

# DHARMA PARA LA GENTE COMÚN QUE SE ENFERMA

POR BUDDHADĀSSA BIKKHU

Traducido del tailandés al inglés por Upasaka Santikaro (Retiro Kevala), en Marzo de 2020.

Traducido del Inglés al Español por **Wù jiān Shakya, OHY** (Stella Maris Cabral).

Revisado gramaticalmente por **Fa Chāo Shakya, OHY** (Pablo Guarnieri) y con la colaboración de Sergio Andrés León Candia desde Koh Phangan, Tailandia.



De los Archivos C05510 de Buddhadasa Indapanno

Esta charla Dharma está destinada a estimular la inteligencia de la gente enferma. Por favor léanlo cuidadosa y minuciosamente.<sup>1</sup>

## ***La enfermedad es común y natural***

La enfermedad debería ser vista como un hecho natural que ocurre a todos los *saikhāras físicos* (cuerpos), se trate de humanos o de

---

<sup>1</sup> Esta charla se destinó a una audiencia general, tanto presente como escuchando la grabación; varios integrantes de dicha audiencia eran de edad avanzada. Algunos deben de haber tenido creencias Budistas tradicionales relativas a las vidas futuras. Al mismo tiempo (Julio de 1982), la propia salud de Tan Ajahn sufría altibajos.



animales, porque los *saṅkhāras* sufren el cambio.<sup>2</sup> Donde quiera que haya cambios, puede haber subidas y bajadas. El cambio “hacia arriba” se siente cómodo y saludable. El cambio “hacia abajo” crea la enfermedad. Cuando los *saṅkhāras* físicos van sucesivamente envejeciendo, la mayor parte del cambio es dolorosa y enferma. Estos hechos necesitan ser vistos como verdaderamente son: todos los *saṅkhāras* son simplemente así. Resumiendo, el dolor y la enfermedad son normales y naturales para los *saṅkhāras* físicos.

### ***La enfermedad nos recuerda ser inteligentes***

Examinemos la razón por la cual esta enfermedad ocurre. Tendríamos que considerarla en un sentido beneficioso, esto es, ver que la enfermedad ocurre para advertirnos algo. La enfermedad no existe para hacernos sufrir o para ponernos tristes. No hay nada en ella para lamentarse o para padecer, lo cual no conduce a nada porque los *saṅkhāras* físicos son simplemente así. Más bien, la enfermedad nos advierte y nos enseña a ser más inteligentes antes que a sufrir. La

---

<sup>2</sup> Aquí, el contexto sugiere el significado común de *saṅkhāras* como los cuerpos físicos. Comúnmente, Tan Ajahn usa el término con su significado universal (todas las cosas condicionadas) o significados específicos como los que se encuentran en las enseñanzas de *patīccasamuppāda*. Acá, no especifica que se trate de *saṅkhāras* físicos, pero su audiencia probablemente haya comprendido los *saṅkhāras* como los cuerpos físicos.

enfermedad nos informa para que estemos listos para el final de los apegos y de *dukkha* (*nirodha*\* – “sosegar hasta no dejar residuos de *dukkha*”). Si aún así damos vuelta alrededor de los ciclos *samsáricos*, inevitablemente sufriremos con el nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte. Si no quieres que ocurran el nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte, entonces no gires alrededor de los ciclos del *saṃsāra*.

***Para trascender dukkha, se debe sosegar hasta no dejar residuos o impurezas (Klesas)***

Ahora, la fiebre y la enfermedad han llegado para advertirte, para demostrarte cómo es la vida. Si quieres estar libre de este tipo de existencia - enfermedad concretamente - debes prepararte para la cesación sin reminiscencias, sin que quede nada. Esta cesación sin restos consiste en el enfriamiento de los *saṅkhāras* que no dejan más combustible por detrás para un próximo nacimiento. Aunque el cuerpo no esté listo para la disolución, el corazón se ofrece para la disolución. Diciéndolo directamente, estamos deseando plenamente estar sin Ego en ese momento. Nos ofrecemos a estar libres de Ego ahora mismo. Nuestros corazones se liberan mirando todo y abandonando todos los asuntos concernientes a los *saṅkhāras*. Termina con todos los asuntos concernientes a estos *saṅkhāras* de modo tal que no haya pensamientos reminiscentes en términos de Ego y Lo Mío. Somos conscientes de que insistir en vagar en los ciclos *samsáricos* conduce a estar de esta manera



(enfermo). No tiene fin. Si quieres dejar de estar así, entonces apaga los sentimientos de los *saṅkhāras* como siendo Ego y Lo Mío. La cesación ocurre cuando ya no hay más sentimientos de que “yo soy algo” o que “hay algo mío”.

### ***No te tomes a los saṅkhāras como algo personal***

Los *saṅkhāras* se enferman naturalmente. Si nos apegamos a ellos como siendo “nuestros *saṅkhāras*”, el dolor y la enfermedad se vuelven nuestros también. Entonces sufrimos, nos sentimos tristes o decepcionados. Si estamos firmes con una nueva intención, con inteligencia y entereza mental, nos comprometemos a permitir a los *saṅkhāras* vivir su propia historia. Permitan a los *saṅkhāras* ocurrir conforme a su propia dinámica, no se aferren como si fueran “míos” o “nuestros”. La historia de los *saṅkhāras* es que no duran, son impermanentes. Los *Saṅkhāras* son dukkha, estresantes, no confiables. Los *Saṅkhāras* son *annatā*, sin un ser esencial que pueda perdurar. Lo que deseamos es detener, aquietar, enfriar, lo cual constituye la historia del *nibbāna*.

### ***Libera a la Mente hacia la Libertad***

La Mente debe mirar para ver en este sentido, de modo tal que no se agarre a los asuntos físicos como siendo míos o relativos a mí. Permitamos a los *saṅkhāras* físicos enfermarse o decaer naturalmente,



para que no queden apegados como “mi dolor”, “mi enfermedad” o “mi muerte”. La Mente no quedará ligada a la enfermedad o a la muerte. En cambio, la mente está a salvo del dolor, la enfermedad y la muerte. En esta libertad no hay ir ni venir dentro de los ciclos del *samsāra*.

Esta es la advertencia que nos trae la enfermedad, para que seamos más inteligentes. La enfermedad no nos visita para hacernos sufrir. No nos pide que suframos. Simplemente nos recuerda estar plenamente preparados para la cesación sin reminiscencias del sentimiento de Ego y Lo Mío. Nos desafía a extinguir el Ego y Lo Mío. No nos dice que nos apuremos y nos suicidemos, lo cual no tendría ningún sentido. En cambio, nos recuerda el abandonar el apego al “yo” y dejar de considerar cualquier cosa como “lo mío”. Esto es lo que quiero decir al referirme a la advertencia de realizar la cesación sin reminiscencias. Cuando se abandona el apego al “yo” y “lo mío”, no hay nadie que pueda nacer, envejecer, sentirse enfermo y morir.

## **Glosario**

**Annatā:** No-yo. Todas las cosas están carentes de un ‘yo’ o un alma, es decir, son insustanciales.

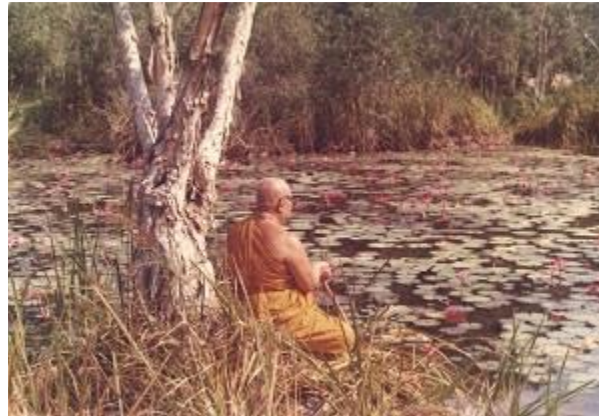
**Dukkha:** dolor, daño, sufrimiento, insatisfacción. Literalmente, “difícil de cargar/llevar”; la calidad de estrés de todas las experiencias que están acompañadas por el deseo, el apego y el ego. También se dice que dukkha es una característica universal de todos los fenómenos; porque las cosas son impermanentes, ellas no son fiables y no pueden nunca satisfacernos. La decadencia inherente y la disolución de las cosas es dukkha.



## Dharma para gente común que se enferma – Por Buddhādāsa Bhikkhu

**Klesa (kilesa):** Corrupción, contaminación, impureza: las variadas manifestaciones de egoísmo que corrompen la mente, especialmente la avaricia, la cólera y el engaño.

**Nirodha\*:** Apagar (quenching), enfriamiento, Calmar o apagar la sed o el calor, el final del apego y de dukkha. La extinción completa de todas las corrupciones y dukkha.



De los archivos C01436 de Buddhadasa Indapanno

Para otras enseñanzas de Buddhādāsa Bikkhu en español, visite por favor [Acharia](#) o la web del [Centro Syz](#), y en inglés visite [www.suanmokkh.org](http://www.suanmokkh.org)

*Que todos los seres estén en paz y libres de sufrimiento.*