedho, ja sigui escoltant xerrades, llegint llibres i articles o trobant-se'l. Moltes persones m'han explicat com sorgia la inspiració en llegir pàgines plenes amb el que percebien com a ensenyaments des del cor, des de l'experiència vital, tan reals i tocant de peus a terra.

Aquestes noranta cites s'han extret de diversos llibres de Luang Por Sumedho i han estat seleccionades per un ampli ventall de persones familiaritzades amb les seves ensenyances. La tasca de recopilar les cites va ser senzilla, però el procés de triar-ne noranta d'un conjunt molt més ampli va suposar tot un repte de vegades, ja que totes eren joies. Esperem que aquesta selecció de cites ofertes «per a la vostra reflexió» sigui en benefici de tots els que les llegiu.

AJAHN AHIMSAKO

Meditació



Anava caminant en *pindapat* per Tum Saeng Pet, descalç, mirant de ser molt conscient, i tenia la cama esquerra molt sensible; havia d'anar amb molt de compte. A Tum Saeng Pet hi havia molts sotracs, roques i arrels, i em vaig dir: «Has d'estar atent mentre camines, Sumedho», així que vaig mirar d'estar increïblement atent, anar amb molt de compte, i em vaig fer un cop al dit del peu. Em va fer molt mal i em vaig dir: «No estàs atent, Sumedho!» Mentre em deia això, em vaig tornar a colpejar el dit i va ser absolutament insuportable. Llavors, em vaig sentir a mi mateix dient: «No ets gens conscient! Ets un cas perdut»... i em vaig tornar a colpejar el dit, per tercera vegada. Gairebé em desplomo. I allà era jo, pensant: «Has de ser conscient; sigues conscient; mira de ser més conscient; jo no era conscient». Estava completament atrapat en les meves *idees* de ser conscient i el pobre dit del peu estava patint, juntament amb la resta de mi.

La paraula «meditació» pot significar tota mena de coses. És una paraula que inclou qualsevol tipus de pràctica mental, bona o dolenta. Però quan utilitzo aquesta paraula, em refereixo principalment a la sensació de centrar-se, d'establir-se, de descansar al centre de la ment. L'única manera de fer-ho és intentar no pensar-hi, ni analitzar-ho; has de confiar en aquest acte simple d'atenció, de consciència. És tan simple i tan directe que les nostres ments complicades es confonen.

El pensament «jo soc» és una condició impermanent.

El pensament «jo no soc» és una condició impermanent.

Els pensaments, els records, la consciència del pensament,
el propi cos, les nostres emocions... totes les condicions canvien.

En la pràctica de la meditació heu de ser molt seriosos, valents i agosarats.

Heu d'investigar de veritat, gosar mirar fins i tot les condicions
més desagradables de la vida, en lloc de mirar d'escapar-ne,
buscar la tranquil·litat o oblidar-vos de tot.

La gent em diu: «No puc fer tot això, soc una persona comú, un laic;
quan penso en fer tot això, m'adono que no puc fer-ho, és massa
per a mi». Jo els dic: «Si hi penseu, no ho podreu fer, no hi ha més.
No hi penseu: feu-ho». El pensament només us porta al dubte. La gent
que pensa sobre la vida no pot fer res. Si paga la pena fer-ho, feu-ho.

Una nit estàvem meditant asseguts en el nostre monestir del bosc a Tailàndia, quan vaig sentir una cançó pop americana que havia odiat quan era laic. La posava un d'aquells venedors de medicines que van pels pobles tailandesos en grans furgonetes, a tot volum, amb altaveus que toquen aquest tipus de música per atreure els vilatans perquè comprin medicines. El vent bufava en la direcció adequada, i el so de *Digues-li a la Laura que l'estimo* semblava omplir fins i tot la sala de meditació. Feia molts anys que no escoltava

música pop americana, així que mentre sonava aquesta cançó sentimental em vaig posar a plorar i vaig començar a reconèixer la gran càrrega emocional d'aquest tipus de música. Encara que no n'entenguis la lletra, t'atrapa el cor i et deixes endur per l'emoció. Aquest és l'efecte de la música quan no estàs atent. És per això que els nostres cànctics usen un to monòton, perquè si us hi concentreu, no us duren a reaccions sentimentals, al plor o a l'èxtasi. En canvi, us sentireu tranquils i en pau, serens.

En la meditació, a mesura que us aboqueu a la vacuïtat de la ment, a l'espai en la ment, els habituals aferraments, fascinació, repulsió, pors, dubtes i preocupacions sobre aquestes condicions, disminueixen. No són «jo», res pel que emocionar-se o deprimir-se, són com són. Comenceu a reconèixer que les condicions són només coses que venen i van, i per això podem permetre que siguin tal com són; la seva naturalesa és desaparèixer, així que no cal fer res. Som prou lliures, pacients i resistents per deixar que les coses segueixin el seu curs natural. D'aquesta manera ens alliberem de la lluita, del conflicte i de la confusió de la ment ignorant, que es passa el temps esmerçant-se a avaluar i discriminar, intentant aferrar-se a alguna cosa o desfer-se'n.

Conducta i vida monàstica



Es necessita molta menys
habilitat per conviure amb mosquits
que amb una altra persona.



El nostre camí de la pràctica és fer el bé, abstenir-se de fer el mal amb el cos i la paraula, i ser-ne conscients. No creeu complexitats al voltant d'aquesta idea ni busqueu la perfecció en el regne dels sentits. Apreneu per servir i ajudar-vos els uns als altres. Refugieu-vos en la Sangha, tot confiant en les vostres intencions d'assolir el despertar, de fer el bé, d'evitar fer el mal. Potser fracssareu de vegades, però no serà aquesta la vostra intenció. I permeteu sempre que els altres s'equivoquin. Podem tenir idees i opinions sobre els altres, però doneu-vos espai per ser imperfectes, en lloc d'exigir a tothom que sigui perfecte perquè ningú us molesti.

Els Vuit Preceptes són guies, no són normes farragoses que us hagin de fer sentir culpables si no les compliu al peu de la lletra. No s'espera que sigueu perfectes a la primera. És una forma d'entrenament, una manera de guiar-se cap al reconeixement de les condicions de la ment, cap al reconeixement de la resistència, la mandra, la indulgència i el ressentiment d'estar restringits. Hauríeu de voler veure aquestes coses, per poder-vos alliberar de les càrregues de la repressió i la indulgència, i trobar el Camí del Mig.

Una vegada veieu de què tracta tot plegat, voldreu ser molt i molt curosos amb el que feu i dieu. No es pot tenir la intenció de viure la vida a expenses de cap altra criatura. No es pot sentir que la pròpia vida és més important que la dels altres. Un comença a sentir la llibertat i la lleugeresa en aquella harmonia amb la natura, en lloc de sentir la pesantor de l'explotació de la natura per al benefici personal. Quan obriu la ment a la veritat, llavors compreneu que no cal tenir por de res. Tot el que sorgeix cessa; el que neix mor i no és un mateix, de manera que la sensació que tenim d'estar atrapats en una identitat amb un cos humà, s'esvaeix. No ens veiem com una entitat aïllada i alienada, perduda en un univers misteriós i aterridor. No ens sentim aclaparats, mirant de trobar un bocí d'alguna cosa a la qual aferrar-nos per sentir-nos segurs, perquè ja ens sentim en pau. Aleshores ens hem fos amb la Veritat.



Som propensos a tenir aferraments cecs. Per exemple, imaginem que som a la presó, tancats en una cel·la fastigosa i pudenta, i ve el Buda i ens diu: «Aquí teniu la clau. Només cal que l'agafeu i la fiqueu al forat del pany, la gireu a la dreta, gireu el pany, obriu la porta, sortiu i sereu lliures». Però potser esteu tan avesats a estar tancats a la presó, que no enteneu bé les instruccions i dieu: «Oh, el Senyor m'ha donat aquesta clau»,

i la pengeu a la paret i li reseu tots els dies. Possiblement això farà que la vostra estança a la presó sigui un pèl més amable, que pugueu suportar una mica millor totes les penúries i la fortor de la cel·la pudenta, però seguïu dins la cel·la perquè no heu comprès que no era la clau en si mateixa la que us salvaria. Degut a la manca d'intel·ligència i comprensió, senzillament vau agafar cegament la clau. Això és el que passa en totes les religions: ens limitem a agafar la clau per adorar-la, resar-li, però en realitat no aprenem a utilitzar-la.

Algú em va preguntar una vegada:
«Vostè es treu els hàbits algun cop i marxa de vacances?»
Es va sorprendre en esbrinar que no ens posem una
camisa hawaiana i fem una escapada a la platja.
Les nostres vacances són dins la ment, i no fora;
cal que trobeu el veritable lloc de vacances dins vostre.

Silenci



Aprenguem a allunyar-nos de la cerca de l'absorció en els objectes dels sentits. Trobem la pau en el buit de la ment, en la seva claredat, en el seu silenci. Trobem descans en aquest silenci, en aquesta pau mental. I ens anem enfocant cada vegada més en això, en lloc de distreure'ns mitjançant els sentits. Llavors, en trobar aquest lloc de pau, la inclinació a absorbir-se en els objectes dels sentits disminueix considerablement, un ja no sent aquella compulsió per absorbir-se en les coses que veu, sent, olora, assaboreix, toca o pensa. Un s'enfoca i s'inclina cap al Nibbāna, la pau de la ment, l'Incondicionat.



Com més paro atenció i soc conscient, més reconec que en aquest punt de quietud hi ha el so ressonant del silenci. No l'he creat jo. No puc pretendre que el so del silenci sigui una creació personal meva, que pertanyi a Ajahn Sumedho. És com mirar de reclamar l'aire, l'espai: «Tot l'espai del món em pertany».

El so del silenci és com l'espai infinit
perquè inclou la resta de sons, tot.
Dona una sensació il·limitada, d'expansió, d'infinit.
Hi ha altres sons que venen i van,
canvien i es belluguen en conseqüència,
però el so del silenci és continu, com un corrent.

La majoria de les vegades la ment és plena de coses; has de ser pacient amb aquesta gran activitat i inquietud. Sigues conscient d'això, observa el dolor o el que sigui. No et demanis: «Per què estic inquiet?». Si ho fas, sempre estaràs intentant comprendre la teva inquietud. La idea és tolerar la seva presència fins que s'esvaeixi. Observa com canvien les coses. Així estàs sent l'observador silenciós, l'oient silenciós. De fet, pots escoltar-ho molt clarament: és el «so del silenci». Quan comprens aquest so del silenci en la teva ment, tens una perspectiva de tots els estats mentals, ja siguin trivials o importants, sigui quina sigui la seva qualitat.

Descansa en aquest estat d'obertura i receptivitat.

No t'aferris a la idea d'això.

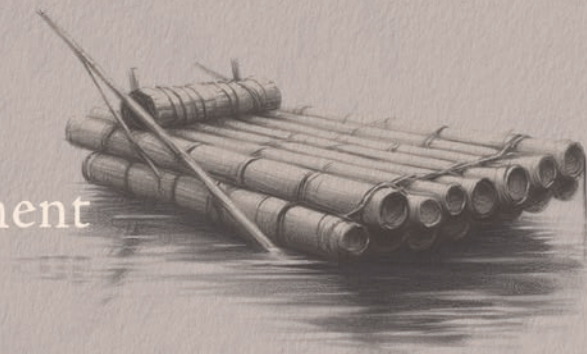
Pots aferrar-te a la idea del so del silenci i de treure'n alguna

cosa o continuar creant falses il·lusions al seu voltant.

No és això. No es tracta de fer-ne alguna cosa,

sinó d'obrir-se completament a aquest moment present d'una manera desaferrada.

Kamma i renaixement



Ara estem asseguts en una habitació plena de formacions *kàmmiques* que concebem com personalitats permanents. Les duem a tot arreu com una «bossa de conceptes», perquè en el nivell conceptual dels pensaments ens considerem personalitats permanents. Quantes coses duus al damunt, com rancúnies contra persones, enamoraments, pors i esdeveniments del passat? Fins i tot ens podem enfadar només de pensar en el nom d'algú que ens va fer sofrir per alguna cosa que va passar vint anys enrere.

«Com gosen fer això, tractar-me així?» Algunes persones arruïnen la resta de la seva vida carregant rancúnies. Però com a meditadors trenquem el patró de la memòria. En lloc de recordar les persones i fer-les reals, veiem que en aquest moment present la memòria i la rancúnia són condicions canviants; veiem que són *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Es formen en el temps, com els grans de sorra del riu Ganges: ja siguin bonics, lletjos, negres o blancs, només són grans de sorra.

El renaixement només és el desig buscant algun
objecte en el qual absorbir-se que li permeti tornar a sorgir.
Aquest és l'hàbit de la ment desatenta.

Només m'interessa el renaixement com una cosa que es pugui observar amb la ment. Pots parlar sobre una vida anterior o sobre la propera vida, però només estàs especulant. L'èmfasi de les ensenyances, però, se centra en l'ara i l'aquí, en lloc d'especular sobre el passat o imaginar el futur. Quan entens de veritat el que el Buda ensenyava, el renaixement en aquells termes és realment el procés d'esdevenir, que és un procés mental. Estàs esdevenint alguna cosa tot el temps.

En la negligència, quan no estàs atent i només persegueixes l'hàbit i el seu procés per esdevenir alguna cosa, llisques mentalment d'un rol a un altre. Per exemple, esdevenir un pare i un mestre,

i en una altra cosa, i després en una altra, d'acord amb
allò a què t'estàs aferrant i
estàs absorbint en el pla sensorial.



El *kamma* cessarà a través del reconeixement. En l'atenció plena permetes que les formacions *kàmmiques* cessin en lloc de recrear-les, o aniquilar-les i tornar-les a recrear. És important recordar que tot allò que crees, ho destrueixes, i que tot allò que aniquiles, ho crees: una cosa condiona l'altra, igual que la inhalació condiona l'exhalació. L'una és el resultat *kàmmic* de l'altra. La mort és el resultat *kàmmic* del naixement i tot el que podem saber sobre el que neix i mor és que és una condició i no és «jo».

Atenció conscient



Quan meditem, som «el coneixement». Refugiar-se en el Buda significa ser el coneixement, estar despert. No vol dir que creguem que som el Buda; això és engany. Però un esdevé el Buda o el *Tathāgata* («El que ha anat a la Realitat Última») com el coneixement que transcendeix, en estar despert. Llavors Māra arriba de totes les seves maneres diferents; totes les teves pors, dubtes, preocupacions, cobdícies, etc., s'entortolliguen al cap i dins del cor, i aleshores dius: «Et conec, Māra». Simplement sigues només aquest coneixement.

Tendim a desenvolupar un concepte de la consciència i mirem
d'*esdevenir* conscients, pensant que és una cosa que hem d'obtenir,
assolir o intentar desenvolupar; però aquesta mateixa intenció,
aquesta conceptualització ens fa imprudents.
Continuem provant d'*esdevenir* plenament atents,
en lloc senzillament de ser conscients de la ment,
de com aquesta mira d'*esdevenir* i mira d'assolir,
seguint els tres tipus de desig que ens causen sofriment.

La vida religiosa és una vida de renúncia, en la qual renunciem, abandonem i deixem anar coses. Per a la ment mundana, «renúncia» pot semblar com si ens desempalleguéssim d'alguna cosa o condemnéssim el món dels sentits, rebutjant-lo perquè el considerem malvat o equivocat. Però la renúncia no és un judici moral contra res; més aviat, és allunyar-se d'allò que ens complica la vida i ens la dificulta, i apropar-se a la simplicitat màxima

de la pura atenció plena en el moment present. Perquè el despertar és ara i aquí; la Veritat és ara. No hi ha ningú que pugui esdevenir alguna cosa. No hi ha ningú que hagi nascut o que vagi a morir, només existeix l'eternitat de l'ara. Aquesta consciència de l'ara és el que podem sintonitzar, a mesura que deixem anar les aparences i les tendències habituals i ens inclinem cap a aquesta senzilla reflexió sobre el present.

Com més conscient soc, més em sembla que el meu passat és del tot
irrellevant i no té cap mena d'interès.

De fet, no significa res. Només és un grapat de memòries.

No obstant, des del punt de vista personal, si em trobo pensant
en mi mateix com una personalitat real,
de sobte el meu passat em sembla important.

Si sorgeix en la consciència alguna mena d'emoció o característica poc hàbil i penses: «És poc hàbil», aleshores li dones més importància de la que té. No has de considerar que res és poc hàbil; és el que és. Si confies en la teva saviesa intuïtiva, sabràs com respondre a una situació, en lloc de reaccionar-hi i crear una mena de «tret negatiu», del qual t'has de desfer, i sentir que «alguna cosa no rutlla dins meu perquè tinc aquesta característica». Això només et durà complicacions. Es converteix en una proliferació conceptual. D'un gra de sorra, en fas una muntanya.

El que queda quan no hi ha aferrament
és la consciència coneixent-se a si mateixa,
la consciència adonant-se de l'atenció.

La memòria és el que hem viscut i el futur és allò que és desconegut.
Però qui coneix les condicions del moment? No trobo aquest «qui»:
només existeix el saber, i el saber pot conèixer qualsevol cosa que ara
estigui present: agradable o desagradable, especulacions sobre el futur o
reminiscències del passat, creacions d'un mateix com això o allò.
Tu et crees a tu mateix o el món on vius;
per tant, no pots culpar ningú més.

Quan hi ha puresa, no hi ha ningú, no hi ha res;
tan sols hi ha «allò», «tal cosa». I el deixar-ho anar.
Cada cop més, el camí és senzillament ser ara i aquí,
ser amb les coses tal com són.
No hi ha enlloc on anar, res a fer,
res a esdevenir, res de què desempallegar-se.

La ment té una qualitat radiant. La consciència té una resplendor, una llum pròpia. Quan comencem a deixar de limitar-nos sempre a través de les distorsions dels nostres estats mentals condicionats, llavors comencem a comprendre, a veure les coses tal com són, a conèixer el Dhamma: el despertar. I això no és una cosa llunyana, remota o impossible, a no ser que vulguis aferrar-te a aquests punts de vista des d'una actitud personal sobre ells.

Descansar en aquesta consciència atenta s'anomena «tornar a casa» o

«la nostra veritable llar». És un lloc on descansar, una llar.

La idea d'una llar és la d'un lloc al qual pertanys.

Ja no ets un estranger o un estrany.

Comences a reconèixer-ho a través d'una sensació d'alleujament,

de ser a casa per fi, de no ser un estranger,

un rodamon al desert.

El més senzill és despertar. «Buda» significa «despert», així de senzill. L'ensenyament més profund és la frase: «Desperta». En sentir això, un es pregunta: «Què se suposa que he de fer tot seguit?». Tornem a complicar-ho perquè no estem acostumats a estar realment desperts i plenament presents. Estem acostumats a pensar sobre les coses i analitzar-les, mirant d'aconseguir alguna cosa o de desfer-nos-en, aconseguir i assolir. En les escriptures, de vegades una persona desperta gràcies només a una paraula o a alguna cosa molt simple.

Estar en un estat mental agradable no és un requisit previ per a una consciència inclusiva. Un pot trobar-se als abismes de l'infern i de la misèria, i tot i així obrir-se a l'experiència de ser conscient, permetent que fins i tot els estats més molestos siguin senzillament el que són.

Quan deixem anar i senzillament ens mantenim en la consciència pura, desaferrada, aquesta és també l'experiència de l'amor incondicionat. La consciència pura ho accepta tot. No és una funció divisòria, no té cap mena de preferència. Ho accepta tot i cada condició pel que és: el que és bo, el que és dolent, els dimonis, qualsevol cosa. Així que, quan hi comences a confiar, la pràctica de *mettā bhāvanā* cobra vida. En lloc de només difondre bons pensaments i idees altruistes, esdevé pràctica i ben real.

Quan comences a confiar en la consciència, el moment conscient que és infinit, llavors tot hi pertany. Des de la perspectiva d'aquest ésser conscient, qualsevol cosa que sorgeix en aquesta consciència és acceptada i benvinguda, ja sigui a través dels sentits des de l'exterior o des de l'interior; en altres paraules, totes les condicions físiques i emocionals que es fan conscients en aquest moment present. Aquest sentit d'amor, d'acceptació i de no jutjar accepta tot allò que estàs pensant, sentint i experimentant. Permet que tot sigui el que és.

Refugiar-se en el Buda, en la saviesa, significa que tenim un lloc segur.
Quan hi ha saviesa, quan actuem sàviament i vivim sàviament, estem a
recer de veritat. Les condicions al voltant nostre poden canviar.
No podem garantir què passarà amb el nivell de vida material
ni si el nostre banc sobreviurà a la dècada.
El futur segueix essent desconegut i misteriós.
Però en el present, refugiant-nos en el Buda,
tenim presència d'esperit ara,
per a reflexionar i aprendre de la vida tal i com la vivim.

El desig és natural en aquest regne; per tant, per què no n'hauríem de tenir? Què hi ha de dolent en el desig? Llitem per desfer-nos de tots els nostres desitjos. Intentar purificar la ment i conquerir el desig esdevé un repte personal. Però, pots fer-ho? Jo no puc. De vegades puc suprimir el desig i convèncer-me a mi mateix que no en tinc cap, però no ho puc mantenir. Quan contemples la manera com són les coses, veus que aquest regne és així: un desitja apropar-se i agafar el que és atractiu i bell, mentre que el que és lleig i repulsiu suscita l'impuls de retirar-se. És així; no és cap mena de defecte personal. Hi ha una consciència que abraça el moviment d'atracció i aversió. Pots ser conscient de ser atret i conscient de ser repel·lit.

Les Quatre Nobles Veritats



Mai trobareu la satisfacció completa essent només un ésser humà irreflexiu. Aquesta forma humana és temporal, una transició del naixement a la mort. Heu de viure dins els seus límits, a través del dolor i de les experiències que trobeu. Si us hi obriu, aleshores apareix el sentit del Diví, de la Totalitat i de la Veritat. Comencem a tenir-ne indicis, tot i que en l'ensenyança budista això mai s'expressa en afirmacions metafísiques. Les Nobles Veritats no són veritats metafísiques.

Les afirmacions metafísiques no són necessàriament errònies, però degut al nostre estat humà no ho podem saber realment, perquè estem massa implicats en la supervivència i en l'instint, en la vida i en el dolor. Així que es parteix d'aquí i no d'un Déu i d'una jerarquia d'afirmacions sobre algun sistema universal. El Camí del Despertar consisteix a penetrar en l'existència tal i com l'experimentes. En realitat, el que fas quan medites és anar al tema definitiu, al tema que mai no pots superar.

La Primera Noble Veritat és «hi ha sofriment», i el consell,
la recepta per afrontar aquest sofriment és acollir-lo,
comprendre'l, obrir-s'hi, admetre'l i començar a notar-lo i acceptar-lo.

Això genera la voluntat d'abraçar-lo i aprendre
d'allò que no ens agrada i no volem:
el dolor, la frustració i la irritació,
tant si són físics, mentals o emocionals.

En lloc de fer afirmacions metafísiques
sobre la Veritable Naturalesa o la Realitat Última,
les ensenyances del Buda apunten a la condició de l'aferrament.
Això és l'únic que ens allunya del despertar.

Quan estàs patint, pregunta't: «Per què pateixo? Per què soc miserable?». Perquè t'estàs aferrant a alguna cosa! Esbrina a què t'estàs aferrant, per arribar a la font. Una possible resposta: «Soc infeliç perquè ningú m'estima». Potser això sigui veritat; potser ningú t'estima, però la infelicitat prové de voler que la gent t'estimi. Fins i tot si hi ha gent que t'estima, continuaràs

sofrint si creus que ells són responsables de la teva felicitat o del teu sofriment. Algú et diu: «Ets la millor persona del món!» i saltes d'alegria. Algú et diu: «Ets la persona més horrible que mai he conegut!» i et deprimeixes. Deixa anar la depressió, deixa anar la felicitat. Practica de manera senzilla: viu la vida amb atenció plena i moralitat, i tingues fe en el deixar anar.

En la pràctica del Dhamma ja no busquem aferrar-nos
a l'amistat o agradar a algú; ja no cerquem estar només
amb allò que ens agrada i estimem, sinó que cerquem
mantenir un equilibri en totes les condicions.

Com utilitzem la saviesa? Reconeixent les nostres formes particulars d'orgull, vanitat i els aferraments que tenim a les nostres opinions i punts de vista, al món material, a la tradició i al mestre, i als amics que tenim. Això no vol dir pensar que no hauríem de tenir aferraments o que ens n'hauríem de desfer. No seria gaire savi tampoc, perquè la saviesa és la capacitat d'observar l'aferrament, comprendre'l i deixar-lo anar, en lloc d'aferrar-nos a la idea que no hauríem d'aferrar-nos-hi.

No esperis que cap situació social, cap societat,
cap organització o grup sigui perfecte o un fi en si mateix.

Només és una forma convencional,
i, com qualsevol altra cosa, és insatisfactòria
si esperem que ens satisfaci totalment.

Qualsevol mestre o guru al qual t'aferris
inevitablement et decebrà en algun aspecte.

Comprensió



A la vida, la saviesa sorgeix dins nostre quan comprenem les coses que estem experimentant ara i aquí. No has de fer res especial. No has d'experimentar tota mena de dolor extrem per tal de transcendir el dolor. N'hi ha prou amb el dolor de la vida ordinària per a impulsar-te cap al despertar. Podem considerar totes aquestes sensacions de gana i set, d'inquietud, de gelosia o por, de luxúria, cobdícia i somnolència, com els nostres mestres. En lloc d'estar ressentits i dir: «Què he fet jo per merèixer això?», hauríem de dir: «Moltes gràcies. Algun dia hauré d'aprendre aquesta lliçó; puc començar avui mateix, en lloc d'ajornar-ho».

Paññā, o saviesa, prové de la intuïció, no de l'anàlisi.

Pots saber-ho tot sobre el budisme

i, tot i així, no fer servir gens de saviesa a la teva vida.



Quan deixem d'esperar o d'exigir,
llavors, naturalment, ja no sentim la desesperació, la pena i el dolor
resultants quan no obtenim el que volem.
Així que, aquest és l'objectiu: *Nibbāna*, o la comprensió del no-aferrament
a cap fenomen que tingui un principi i un final.
Quan deixem anar aquest aferrament insidiós i habitual al que neix i mor,
comencem a comprendre l'Immortal.

La qüestió de ser humans és que hem de tocar la Terra, hem d'acceptar les limitacions d'aquesta forma humana i de la vida planetària. I només fent això, ens adonem que la sortida del sofriment no passa per separar-nos de la nostra experiència humana vivint en estats de consciència refinats, sinó per abraçar la totalitat de tots els regnes humans i de Brahma, a través de l'atenció plena. D'aquesta manera és com el Buda apuntava a una comprensió total, en lloc d'apuntar a una evasió temporal a través del refinament i la bellesa. Això és el que el Buda vol dir quan assenyala el camí cap al *Nibbāna*.



En la meditació, ens dirigim cap a on no hi ha res
a recordar i res a oblidar, la qual cosa no significa
«res», sinó un centrar-se, una comprensió de la Realitat Última,
d'allò que no està condicionat.

La comprensió no és guanyar. No «guanyes» la comprensió. T'adones d'alguna cosa que tens tota l'estona però que mai notes. La meditació tampoc és un procés de guany. No som aquí per esdevenir Budes, Bodhisattvas, Arahants o qualsevol altra cosa, ni per mirar de condicionar les nostres ments per fer-nos budistes. Potser pensis que et cal un rentat de cervell religiós, desfer-te de tots els teus hàbits cristians i senzillament entrenar-te per pensar com un budista: posat l'hàbit, mira d'assemblar-te a la imatge del Buda, utilitza totes aquelles paraules pali i anomenat a tu mateix «budista». Això no és més que una altra disfressa, una altra actuació, un altre paper a representar.

Què entenem per veritat última? Podem dir «Veritat Última»; podem utilitzar la paraula pali «Dhamma» o la paraula sànscrita «Dharma»; podem dir «l'Absolut»; podem dir «Déu». Sigui quina sigui la paraula amb la qual s'està condicionat, aquella és la paraula que es prefereix. «Veritat Última» pot sonar una mica intel·lectual o no tenir aquella força que arriba al cor com ho fa la paraula «Déu», però ja no ens barallem més per la terminologia. Tant se val la paraula que utilitzem. No mirem de trobar la paraula perfecta per descriure una cosa que no necessita descripció, que en realitat no es pot descriure, sinó només comprendre's. Només fem el que podem amb qualsevol llengua que parlem, perquè la qüestió no és decidir quina és la terminologia més acurada, sinó anar més enllà del terme fins arribar a la «Realitat Última», «Déu», «l'Absolut» o el que sigui.

Ens preguntem: «Com arriben a la meva ment aquests pensaments tan lletjos? Si de veritat fos bona persona, mai tindria aquesta mena de pensaments o sentiments tan dolents». Però podem adonar-nos, sense mirar d'esdevenir res, que aquestes condicions són només això. Tant si són nobles, valentes i coratjoses, com si són febles, inestables, innobles o estúpides, segueixen sent només condicions, dependents de tota mena de factors que no podem predir ni controlar.

Quan parlo de la comprensió, enteneu què vull dir? És un adonar-se. No és una cerca de «Déu» o de la «Veritat Última», com si fos alguna «cosa». Observa la paraula en si mateixa. Dius «Déu», i això fa que soni com alguna «cosa». A mi, al menys, m'ho sembla. La paraula «Déu» sona com alguna cosa, algú, com si fos una mena de condició. Així que, en el camí religiós només pots arribar fins a un cert punt en el pla intel·lectual, només fins a una creença. Si creus en les paraules o les idees però mai vas més enllà, continues atrapat en l'aferrament a una idea sobre la veritat, en lloc de conèixer la veritat.

És per aquest motiu que el Buda no va ensenyar cap tipus de doctrina o sistema de creences. Sento dir als budistes: «Els budistes no creiem en Déu i no creiem en l'ànima. Si ets un budista de veritat, no tens res de tot això, ni ànimes ni Déus; sense ànima i sense Déu, així és com som». Però aquesta és una ensenyança d'aniquilació. És pur aniquilacionisme. No creure en un Déu ni en una ànima és justament el contrari de l'altre, de creure-hi; no és comprendre la veritat. És només creure en una negació, en lloc de creure en una afirmació.

Adonat que tot allò que sorgeix, passa; i no és «jo». És una referència constant, un adonar-se. Siguin quins siguin els teus neguits, deixa'ls que es facin plenament conscients, de manera que comencis a adonar-te que només són condicions, en lloc de problemes personals. Deixa anar la teva pròpia identitat, com si tinguessis problemes amb això o allò, i adonat que els problemes que tenim són condicions que van i venen, i canvien.

No són «jo», no són «meus»; no són «el que jo soc». Ho recordes contínuament fins que trobes una esclatxa i comences a obrir-te camí, fins que, a mesura que et desenvolupes d'aquesta manera, la ment comença a desemboirar-se perquè estàs permetent que les coses cessin. No estàs tota l'estona refermant hàbits; estàs permetent que els hàbits que hagin sorgit, cessin, que acabin, i comences a trobar una calma, una pau indestructible dins teu.

El més important no és intentar tenir
pensaments perfectes o actuar com sants,
sinó adonar-se de com són les coses.

Conèixer les coses tal com són



La nostra pràctica consisteix a posar-nos en el lloc
d'aquell que coneix. El coneixedor sempre és l'ara;
no coneixem ni el passat ni el futur;
conèixer l'ara és el coneixement del Buda.
I el que podem saber directament en aquest moment
és que tot el que comença ha d'acabar.

La tendència de la ment moderna és pensar que hi ha un ogre a l'aguait en la profunditat del nostre ésser, esperant un moment d'oblit per aclaparar-nos i fer-nos parar bojós per sempre. Algunes persones realment viuen la vida amb aquesta por. Però un monstre és tan sols un *sankhāra*, un altre grànet de sorra en el riu Ganges. Potser sigui un gra de sorra lleig, però només és això. Si cada vegada que veus un gra de sorra lleig, t'alteres, aleshores la vida se't farà cada cop més difícil. Hem d'acceptar el fet que alguns grans de sorra són lletjos. Deixem-los ser lletjos, no ens alterem. Si em veiessis assegut a la riba del riu Ganges mirant grans de sorra lletjos i dient: «Em tornaré boig!», pensaries: «L'Ajahn Sumedho és boig!». Fins i tot un gra de sorra realment lleig és només un gra de sorra.

No creïs por al voltant del que sents, al voltant de la ira o de la gelosia,
de la idea que no hauries de tenir por de res.

Accepta la por: és així. No es tracta d'idealitzar l'acceptació.

Es tracta de permetre que les condicions siguin el que són.

Només poden ser de la manera com són.

Quan sents por, la por només pot ser així. No és una cosa que tu tries.

Les condicions per sentir por sorgeixen, i això és el que estàs sentint.

L'acceptació de la por és: és així. Estàs permetent que sigui, li estàs donant
la benvinguda, l'estàs acceptant. És el que és. I en aquesta relació amb la
por, la pots deixar anar, la qual cosa no vol dir aniquilar-la,
sinó reconèixer que la por és transitòria, «no-jo».

La saviesa del Buda Gautama provenia d'observar la Natura, les condicions de la ment i el cos. Això no és cap impossible per a ningú. Tenim ments i cossos: l'única cosa que hem de fer és observar-los. No cal que tinguem poders especials per a fer-ho o que aquest temps, d'alguna manera, sigui un temps diferent del del Buda Gautama. El temps és una il·lusió causada per la ignorància.



Tenim aquesta capacitat de contemplar la naturalesa de les coses,
la capacitat de dir: «Així és com és».

Podem adonar-nos d'«és com és» sense adoptar cap punt de vista personal... L'estat d'ànim de la ment, si ens sentim alegres o avorrits, feliços o infeliços, és una cosa que podem saber, en podem ser testimonis. I la ment buida, buida de proliferacions sobre nosaltres mateixos i sobre els altres, és claredat. És intel·ligent i compassiva.

Mentre t'aferris a la idea que
«encara no soc savi, però espero arribar a ser-ho»,
acabaràs amb pena, dolor, desesperació i angoixa.
És així de directe.
És aprendre a confiar en ser la saviesa ara,
en estar despert.

Just en aquest moment, no importa si et sents bé, malament o indiferent, feliç o deprimit, despert o totalment enganyat, mig despert, mig enganyat, tres quarts enganyat, un quart despert, esperançat o desesperat, així és com és. I no pot ser d'una altra manera en aquest moment. Això no vol dir que no puguem mirar de millorar les coses, però ho hem de fer des de la comprensió i la saviesa, i no des d'un desig ignorant.

Pots veure els ancians com *devadūtes*.
Com jo mateix: en faré seixanta-set en pocs dies.
No només seré un *devadūta* al nivell d'un *samaṇa*,
sinó també un ancià.
A mesura que emmalalteixi i perdi el cap, encara seré més un
devadūta; i, quan em mori, seré quatre en un!

De vegades, quan estem enfadats i enrabiats, podem agafar-ho i observar-ho. No hem d'exterioritzar-ho ni resistir-nos-hi. Si em vols matar, m'estimaria més que no ho fessis, però si ho fas, fes-ho plenament conscient, que ho puguis veure. «Odio el Venerable Sumedho i el vull matar. El vull esquarterar, membre a membre. Li vull arrencar els ulls». Aquesta és la manera de fer-ho plenament conscient. Veus que només és una condició de la ment i la pots deixar anar.

Normalment quan sentim odi o ira, ens espantem o ens sentim culpables: «Odio el Venerable Sumedho...Oh, no hauria...Oh, un bon bhikkhu hauria d'estimar el mestre, però jo l'odio». I així, successivament; i mai ets plenament conscient del que està passant, només vacil·les entre l'emoció de l'odi i la culpa que l'envolta. Així que, tingues el coratge d'odiar de veritat, d'odiar plenament i conscientment, però escolta-ho en lloc d'actuar en conseqüència.

Quan parlo de reflexió, no em refereixo al pensament racional,
no és la raó o la lògica el que estem fomentant.

Això ens impedeix comprendre o sentir qualsevol cosa,
mentre que la intel·ligència intuïtiva es troba al nivell del cor.

La sensibilitat intuïtiva,
el regne dels sentiments, s'experimenta des del cor.

Les condicions i l'Incondicionat



Com a budistes, ens refugiem en la Veritat Última, i en el Buda, el Dhamma i la Sangha com a formes convencionals. Això significa que tenim confiança en la Veritat Última, l'Increat i l'Incondicionat: no en allò que concebem, sinó en reconèixer les condicions com a condicions i en permetre que cessin les formacions *kàmmiques*.

La consciència no és un mateix, perquè no l'has creada.

No és personal. Però és coneixement.

És arribar a reconèixer la realitat de saber

que «ara i aquí» és així,

que no jutja,

no critica, no és personal.

El refugi es troba en el despertar a la realitat,
Perquè l'Incondicionat és la realitat.
Aquesta consciència, aquest despertar
és l'accés a l'Incondicionat.
Quan despertem, això és l'Incondicionat.
Les condicions poden ser les que siguin:
fortes o febles, agradables o doloroses, el que sigui.

Les condicions sempre sorgeixen i cessen ara,
en el present.

El cessament és ara.

La fi de la condició és ara.

La fi del món és ara.

La fi del jo és ara.

La fi del sofriment és ara.



Com a meditadors, tot ens ensenya alguna cosa, si estem disposats a aprendre a conviure-hi: amb els èxits i els fracassos, els vius i els morts, els bons records i les decepcions. I què aprenem? Que tot això només són condicions de la nostra ment. Són coses que creem i a les quals ens aferrem, i qualsevol cosa a la qual ens

aferrem ens conduirà a la desesperació i a la mort. Aquest és el final de tot el que comença. Així que aprenem d'això. Aprenem de les nostres penes i patiments, de la nostra desil·lusió, i podrem deixar anar. Podrem deixar que la vida operi seguint les lleis de la natura i ser-ne testimonis, alliberant-nos de la il·lusió del jo com a alguna cosa connectada amb la condició mortal. I és així com totes les condicions ens porten a l'Incondicionat; fins i tot les nostres penes i els nostres patiments ens duen al buit, a la llibertat i a l'alliberament, si som humils i pacients.

El que queda quan deixes anar,
quan no hi ha aferrament ni engany,
és el No-nascut, No-creat, No-format, No-condicionat,
que és consciència, adonar-se, sabent:
«És així».

Obrint el cor



L'alegria és una actitud de sentir-se a gust amb la vida,
d'obertura i de sentir-se a gust per estar viu i respirant,
a gust amb estar present amb allò que sorgeix en la consciència.

Sovint, el que s'entén per amor en la consciència moderna
és un fort aferrament a una altra persona, cosa o criatura.
Però si vols aplicar aquesta paraula a allò que acceptes,
aleshores tens *mettā*: amor sense aferrament,
sense preferències,
que ho accepta i ho inclou tot.

Quan practiquem *mettā*, comencem a estar disposats a aprendre
dels tèrmits i de les formigues, de la gent lenta,
dels ancians, dels malalts i dels moribunds.

Estem disposats a prendre'ns temps per cuidar algú que està malalt,
i això requereix paciència. Estem disposats a esgarrapar temps de les
nostres vides ocupades per ajudar i ser al costat d'algú que s'està morint.

Estem disposats a intentar contemplar i comprendre la mort.
Aquesta és la direcció que hem de prendre per crear una societat
realment humana i bona.



Recordo que una vegada vaig entrar en una església preciosa de Londres amb algú. Vaig dir: «Oh, quina església més bonica». I em va respondre, «Sí, probablement es va construir a costa de totes aquelles colònies que els britànics van explotar». Però jo no estava comentant la història de l'església, sinó experimentant l'alegria de ser en un lloc preciós. I tanmateix podem pensar que potser aquella església es va construir a costa del comerç d'esclaus o de l'opi. Potser els traficants d'esclaus i de drogues de segles enrere es van sentir culpables, i per això van construir una església magnífica a Londres. Però això no vol dir que no sigui preciosa. No ho estem jutjant des d'un pla moral, sinó reflexionant sobre l'alegria, sobre l'experiència de la bellesa, la bondat i la veritat: tot això és el que porta alegria a les nostres vides. Les persones que no poden veure la bellesa del bé i de la veritat estan realment amargades i són mesquines de cor; viuen en un regne lleig, on no hi ha alegria per la bellesa, la bondat i la veritat.

M*uditā* és la nostra capacitat d'alegrar-nos per la bellesa i la gràcia de les experiències de la vida. És el sentiment d'alegria, d'agraïment i gratitud per les bel·leses i les coses boniques de la vida, les coses boniques en altres persones. Així que, quan no existeix el jo, aleshores hi ha alegria; trobem l'alegria en la bondat, en la bellesa de la gent que ens envolta, o en la societat o en les condicions naturals. Quan tens aquest coneixement directe, t'adones que gaudeixes i et delectes en la bellesa i la bondat de les coses.

M*ettā* significa alguna cosa més que bondat. És una bondat penetrant, una mena de consciència bondadosa. *Mettā* significa que podem coexistir pacíficament d'una manera amable amb els éssers sensibles, tant amb aquelles veus i persones dins nostre, com amb els éssers de fora. No vol dir que ens agradin. Algunes persones arriben a aquest extrem. Diuen: «Estimo les meves febleses perquè són realment jo. No seria jo, si no tingués les meves meravelloses febleses». Això és una ximpleria. *Mettā* és ser pacient, ser capaç de coexistir amb les plagues de la nostra ment, en lloc de mirar d'aniquilar-les.

Quan hi ha *vijjā*, saber i veure-hi amb claredat, llavors hi ha plena oportunitat per a la pràctica de la bondat, la compassió i la resta.

Però no soc jo, no és meu...

Tan bon punt les il·lusions de Sumedho s'aparten i cessen, es poden manifestar la bondat, la compassió, l'alegria compartida i la serenor.

Per aquest motiu l'estat humà és una gran benedicció: quan es renuncia a la visió d'un mateix, el que queda és una gran benedicció.

No et pots forçar a sentir amor o devoció només perquè t'agradi la idea. Quan no estàs aferrat a res, quan el teu cor està obert, receptiu i lliure, aleshores és quan comences a experimentar l'amor pur. La bondat amorosa, la compassió, l'alegria compartida, l'equanimitat... tot això prové d'una ment buida, no d'una posició estèril d'aniquilament dels sentiments, sinó d'un cor que no està enganyat ni encegat per les idees d'un mateix o dels altres, o per passions de qualsevol tipus.

M*ettā* no és analític; no consisteix a rumiar per què odies algú. No es tracta d'esbrinar per què odio aquesta persona, sinó que ho inclou tot: el sentiment, la persona, jo mateix, i tot en el mateix moment. Per tant, és una abraçada, un enfocament que inclou i que no critica. No mires d'esbrinar res, sinó que senzillament estàs obert, ho acceptes i ets pacient.

El Despertar no és res més que créixer,
ser un ésser humà madur.
És la perfecció del *kamma* humà:
en altres paraules: madurar,
ser responsable i equilibrat,
ser un ésser humà moral i savi,
que ja no busca «algú que m'estimi»

És bonic que els altres t'estimin, però no és necessari. No vas pel món dient: «Si us plau, estimeu-me». Quan hi ha saviesa, pots estimar, i ja no et cal que t'estimin. Aquesta és la maduració d'un ésser humà i no hi ha renaixement en això. L'amor és la resplendor natural de la saviesa. Quan hi ha saviesa, l'amor és la manera natural de relacionar-se amb els altres, però quan no hi ha saviesa, tendim a corrompre l'amor amb la luxúria, el sentit de possessió, la gelosia i la por al rebuig. Tot això distorsiona qualsevol tipus d'amor que puguem generar des de les nostres ments, tret que estimem des de la saviesa i no des del desig.

La saviesa del Buda és una saviesa molt humil
i cal molta paciència per ser savi com el Buda.

La saviesa del Buda no és una mena de saviesa especialment fascinant,
no és com ser físic nuclear, psiquiatre o filòsof.

La saviesa del Buda és molt humil,
perquè sap que tot el que sorgeix, passa, i no és el «jo».

Sap que qualsevol condició del cos i de la ment sorgeix, està condicionada.

I reconeix l'Incondicionat com l'Incondicionat.

Practicar *mettā* vers nosaltres mateixos significa que deixem d'intentar trobar les nostres debilitats, defectes i imperfeccions. Sovint, quan estàs de mal humor o comences a sentir-te deprimat, penses: «Ja hi tornem a ser, no valc res». Quan això passa, tingues *mettā* per a la pròpia depressió. No ho converteixis en una cosa negativa, no ho compliquis, estigues-hi en pau. Coexisteix en pau amb la depressió, les pors, els dubtes, la ira o la gelosia. No creïs res al seu voltant amb aversió.

Ser i no ser



De vegades, les tendències i els hàbits de tota una vida per arribar
a ser i destacar-se un mateix com a una personalitat individual,
són tan fortes que un sent que no hauria de ser així,
que hauria d'intentar ser ningú.
Però intentar ser ningú continua sent ser algú.
El que estic suggerint no és arribar a ser ningú,
sinó adonar-se de la veritat de la ment.

Pot ser que pensis: «Soc un ningú»,
Però fins i tot ser un ningú és ser algú en aquesta vida.
Pots estar tan orgullós de ser un ningú com de ser algú,
i igualment aferrat il·lusòriament a ser un ningú.
Però sigui el que sigui que creguis,
tant si ets un ningú com si ets algú,
que tens una missió o ets una nosa i una càrrega per al món,
sigui quina sigui la visió que tens de tu mateix,
el coneixement hi és per veure el cessament d'aquesta visió.

Com més intentem controlar la natura,
manipular-la, segons la nostra cobdícia i el nostre desig,
més acabem contaminant tota la Terra.

Les persones estem cada vegada més amoïnades
perquè podem veure tanta contaminació
pels productes químics i pesticides que usem per desfer-nos
de les coses de la natura que no volem.

Quan intentem anihilar les plagues en la nostra ment, també acabem
contaminats: patim crisis nervioses i llavors les plagues tornen més
fortes que mai.



La nostra ment que concep sempre tendeix a enganyar-nos, ens porta a esdevenir. Pensem: «Practicaré la meditació i així, en un futur, assoliré el despertar. Prendré els Tres Refugis per fer-me budista. Vull ser savi. Vull allunyar-me del sofriment i de la ignorància, i esdevenir alguna cosa més». Aquesta és la ment que concep, la ment del desig, la ment que sempre ens enganya. Així que, en lloc de pensar constantment en termes d'arribar a ser alguna cosa en el futur, ens refugiem en ser Dhamma en el present.

Ja veus de què va la comèdia! Ens prenem a nosaltres mateixos tan seriosament: «Soc una persona tan important, la meua vida és tan terriblement important, que he de ser extremadament seriós en tot moment. Els meus problemes són tan importants, tan terriblement importants; he de dedicar molt de temps als meus problemes perquè són tan importants». D'alguna manera un es considera molt important, llavors ho pensa, pensa deliberadament: «Soc una persona molt important, els meus problemes són molt importants i seriosos». Quan penses això deliberadament, sona absurd, perquè t'adones que no ets terriblement important, cap de nosaltres ho és. I els problemes que generem a la vida són coses trivials.

Algunes persones poden arruïnar-se la vida sencera creant problemes
sense fi i prenent-se'ls tan seriosament.





Ofert per a la vostra reflexió

Glossari



Ajahn	(tailandès) mestre; del sànscrit <i>ācārya</i> : en els monestirs del Venerable Ajahn Chah, significa un <i>bhikkhu</i> o <i>siladhāra</i> (monjo o monja) que ha completat deu Retirs de Pluja (<i>vassa</i>)	devadūta	literalment «missatger celestial»; els quatre missatgers són: la vellesa, la malaltia, la mort i un renunciant
anattā	literalment «no-jo»; és a dir, impersonal, sense essència individual; ni una persona ni pertanyent a una persona; una de les tres característiques dels fenòmens condicionats.	Dhamma	tal com és, el veritable ordre de la realitat; sovint, les ensenyances del Buda
anicca	impermanent, inconstant, incert; una de les tres característiques dels fenòmens condicionats	dukkha	sofriment, estrés, insatisfacció; una de les tres característiques dels fenòmens condicionats
bhāvanā	cultiu (espiritual), el que desenvolupa la calma, la bondat i la saviesa, com en l'Òctuple Sender; meditació o cultiu mental	kamma kammic	acció conscient intencionada; acció o causa creada per impulsos, volicions i intencions habituals. En l'ús popular, sovint inclou el resultat o efecte de l'acció, tot i que el terme apropiat per això és <i>vipāka</i>
Buddha Buddho	el despert, el que sap, el coneixedor, sovint utilitzat en la tradició del bosc tailandès com a mantra durant la meditació	Luang Por	(tailandès) literalment «pare venerat», títol de respecte i afecte vers un monjo gran i mestre

Māra	el mal i la temptació personificats com una deïtat que governa el cel més elevat de l'esfera sensual; personificació de les impureses, la totalitat de l'existència mundana i la mort	Sangha	la comunitat d'aquells que practiquen el camí del Buda; més específicament, aquells que s'han compromès formalment amb l'estil de vida d'un monjo o monja mendicant
mettā	bondat amorosa, benevolència	saṅkhāra	«formacions mentals»; els impulsos, reaccions i «activitats» psicofísiques que generen <i>kamma</i> ; també els hàbits resultants que creen
muditā	alegria compartida; alegria en percebre estats hàbils i afortunats	samaṇa	renunciant, contemplatiu (terme per a monjos o monges ordenats)
Nibbāna	(equivalent al sànscrit «Nirvāṇa»): literalment «extinció d'un foc»; alliberament dels aferraments, apagament, refredament	Tathāgata	terme per referir-se al Buda: «el que així ha vingut / ha marxat»; és a dir, el que posseeix un coneixement transcendent; epítet del Buda
Pali	l'antiga llengua índia del Cànon Theravāda Pali, afí al sànscrit	vijjā	coneixement clar, comprensió genuïna, coneixement perspicaç
pindapat	(tailandès) almoïna – menjar; o la ronda d'almoïnes en la qual es rep el menjar; del pali <i>piṇḍapāta</i>		



ÉS AIXÍ
NORANTA REFLEXIONS PER HONORAR LUANG POR SUMEDHO EN EL SEU NORANTÈ ANIVERSARI

2026 © AMARAVATI PUBLICATIONS

ISBN: 978-1-78432-242-7

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 VENGEU AQUEST LLIBRE.

AQUESTA OBRA TÉ UNA L·LICÈNCIA CREATIVE COMMONS RECONeixEMENT - NO.COMERCIAL - SENSE.OBRA.
DERIVADA 4.0 L·LICÈNCIA INTERNACIONAL PER VEURE UNA CÒPIA D'AQUESTA L·LICÈNCIA, VISITEU [HTTP://
CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

PRIMERA EDICIÓ IMPRESA A ESPANYA, 2026

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 QUALESEVOL DE LES CONDICIONS ANTERIORS SI S'OBTÉ EL PERMÍS DEL TITULAR DELS DRETS D'AUTOR.
- DOMINI PÚBLIC: QUAN L'OBRA O QUALESEVOL 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 QUALESEVOL 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.