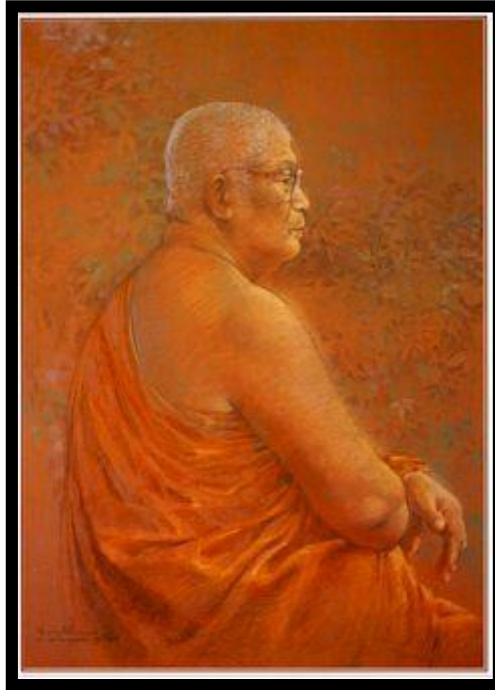


**Charlas de Enseñanzas De los Archivos Dhammáticos Del Venerable  
Buddhadasa Bhikkhu (Ajahn Buddhadasa)**

**Traducidos y compilados al español con permiso de traducción del Ven. Santikaro  
Bhikkhu  
(Traductor del Tailandés al Inglés).  
Traducido y editado al español  
Por Yin Zhi Shakya, OHY**



*Buddha dāsa*

**AÑO 2014**

**Traducido y editado por Yin Zhi Shakya**

"Electronic version of the Spanish translation ([www.acharia.org](http://www.acharia.org)) made possible to be posted with the kind permission of the translator to English Language, Ven. Master Santikaro Bhikkhu." From the Webpage: <http://www.suanmokkh.org/archive/index.htm>





ลาก อ่ำไพรัตน์



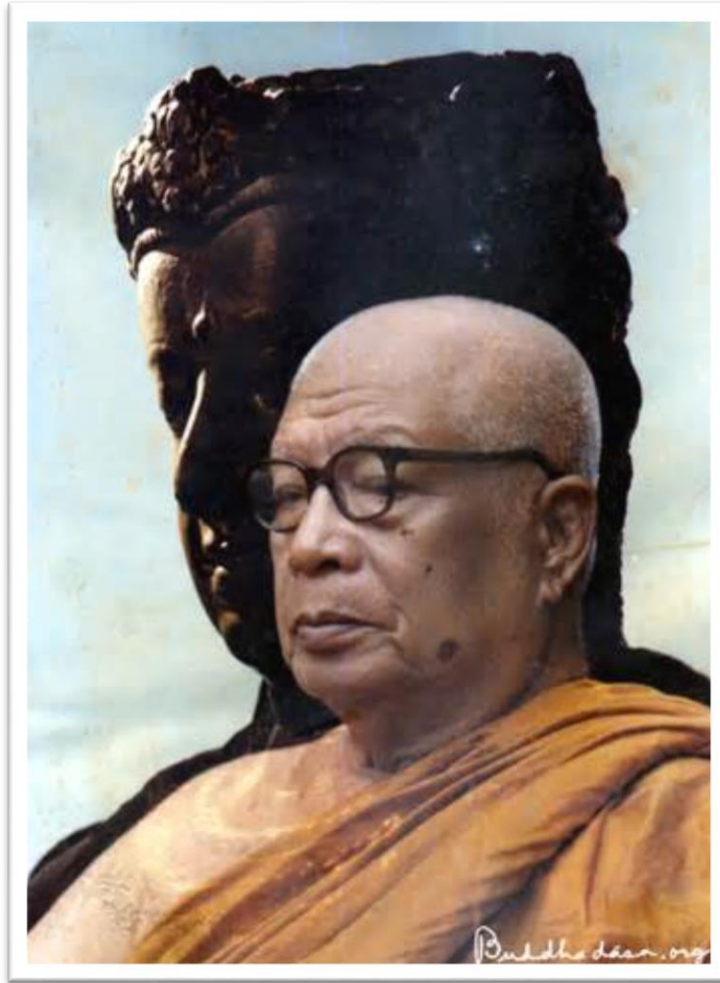


## Tabla de Contenido

5

<b>CHARLAS DE ENSEÑANZAS DE LOS ARCHIVOS DHAMMÁTICOS DEL VENERABLE BUDDHADASA BHIKKHU (AJAHN BUDDHADASA) .....</b>	<b>1</b>
Dedicación y Votos .....	10
Reconocimientos .....	11
<b>ANAPANASATI.....</b>	<b>13</b>
CHARLA PRIMERA: ¿POR QUE EL DHAMMA?.....	22
CHARLA SEGUNDA: CÓMO COMENZAR/INTRODUCCIÓN.....	30
CHARLA TERCERA: CALMANDO EL KAYA .....	38
CHARLA CUARTA: DOMINANDO A VEDANA.....	45
CHARLA QUINTA: CONTEMPLANDO EL CITTA.....	52
CHARLA SEXTA: EL SUPREMO.....	59
CHARLA SÉPTIMA: LOS BENEFICIOS SUPREMOS.....	65
APÉNDICES .....	73
GLOSARIO.....	105
<b>ANATTA Y EL RENACIMIENTO.....</b>	<b>117</b>
<b>LA MENTE VACÍA .....</b>	<b>126</b>
<b>LOS PUNTOS ESENCIALES DE LAS ENSEÑANZAS BUDISTAS .....</b>	<b>162</b>
<b>UNA GUÍA PRÁCTICA PARA LA HUMANIDAD .....</b>	<b>172</b>
PREFACIO .....	173
<b>LA FELICIDAD Y EL ANHELO .....</b>	<b>230</b>
<b>QUE ES KAMMA EN EL BUDISMO.....</b>	<b>239</b>
<b>LA CURA NATURAL PARA LA ENFERMEDAD ESPIRITUAL: .....</b>	<b>244</b>
<b>UNA GUÍA HACIA EL INTERIOR DE LA CIENCIA BUDISTA .....</b>	<b>244</b>
<b>LA PRISIÓN DE LA VIDA.....</b>	<b>273</b>
<b>LA VERDAD-DHAMMA DE SAMATHA-VIPASSANA PARA LA ERA NUCLEAR.....</b>	<b>286</b>
<b>NO RELIGION .....</b>	<b>308</b>
PREFACIO DEL EDITOR AL INGLÉS .....	309
NOTA DEL TRADUCTOR.....	311
PREFACIO DE LA TRADUCTORA AL ESPAÑOL .....	312
GLOSARIO.....	334
ACERCA DEL AUTOR.....	335
<b>PATICCASAMUPPADA – ORIGEN DEPENDIENTE PRÁCTICO .....</b>	<b>336</b>
El Lenguaje Diario y el Lenguaje del Dharma .....	338
El Principio de la Originación Dependiente .....	341
La Doctrina de la Originación Dependiente es la Verdad Perfecta .....	345
¿Qué Método Usamos para Finalizar el Sufrimiento? .....	348
Los Once Estados del Surgimiento Dependiente .....	348
<b>EL PELIGRO DEL 'YO' .....</b>	<b>363</b>
<b>EL CAMINO A LA ILUMINACIÓN/NIBBANA.....</b>	<b>371</b>
<b>ANUMONDANA .....</b>	<b>373</b>





**Ven. Buddhadasa Bhikkhu**





De los Archivos del Dhamma del Buda de Buddhadasa

[AS 901] Niddesa 14

### **10. Bótalo y te Beneficiará**

Traducido al español por Yin Zhi Shakyā, OHY

Bhikkhus, deben renunciar a lo que no es vuestro. La renuncia de todo será para vuestro beneficio y felicidad. Bhikkhus, ¿qué es lo que no es vuestro?

Bhikkhus, los ojos no son vuestros; deben renunciar a ellos. La renuncia de los ojos será para vuestro beneficio y felicidad.

(Él Habla de los oídos, la nariz, la lengua, el cuerpo y mente en el mismo sentido).

Bhikkhus, esto se puede comparar con cualquier hierba, madera, hojas o ramas que las personas llevan para botar o tirar o quemar o hacer lo que quieran con ellas. ¿Sienten ustedes sobre eso, como si, "me llevaron para tirarme a la basura" o "me quemaron" o "hicieron conmigo lo que les complace"?

Venerable Señor, uno no se siente así en absoluto.

¿Por qué razón?

Venerable Señor, porque los sentimientos del 'yo' (attā) o lo perteneciente al 'yo' (attaniya) no ocurren en referencia a esas cosas.

Bhikkhus, al igual que con esta metáfora, así los ojo... los oídos... la lengua... el cuerpo... y la mente no son vuestros; tienen que renunciar a ellos. La renuncia de esas cosas será por vuestro propio beneficio y felicidad.



## Dedicación y Votos



El mérito (la gracia y bendiciones) de este trabajo de traducción está dedicado a la transferencia completa para todos los colaboradores y lectores de la 'Página Web Acharia' y para todos los seres vivientes en el Universo, de forma que puedan saludablemente comprender y llegar a ser conscientes de la gentileza ilimitada, la compasión, el júbilo gentil, la ecuanimidad y la renunciación.



"A los innumerables seres tomo el voto de liberar,  
a las ignorancias que surgen sin fin tomo el voto de extinguir,  
en las incontables puertas del Dharma, tomo el voto de entrar,  
al Tao de Buda, más allá del logro, tomo el voto de expresar en su totalidad."



En resumen, dedicamos todo el mérito acumulado en el compartir este Dhamma a todos los seres capaces de comprender las Cuatro Nobles Verdades en este mismo tiempo de vida. Para los que luchan, que puedan alcanzar.



Rev. Yin Zhi Shakya, OHY  
Miami, Florida, USA  
Sábado, 13 de febrero de 2010  
[www.acharia.org](http://www.acharia.org)

## Reconocimientos

Les damos las más profundas gracias a las personas que han contribuido a que este documento se haya hecho posible y publicado: a Fa Huo Shakya por su participación en la traducción, a Guillermo Stilstein [Ken Taku Ya Fu] – desde la Sangha Budista Zen ‘Viento del Sur’, Buenos Aires, Argentina que tan gentilmente se ofreció a revisar la ortografía del documento; a Fa Gěng Shakya, OHY (Leonardo Ariel Romero) de Bahía Blanca, Argentina por su trabajo de revisión ortográfica en algunos de los documentos; al Upasaka Marcelo Romero Burdeau por su trabajo de revisión ortográfica en algunos de los documentos; a Fa Lian Shakya, OHY por habernos dejado colocar sus dibujos en el libro; y por último pero no con menos profundidad de reconocimiento y con todos nuestro respetos al Ven. Santikaro Bhikkhu que tan gentilmente concedió el permiso de traducción.

Yin Zhi Shakya, OHY  
Mayo del 2014  
Miami, FL USA

Nota: Todos los documentos que se encuentran en este libro son propiedad del autor y sus traductores **exclusiva y/o únicamente**. No se pueden cambiar, vender, intercambiar, copiar con motivo de lucro ni modificar o alterar en su gramática y contenido.- Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

**Permiso** para esta impresión en forma de libro y publicación [traducción al español del Ven. Buddhadasa Bhikkhu] en Acharia [www.acharia.org](http://www.acharia.org) concedido por Ven. Maestro Santikaro Bhikkhu [santi@liberationpark.org](mailto:santi@liberationpark.org) el martes 16 de junio de 2009.

“Electronic version of the Spanish translation ([www.acharia.org](http://www.acharia.org)) made possible to be posted with the kind permission of the translator to English Language, Ven. Master Santikaro Bhikkhu.” From the Webpage: <http://www.suanmokkh.org/archive/index.htm>





**ANAPANASATI**

**ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN**  
**Develando los Secretos de la Vida:**  
**Un Manual Para Principiantes Serios**  
**Por Buddhadasa Bhikkhu**

**Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY (Hortensia De la Torre) y Revisado gramaticalmente por: Guillermo Stilstein [Ken Taku Ya Fu] – desde la Sangha Budista Zen 'Viento del Sur', Buenos Aires, Argentina - Año 2010**

**PREFACIO PARA LA SEGUNDA EDICIÓN EN INGLÉS**

Esta edición incluye una traducción completa del "Discurso Atención con la Respiración" (Apéndice E). Nosotros hemos añadido pasajes introductorios que se habían dejado a un lado en la primera edición. También se ha incluido las notas de Ajahn Buddhadasa sobre los discursos. El discurso completo<sup>1</sup> y las notas le proveerán al lector un material enriquecido y un sumario apropiado a este libro y a toda la práctica del Dhamma. El resto del texto se ha dejado sin cambiar, excepto las correcciones de la impresión/tirada y los errores ortográficos. Les extendemos nuestras gracias a todos los que han hecho posible esta edición.

Santikaro Bhikkhu  
 Suan Mokkhabalarama  
 Diciembre 2531 (1988)

---

<sup>1</sup> Nota de la traductora al español: como este documento está basado o es la copia de las palabras de Buddhadasa Bhikkhu en sus discursos o conferencias o charlas sobre Anapanasati, a veces encontraremos en el curso de la lectura que hay frases que se repiten, y es mi percepción del significado que no es por un error de la transcripción sino porque el Maestro parece que quiso enfatizar lo que estaba diciendo, ya que sucede muchas veces. Como lo dijo, así mismo se ha transcrito.



## PREFACIO PARA LA TRADUCCIÓN DEL EDITOR

### Bienvenido a la Atención con la Respiración

La Atención con la Respiración es una técnica de meditación de anclaje. En nuestra respiración, hay un instrumento exquisito que se usa para explorar la vida a través de la atención sutil y la investigación activa de la respiración y la vida. La respiración es vida, detener la respiración es morir. La respiración es vital, natural, algo que calma y nos instruye e ilumina. Es nuestra compañera constante. Dondequiera que vayamos, todo el tiempo, la respiración sostiene la vida y provee la oportunidad (o desarrollo espiritual). En practicar la atención en y a través de la respiración, desarrollamos y fortalecemos nuestras habilidades y cualidades espirituales. Aprendemos como relajar el cuerpo y calmar la mente. A medida que la mente se aclara y aquietta, investigamos como la vida, como el cuerpo y la mente se clarifican y desarrollan. Descubrimos la realidad fundamental de la existencia humana y aprendemos a vivir nuestras vidas en armonía con esa realidad. Y todo mientras estamos anclados en la respiración, nutridos y sostenidos por la respiración, calmados y balanceados por la respiración, sensibles a la inhalación y exhalación. Esta es nuestra práctica.

La Atención de la Respiración es el sistema de meditación o la práctica o cultivación mental (*citta-bhavana*) frecuentemente practicada y más frecuentemente enseñada por el Buda Gautama. Por más de 2500 años, esta práctica ha sido preservada y transmitida a lo largo del tiempo. Ella continúa siendo una parte vital de las vidas de los Budistas practicantes en Asia y alrededor del mundo. Prácticas similares se encuentran también en otras tradiciones religiosas. De hecho, formas de Atención con la Respiración pre-datan antes de la aparición del Buda. El Buda las perfeccionó para incorporar e incluir sus más profundas enseñanzas y descubrimientos. Consecuentemente, la forma detallada de la Atención en la Respiración que él enseñó guía a la comprensión del potencial superior de la humanidad—la iluminación. Ella también tiene otros frutos y ofrece algo—de términos inmediatos y extendidos, mundanos y espirituales—a las personas de todas las etapas en el desarrollo espiritual.

En el lenguaje Pali de las escrituras Budistas a esta práctica se le llama "Anapanasati", que significa "atención con las inhalaciones y exhalaciones de la Respiración". El sistema de práctica completo se describe en los textos Pali y además en sus comentarios. A través de los años, una literatura extensa se ha desarrollado. El Venerable Ajahn Buddhadasa, para su propia práctica, se ha dirigido a estas fuentes, especialmente a las palabras del Buda. De su experiencia, él ha dado una amplia variedad de explicaciones acerca de cómo y por qué practicar la Atención con la Respiración. Este libro contiene alguno de sus más recientes charlas acerca de esta práctica de meditación.

Las conferencias incluidas aquí fueron escogidas por dos razones. Primera, ellas fueron ofrecidas a los Occidentales que asistieron a los cursos mensuales de meditación en Suan Mokkh. Al hablarles a los meditadores occidentales, Ajahn Buddhadasa usó un acercamiento directo y no superfluo. Él, no necesitaba hablar sobre los intereses culturales de la tradición de los Budistas Tailandeses. En su lugar, prefirió tener una actitud científica, racional y analítica. Y en vez de limitar la instrucción a los budistas, enfatizó la humanidad natural y universal de Anapanasati. Además, destacó los trabajos para responder a las necesidades, dificultades, preguntas y habilidades de los meditadores principiantes Occidentales, especialmente a nuestros invitados en Suan Mokkh.

Segundamente, este manual está dirigido a los "principiantes serios". Por "principiante" queremos decir, las personas que son prácticamente nuevas a esta práctica y su teoría.



Algunos han comenzado ahora, mientras otros tienen alguna experiencia práctica pero carecen de información acerca de dónde y cómo desarrollar su práctica más adelante. Ambos pueden beneficiarse de las instrucciones claras concernientes a su situación actual y de la perspectiva en general. Por "serio" queremos decir, esos que tienen un interés profundo en lugar de una curiosidad vana. Ellos leerán una y otra vez este manual cuidadosamente, pensarán/considerarán esta información adecuadamente y aplicarán el resultado entendiendo con sinceridad y compromiso. Aunque algunas personas les gustan pensar que no tenemos que leer libros acerca de la meditación, que solamente tenemos que hacerla, debemos ser muy cuidadosos en saber qué es lo que tenemos que hacer. Debemos comenzar con alguna fuente de información, suficientemente clara y completa, de forma que podamos practicar con sentido. Si no vivimos con un maestro competente y cerca de uno, un manual como este es necesario. El principiante necesita una información suficientemente simple para tener una visión clara del proceso completo, por lo menos requiere detalles suficientes para convertir la visión en realidad. Este manual debe proveer el balance propio. Aquí hay suficiente guía para una práctica exitosa, pero no muy complicada y abrumadora. Aquellos que son serios encontrarán lo que necesitan sin mucha dificultad.

La parte principal de este manual se ha obtenido de una serie de conferencias ofrecidas durante nuestro curso de meditación en septiembre de 1986. Para este curso, Ajahn Poh (el Venerable Bodhi Buddhaddhammo, el fundador de estos cursos y el Abate de Suan Mokkh) le pidieron a Ajahn Buddhadasa que ofreciera directamente la instrucción en la meditación. Cada mañana, después del desayuno, los retirantes se reunían en "the Curved Rock" (la Roca de la Curva), el área exterior de conferencias de Suan Mohn. El Venerable Ajahn hablando en tailandés, con su traductor interpretando al inglés. Las charlas fueron grabadas y muchas personas, extranjeros y tailandeses, pidieron copias de la serie.

En años anteriores, Khun Wutichai Taweeksakiriphol y el Grupo de Estudio y Práctica del Dhamma le pidieron al Venerable Ajahn permiso para publicar las dos versiones, inglesa y tailandesa. Cuando los tapes fueron copiados, sin embargo, sucedió que la interpretación original en inglés era inapropiada para su publicación. Contenía inexactitudes y era innecesariamente repetitiva. Por lo tanto, se le revisó al intérprete original su primer intento, o podríamos decir se tradujo de nuevo. Esta nueva traducción se acercaba mucho más a la original en tailandés, aunque algunas adiciones se habían mantenido. Cualquiera que compare esta versión con los tapes o grabaciones, apreciará la mejoría.

En el curso de la revisión y preparación, decidimos agregar material para hacer el manual más completo. En charlas más recientes, Ajahn Buddhadasa ha discutido perspectivas sobre Anapanasati que no estuvieron cubiertas en las charlas de septiembre. Los apéndices A, B y C son selecciones de tres de estas charlas, con las partes que repite el material cubierto en las charlas anteriores que se editaron. Esta nueva información enfatiza el significado y propósito de *Anapanasati*. El Apéndice D es una revisión sustancial de una charla ofrecida por el intérprete como sumario de siete conferencias del Venerable Ajahn. El Apéndice E deja la última palabra con nuestra inspiración principal y nuestra fuente original—el discurso de la "Atención en la Respiración del Señor Buda (*Anapanasati Sutta*)". El corazón del texto fundamental para este sistema de meditación se presenta aquí en una nueva traducción. Esperamos que esta simplicidad exquisita y honestidad de las palabras del Bendito unan todas las explicaciones previas en un enfoque claro. Por supuesto, ese enfoque debe ir dirigido o tener por meta solamente al único y verdadero propósito que hay en la vida—el Nibbana.

Si todavía no se han sentado y 'observado' vuestra respiración, este libro señalará el por qué ustedes deben hacerlo y cómo deben hacerlo. Todavía, hasta que traten y sigan tratando,



será imposible entender completamente estas palabras. Así que lean este libro completamente, por lo menos una vez, o de lo contrario tomará muchas veces captarle la idea general o la sustancia a la práctica. Entonces, mientras practiquen, lean y releen las partes más pertinentes a lo que están haciendo y van a hacer. Esas palabras devendrán tangibles solamente a través de aplicarlas, y consecuentemente reforzarlas les guiará a un desarrollo más seguro. Ustedes necesitan suficiente entendimiento intelectual para estar claros acerca de lo que necesitan hacer y cómo hacerlo. Mientras se enfocan en los requerimientos inmediatos del aprendizaje de hoy, no pierdan de vista el pasaje en general, la estructura, el método y la meta. Entonces practicarán con confianza y éxito.

En adición a su propósito principal, enseñar como practicar Anapanasati correctamente, este manual sirve un propósito que pasará inadvertido para el lector casual. Por otra parte, con el estudio cuidadoso que se ha propuesto en los párrafos anteriores, ustedes descubrirán que cada enseñanza central del Budismo se menciona aquí—el Budismo verdadero en su forma pura. Este libro, entonces, provee un perfil o resumen de las enseñanzas esenciales. En esta forma nuestro estudio intelectual se integra ordenadamente con nuestra práctica del cultivo mental. Porque, ¿cómo podrían las dos estar separadas? Para entender completamente nuestra práctica, debemos hacer nuestra tarea o asignación Dhammática, y viceversa.

Teniendo las dos en un solo lugar, ayuda a esos que están confusos acerca de qué y cuánto estudiar. Simplemente asegúrense que entienden todas las cosas que se han presentado/discutido aquí, eso es suficiente.

Los beneficios de una práctica correcta y sostenida de la meditación Anapanasati son numerosos. Algunos son específicamente religiosos y otros son mundanos. Aunque Ajahn Buddhadasa los cubre extensamente en las siete conferencias, nosotros debemos mencionar aquí al principio unos cuantos. Primero, Anapanasati es buena para nuestra salud, ambas, física y mental. Una respiración larga, profunda y pacífica es buena para el cuerpo. Una respiración propia nos calma y ayuda a dejar ir la tensión, a bajar la presión sanguínea alta, a dejar ir el nerviosismo, y a evitar las úlceras, que arruinan muchas vidas en estos días. Nosotros podemos aprender el acto simple y bello de sentarse en quietud y calma, vivos en la respiración, libre de estrés, preocupaciones y ajetreo. Esta calma gentil se puede mantener en nuestras otras actividades y nos permitirá hacer todo con más gracia y destreza.

Anapanasati nos conduce al toque con la realidad y la naturaleza. Frecuentemente vivimos en nuestras cabezas—ideas, sueños, memorias, palabras y todo eso. Así que no tenemos la oportunidad inclusive de entender nuestros propios cuerpos, porque nunca tomamos el tiempo para observarlos (excepto cuando la excitación/emoción de la enfermedad y el sexo ocurre). En Anapanasati, a través de la respiración, devenimos sensibles a nuestros cuerpos y su naturaleza. Nos colocamos en esa realidad básica de la existencia humana, que provee la estabilidad que necesitamos para arreglarnos sabiamente con los sentimientos, emociones, pensamientos, memorias y todo el resto de nuestro condicionamiento<sup>2</sup> interno. Ya no nos desaprovechamos más de esas experiencias, las aceptamos por lo que son y aprendemos las lecciones que nos tienen que enseñar. Comenzamos a aprender qué es que, lo que es verdadero y lo que no es, lo que es necesario y lo innecesario, lo que es conflicto y lo que es paz.

Con Anapanasati aprendemos a vivir en el momento presente, el único lugar que uno puede verdaderamente vivir. Habitar en el pasado, que ha muerto, o soñar en el futuro, que trae

<sup>2</sup> Condicionar: Convenir una cosa con otra. Hacer depender una cosa de alguna condición. [Significado tomado del diccionario Aristos Ilustrado de la lengua Española].





muerte, no es verdaderamente vivir como un ser humano debe hacerlo. Cada respiración, sin embargo, es una realidad viviente en lo infinito o ilimitado aquí y ahora. Estar alerta o atento es vivir, listo para crecer en y con lo que llega próximamente

Por último, en cuanto a lo que esta breve discusión atañe, Anapanasati nos ayuda y facilita a dejar ir el egoísmo que destruye nuestras vidas y el mundo. Nuestras sociedades y el planeta están torturados por la falta o carencia de paz. El problema es tan serio que incluso los políticos y los militares-industriales pagan las consecuencias. Todavía, no se ha hecho mucho para hacer florecer la paz genuina. Simplemente acercamientos externos (y superficiales) se han tomado, mientras que el origen del conflicto está en nuestro interior, en cada uno de nosotros. El conflicto, la fricción, la lucha y la competencia, toda la violencia y el crimen, la explotación y la deshonestidad, surge de nuestra motivación/determinación centrada en nosotros mismos, que ha nacido de nuestro pensamiento egoísta. Anapanasati nos llevará a lo profundo de este horrible 'yo' y 'lo mío' que produce el egoísmo. No hay necesidad de gritar por paz cuando simplemente lo que necesitamos es respirar con atención sabia.

Muchas personas que comparten nuestra aspiración por la paz, en ambos, en los corazones individuales y en el mundo que compartimos, visitan a Suan Mokkh. Nosotros les ofrecemos este manual a ellos y a todos los demás que buscan el camino de paz del Señor Buda, que aceptan el deber y el gozo de todos los seres humanos. Esperamos que este libro enriquezca vuestra práctica de Anapanasati y vuestra vida. Que todos comprendamos el propósito para el cual hemos nacido.

Santikaro Bhikkhu  
Suan Mokkhabalarama  
Año Nuevo de 2531 (1988)



## RECONOCIMIENTOS

Los proyectos dhammáticos nos dan las oportunidades de reunirnos en un trabajo meritorio y al servicio de nuestros camaradas en nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Un número de amigos han donado su energía, tiempo y destrezas gratuitamente. Aunque no hay mejor recompensa que la satisfacción y la paz que llega de hacer nuestro deber en el Dhamma, no obstante, nos gustaría reconocer y bendecir sus contribuciones.

El manuscrito tailandés fue preparado por Jiaranai Lansuchip. El manuscrito inglés fue preparado por Supis Vajjanarat y editado la primera vez por Pradittha Siripan<sup>3</sup>.

Dhammakamo Bhikkhu, Viriyanando Bhikkhu, John Busch, Kris Hoover y Mae Chi Dhammadinna ayudaron a corregir la ortografía en la versión inglesa.

La mecanografía al inglés y al tailandés la hizo Supis Vajjanarat.

Las tareas misceláneas fueron realizadas por Wutichi Taveesaksiriphol y Phra Dusadee Metamkuro.

Los fondos para la primera impresión de este manual fueron donados por Dr. Priya Tasatiapradit, Amnuey Suwankiri, Supis Vajjanarat, y el Grupo de Estudio y Práctica del Dhamma.

Ajahn Poh (Bodhi Buddhaddhammo) y Ajahn Runjuan Indrakamhaeng de Suan Mokkh han nutrido y guiado el ambiente donde estas conferencias y este libro han surgido.

Ajahn Buddhadasa, en acuerdo con el propósito del Bendito, nos da el ejemplo y la inspiración para una vida de servicio en el Dhamma, que nosotros humildemente tratamos de emular en formas tales como organizar este manual.

Y por último, la Sra. Pratum Juanwivat suministró su amistad y material de ayuda (papel, plumas, copias de fotos, medicina, comida) que se necesitó para mantener la vida del traductor y el trabajo en desarrollo y progreso.

Phra Dusadee Metamkuro  
Suan Mokkhabalarama  
Chaiya, Surat Thani, Tailandia  
Duodécimo Mes Lunar 2530 (1987)

## NOTAS TEXTUALES

TÉRMINOS PALI: Ajahn Buddhadasa siente que los estudiantes comprometidos con el Dhamma deberían familiarizarse y profundizar su entendimiento de los términos Pali importantes. Las traducciones frecuentemente pierden mucho de su significado original (ejemplo, *dukkha*). A través de aprender los términos Pali, podemos explorar los significados diferentes y las connotaciones que surgen en diferentes contextos. Aquí los encontrarán

---

<sup>3</sup> El manuscrito en español se ha traducido, revisado, mecanografiado, editado y formateado para su publicación por Yin Zhi Shakya, OHY, y la revisión gramatical por varios de sus estudiantes.

explicados y algunas veces traducidos (aunque no siempre en la misma forma) ambos, en el texto y en el glosario.

Pali tiene inflexiones en singular y en plural pero el tailandés no. Los términos Pali-Tailandeses aquí se usan como en el inglés "sheep" [ovejas-plural y singular], algunas veces con un artículo y otras veces no. Dependiendo del contexto y el significado, ustedes pueden decidir qué caso es apropiado: singular, plural, ambos o innumerables.

Generalmente, los términos Pali se *italizan* [en español se ha escogido escribirlos en letra oscura la mayoría de las veces]. Unos cuantos de los términos más frecuentes e importantes, especialmente esos que son difíciles de traducir o convertir al inglés/español, no se han italicizados o escritos en letra oscura. Esas son palabras que llenan los espacios en el lenguaje inglés, así que las ofrecemos como adiciones a los diccionarios del inglés. Algunas de estas palabras son: Buda, Dhamma, Sangha, Anapanasati, dhamma y dukkha.

Los caracteres Pali y tailandeses no usan letra mayúscula. En general, sólo usamos letra mayúscula en los términos Pali cuando ellos son la primera palabra de la oración. Las excepciones son algunas de las palabras que no se han italicizado.

NUMERACIÓN: Las versiones tailandesa e inglesa de este trabajo han sido publicadas casi simultáneamente. Para facilitar una referencia fácil entre las dos, y para las cintas grabadas o tapes, hemos numerado cada pasaje hablado. En el original, Ajahn Buddhadasa algunas veces habla solamente una oración o dos y entonces hace una pausa para darle tiempo al intérprete que traduzca a la audiencia.

Otras veces él habla extensivamente antes de darle al intérprete una oportunidad. Se le ha dado a cada uno de estos pasajes su propio número. Cuando en el texto nos referimos a esto pasajes, estos se han designado con una letra 'P' en mayúscula (cuando nos referimos a las páginas usamos una 'p' en minúscula). Los Apéndices A, S. y C están numerados en la misma forma, pero no corresponden exactamente a las cintas grabadas o tapes, porque algunos pasajes se han omitido. El Apéndice D está numerado aunque difiere grandemente del tape y no está incluido en la versión tailandesa.

Notas al Pie: Todas han sido añadidas por los traductores (al inglés y al español).



**Buddhadasa Bhikkhu atrás a la izquierda.  
Al frente Santikaro Bhikkhu**

## SOBRE EL LIBRO, EL AUTOR Y LA TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL

Título original: ANAPANASATI – MINDFULNESS WITH BREATHING – Unveiling the Secrets of Life: a Manual for Serious Beginners.

Autor: Buddhadāsa Bhikkhu

Traductor al Inglés: Santikaro Bhikkhu - Suan Mokkhabalarama - New Year's 2531 (1988)

Traducción al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY – Miami, FL USA – Año 2010

Revisión gramatical de la traducción al español por Guillermo Stilstein - [Ken Taku Ya Fu] – desde la Sangha Budista Zen 'Viento del Sur' - Buenos Aires, Argentina - Año 2010

Traducido de la Página Web: 'What the Buddha Taught':

<http://www.what-buddha-taught.net/>

[http://www.what-buddha-taught.net/Books3/Bhikkhu Buddhadasa Anapanasati Mindfulness with Breathing.htm](http://www.what-buddha-taught.net/Books3/Bhikkhu_Buddhadasa_Anapanasati_Mindfulness_with_Breathing.htm)

Sugerencia para la lectura de este documento

Se sugiere que primero le den una revisada al Glosario para familiarizarse con los términos Pali que se encuentran en él. Lean el texto despacio para su mejor comprensión. Muchas gracias. Yin Zhi Shakya, OHY



## CHARLA PRIMERA: ¿POR QUE EL DHAMMA?

"¿Por qué el Dhamma?"

Antes de responder esta pregunta necesitamos entender el significado del Dhamma. Entonces las razones por las que debemos estudiar y practicar el Dhamma se pueden discutir.

### EL DHAMMA Y LOS SECRETOS DE LA VIDA

(1) Una explicación de la palabra Dhamma fácil de comprender es "el secreto de la naturaleza que se debe entender para desarrollar la vida con el beneficio mayor posible".

(2) Desarrollar la vida hasta el nivel supremo significa alcanzar una etapa de vida libre de todo problema y toda *dukkha*. Esa vida es completamente libre de todo lo que puede significar las palabras "problema" y "dukkha".

(3) Una clarificación de la palabra "secreto" es de importancia para entender nuestro tema o tópico. Si no conocemos el secreto de algo, entonces somos incapaces de practicar exitosamente para obtener los resultados supremos y los beneficios máximos de eso. Por ejemplo, el progreso en la exploración del espacio exterior y los desarrollos del poder nuclear, tanto como otras áreas, han sido posibles a través del entendimiento de los secretos de esas cosas. La misma cosa es con la verdad de la vida. Para alcanzar el desarrollo máximo posible de la vida necesitamos saber sus secretos.

(4) La vida, especialmente en el contexto del Dhamma, es un asunto de la naturaleza (*dhamma-jati*). Esta palabra Pali '*dhamma-jati*', puede que no corresponda exactamente a la palabra 'naturaleza' en inglés—y también en español—pero se acerca bastante. Tomándola como que significa algo que existe dentro de sí mismo, por sí mismo, de sí mismo y que tiene sus propias leyes. Este sentido de naturaleza no se opone al hombre como algunos Occidentales lo han definido, sino que incluye al hombre y todo lo que él experimenta. Debemos entender el secreto de la naturaleza de la vida, lo que significa entender el Dhamma.

### EL DHAMMA: LOS CUATRO ASPECTOS

(5) El Dhamma de la vida tiene cuatro significados:

la naturaleza misma,  
la ley de la naturaleza,  
el deber que se debe ejecutar de acuerdo a la ley de la naturaleza,  
los frutos o beneficios que surgen de la ejecución de ese deber.

Siempre mantengan en mente estos cuatro significados interrelacionados.

(6) Por favor investiguen esa Verdad dentro de vuestro interior, en este cuerpo y mente que ustedes imaginan ser ustedes. Dentro de nosotros, en nuestro interior hay varias naturalezas compuestas en un cuerpo, en un ser. Entonces está la ley de la naturaleza que controla esas naturalezas. Y está el deber que se debe ejecutar correctamente a través y para todas las cosas en referencia a la ley de la naturaleza. Finalmente, están los resultados de la ejecución de ese deber. Si el deber se ejecuta correctamente, el resultado será el bienestar, la tranquilidad y el alivio y la facilidad. Sin embargo, si el deber se ejecuta incorrectamente, el



resultado será dukkha—la insatisfacción, la angustia, el dolor, la frustración. Incluso en este nivel de comienzo o iniciación, por favor observen cuidadosamente y vean claramente que dentro de cada uno de nosotros hay cuatro aspectos del Dhamma o naturaleza.

(7) Cuando ya hayamos investigado completamente esos cuatro significados de la naturaleza, veremos que la vida está compuesta justamente de esos cuatro aspectos de la naturaleza. No obstante ahora, todavía tenemos que entenderlos correcta y completamente. Nosotros no hemos penetrado en el secreto de lo que llamamos vida. No hemos entendido el secreto del Dhamma, así que somos incapaces de practicar en una forma que nos haga obtener el beneficio total y completo de ella [la vida]. Tomemos el tiempo suficiente para estudiar las palabras “Dhamma” y “el secreto de la vida” y de esa forma podamos sacar ventajas de ellas o de esa información.

#### DESARROLLANDO LA VIDA MÁS ALLÁ DE DUKKHA

(8) También debemos considerar la frase “desarrollar la vida”. Nosotros tampoco sabemos el secreto de esto. Cuando hablamos acerca de desarrollar la vida, no tenemos un entendimiento claro de lo que significa y tenemos muy poca comprensión de la extensión en que la vida se puede desarrollar. No nos damos cuenta o realizamos los beneficios supremos que están disponibles a la humanidad, y por lo tanto, no tomamos mucho interés en los secretos de la vida que nos capacitan a alcanzar esos niveles superiores o supremos. Tienen que entender hasta qué punto la vida puede desarrollarse, hasta qué grado superior, y estar interesados en ese desarrollo.

(9) En este nivel de principiante, necesitamos solamente sostenernos al principio básico que “desarrollando la vida” significa causar que la vida progrese hasta su nivel supremo, diríamos, más allá de todos los problemas y *dukkha*, más allá de los significados y gradaciones posibles de estas dos palabras. Para esos que nunca han oído antes la palabra “*dukkha*”, podemos traducírsela tentativamente como “sufrimiento, insatisfacción, conflicto, agitación—todas esas cosas que perturban la vida.” Dukkha es de lo que estamos huyendo todo el tiempo. Es lo que interfiere con una vida calmada y sin dificultades. Es cualquier cosa que interfiera con la perfección espiritual. Cuando la vida se desarrolla más allá de *dukkha*, entonces la vida alcanza su nivel más alto posible, su nivel supremo.

(10) Ahora bien, algunas personas no conocen acerca de sus propios problemas. Ellas no entienden lo que *dukkha* es, ya sea en términos generales o en su propia vida. Ellas se miran a sí mismas y dicen: “Oh, yo no tengo problemas, todo está bien”. Ellas aceptan todas sus dificultades y penas como normales y comunes. ¿Somos así nosotros? Necesitamos mirar seria y detalladamente en nuestras vidas y ver si realmente hay cualquier cosa que pueda llamarse ‘un problema’. Esas preguntas son necesarias cuando venimos a un lugar como Suan Mokkh. Si no se han mirado interiormente, si están inconscientes de cualquier problema, si no sienten ninguna *dukkha*, entonces no conocen lo que están haciendo aquí o cuál es la razón para estudiar el Dhamma. Por favor, échense un buen vistazo a esas cosas llamadas “problemas” y “*dukkha*” antes de seguir adelante.

(11) Cuando hablamos acerca de desarrollar la vida, podemos distinguir cuatro aspectos de la misma. El primer aspecto es prevenir eso que es peligroso que surja en la vida. El segundo es desprenderse y destruir cualquier cosa peligrosa que ya ha surgido en ella. El tercero es producir cosas que son útiles y beneficiosas para la vida. La cuarta es mantener y preservar esas cosas para que crezcan más. Todos juntos, tenemos los cuatro aspectos del desarrollo de la vida: prevenir nuevos peligros, desprenderse de los peligros viejos, crear cosas



deseables y mantener y aumentar las cosas beneficiosas. Eso compone lo que llamamos "desarrollo de la vida".

(12) Desarrollar la vida es nuestro deber. Si este desarrollo ha de suceder, debemos comprender que ese deber es nuestro.

(13) Para cumplir nuestro deber debemos tener en nuestra posesión cuatro dhammas muy importantes, cuatro herramientas muy importantes. Esas cuatro herramientas del Dhamma son: *sati* (la atención reflexiva o alerta), *sampajanna* (la sabiduría en acción o la comprensión dispuesta/lista), *panna* (la sabiduría o conocimiento), y *samadhi* (concentración). El tener estas cuatro herramientas nos capacitará para desarrollar la vida.

(14) \*[En algunos contextos, "dhamma" simplemente significa "cosa". En tales casos, no escribimos la palabra con mayúscula. (Pali y tailandés no usan letras mayúsculas)]. La práctica de *vipassana* o desarrollo-mental apunta al cultivo y entrenamiento de la mente de forma que estas cuatro herramientas del Dhamma estén enriquecidas lo suficiente para desarrollar nuestras vidas. Tenemos que interesarnos en estudiar el desarrollo mental de estos cuatro dhammas necesarios.

#### LA CLASE DE ANAPANASATI QUE NECESITAMOS

(15) Hay muchas clases de desarrollo mental o *vipassana*. Muchos sistemas y técnicas diferentes existen para entrenar la mente. Pero de todas las técnicas que se nos presentan, la mejor se llama *Anapanasati-bhavana*, el cultivo de la atención con la respiración—inhalación y exhalación. Esta es la práctica que discutiremos en detalle a través de estas conferencias o clases.

(16) El significado correcto y completo de *Anapanasati-bhavana* es tomar una verdad o realidad de la naturaleza y entonces observarla, investigarla, y examinarla en la mente con cada respiración—inhalación y cada exhalación. Por lo tanto, la atención con la respiración nos permite contemplar una verdad muy importante mientras se respira—aspira y expira.

(17) Tal estudio es muy importante y de gran valor. Si aspiramos a conocer/saber la verdad en referencia a algo, debemos tomar la verdad de esa materia para contemplarla, examinarla, analizarla y estudiarla inequívoca y totalmente cada vez que respiramos—aspiramos y expiramos. Déjenme repetir que el objeto debe trabajarse continuamente en la mente. Aquí, "continuamente" significa con cada inhalación y exhalación en la respiración. Inhalando, conocemos ese objeto. Exhalando, conocemos ese objeto. Esto es lo más necesario, como también extremadamente beneficioso, porque desarrolla suficientemente cualquier conocimiento que debe entenderse. Ese estudio trae una transformación en la mente-corazón, diríamos, sobre el interior o la parte interna de la vida.

(18) De hecho, el significado de "*Anapanasati*" es bastante amplio y general. Significa "recordar con *sati* cualquier cosa en absoluto mientras se inhala y se exhala". Imagínense que están pensando acerca de vuestra casa en algún país extranjero mientras inhalan y exhalan; o acerca de vuestra madre, esposa, esposo, hijos o familia mientras están inhalando y exhalando o sea respirando. A eso también se le puede llamar "*Anapanasati*". Pero eso no es lo que necesitamos hacer aquí. Lo que requerimos es recordar el Dhamma, para ser exactos, las verdades naturales que nos liberarán la mente del sufrimiento de *dukkha*. Tomen esas verdades y trabajen con ellas en la mente lo suficiente y completamente bien, para librarnos de nuestros problemas y eliminar *dukkha*. En otras palabras, adquieran las cuatro





herramientas del Dhamma que hemos mencionado anteriormente. Esta es la clase de Anapanasati que es la más útil.

#### LAS CUATRO COSAS QUE DEBEMOS CONTEMPLAR

(19) Ahora, llegamos a la pregunta, ¿qué cosas son propias, correctas y necesarias para tomar como objeto de contemplación cada vez que inhalamos y exhalamos? La respuesta es los secretos de la cosa llamada “*kaya* (cuerpo)”, los secretos de la cosa llamada “*vedana* (sentimiento)”, los secretos de la cosa llamada “*citta* (mente)”, y los secretos de la cosa llamada “*Dhamma*”. Los secretos de esas cuatro cosas deben traerse a la mente y estudiarlos ahí.

(20) Esas cosas son lo suficientemente importantes para que ustedes memoricen sus nombres en Pali. Para vuestro propio claro entendimiento y referencia futura recuerden estas palabras: *kaya*, *vedana*, *citta*, y *Dhamma*—cuerpo, sentimiento, mente y Dhamma. Recuérdenlas como nuestros cuatro tópicos más importantes. Debemos usar estas cuatro cosas mucho más que cualquier otra clase de objetos para entrenar y desarrollar la mente, porque esas cuatro cosas ya existen en nosotros y son la fuente de todos los problemas en nuestras vidas. Porque no las entendemos y porque no las regulamos<sup>4</sup>, ellas devienen las cosas que guían al sufrimiento. Por lo tanto es absolutamente necesario distinguir claramente y entender esas cuatro cosas: cuerpo, sentimiento, mente y Dhamma.

#### ETAPA UNA: CUERPO DE CARNE Y SANGRE Y CUERPO DE RESPIRACIÓN

(21) Ahora, examinemos estas cuatro separadamente, comenzando con *kaya*. La palabra Pali *kaya* significa literalmente “grupo” y se puede aplicar a cualquier colección de cosas. En este caso *kaya* significa específicamente los grupos de cosas que están compuestas en un cuerpo físico de carne-y-sangre. De hecho, nuestra palabra inglesa ‘cuerpo’ también significa grupo. Así que tenemos que ser cuidadosos de lo que la palabra grupo significa.

Tienen que mirar por ustedes mismos para ver de qué están hechos estos cuerpos. ¿Qué órganos hay y cuántos son? ¿Qué clase de elementos? ¿Qué tipo de partes y componentes se unen en un cuerpo? Además, hay un componente muy importante que nutre el resto del cuerpo, específicamente, la respiración. La respiración también llamada “*kaya*” es un grupo de varios elementos. Nosotros estudiaremos cómo este cuerpo de carne y sangre se establece y cómo se relaciona con la respiración.

El cuerpo-respiratorio es muy importante porque podemos ver que él sostiene la vida en el resto del cuerpo. Y aquí tenemos la relación crucial que necesitamos estudiar. El cuerpo general, este cuerpo de carne, es algo que no se puede regular directamente. Eso no está en nuestra capacidad o habilidad. Sin embargo, hay una forma de controlarlo, de dominarlo indirectamente usando la respiración. Si actuamos en cierta forma con un cuerpo (el respiratorio), habrá cierto efecto en el otro (el carnal). Esta es la razón por la que tomamos la respiración como el objeto de entrenamiento. Supervisando la respiración en cualquier grado, es igual a regular el cuerpo-carnal a ese grado. Este punto lo verán ustedes más claro cuando se hayan entrenado y estén en esa etapa en particular de *Anapanasati*.

<sup>4</sup> [La palabra tailandesa *kuab-kum* se usa a través de estas charlas. Se puede traducir como ‘regular’; controlar o confinar; supervisar, controlar. Cuando una de estas traducciones aparece, todo el resto se debe entender. En todos los casos *kuab-kum* depende de o reside en *sati* y la sabiduría, nunca de la fuerza o el poder de la voluntad].

(22) En los primeros pasos de esta práctica, esos que están preocupados con *kaya* (el cuerpo), nosotros estudiamos la respiración en una forma especial. Nosotros notamos cada clase de respiración que ocurre y las estudiamos cada una para saber cómo son. Las respiraciones largas, las cortas, las calmadas, las violentas, las rápidas y las lentas: debemos conocerlas todas. De todas las diferentes clases de respiraciones que surgen, conocemos la naturaleza de cada una, sus características y sus funciones.

Observamos la influencia que tienen las diferentes respiraciones en el cuerpo-carnal. La respiración tiene una gran influencia en el resto de cuerpo físico y esta influencia necesita verse claramente. Observen ambos lados de la relación hasta que sea obvio que ellos están interconectados e inseparables. Veán que el cuerpo-respiratorio condiciona y urde/fabrica/prepara el cuerpo-carnal. Este es el primer paso. Hacer un estudio especial de la respiración. Conocer las características de todas sus formas diferentes. Entonces entender que el cuerpo-respiratorio está conectado con este cuerpo-de-carne también. Esto nos permitirá regular el cuerpo carnal a través de regular la respiración.

(23) El significado de estos primeros pasos de esta práctica es conocer los secretos de *kaya*, el cuerpo. Nosotros sabemos que el cuerpo-respiratorio, la respiración, es el que condiciona el cuerpo-carnal. Este secreto tan importante se puede usar para tener acceso a otros secretos acerca del cuerpo, tales como, el hecho de que podamos usar la respiración para ganar u obtener dominio sobre el cuerpo. Nadie se puede sentar aquí y directamente relajar el cuerpo, pero nosotros descubrimos que podemos relajar el cuerpo-carnal haciendo que la respiración se calme. Si la respiración está calmada, el cuerpo-carnal estará calmado. Así es como podemos controlar el cuerpo indirectamente. Además, sabemos que hay felicidad, gozo y otros beneficios de valor cuando los cuerpos respiratorio y carnal se han calmado.

#### ETAPA DOS: NUESTROS AMOS LOS SENTIMIENTOS

(24) Una vez que entendamos o cuando entendamos los secretos de *kaya*, nos dirigimos a los secretos del *vedana*<sup>5</sup>. El *vedana* tiene el poder y la influencia suprema sobre los seres humanos, sobre todas las cosas vivientes. Mis palabras los sorprenderán, por otra parte, el mundo completo—animales, humanos y todos los seres vivientes—depende de *vedana*—o sea, depende de los sentimientos. Repitiendo, todos ellos están bajo el poder de los sentimientos. Esto sonará gracioso e increíble, así que examínenlo por ustedes mismos. Es un hecho de que nosotros—la especie completa—somos forzados por los *vedanas* [los sentimientos] a hacer sus órdenes. Cuando hay *sukha-vedana* (sentimientos placenteros) tratamos de tener más de esos sentimientos. Los sentimientos placenteros siempre dirigen la mente hacia cierta dirección y condición y cierta clase de actividad. *Dukkha-vedana* (los sentimientos desagradables y displacenteros) afectan la mente e influyen la vida en la dirección opuesta, pero todavía nos guían a todas las clases de respuestas habituales. La mente lucha con ellas y las convierte en problemas que causan *dukkha*. Los sentimientos tienen un gran poder sobre lo que hacemos. El mundo entero está bajo la orden de estos *vedanas*, aunque también puede que haya otros factores involucrados. Por ejemplo, mientras *tanha* (los deseos o anhelos) pueden controlar la mente, el deseo mismo primero está condicionado por el sentimiento. Así que, *vedana* tiene la influencia más fuerte y poderosa sobre nuestra mente completa. Debemos de entender los secretos de *vedana*.

(25) Yo diría algo de lo cual pueden reírse si desean: "Si podemos dominar '*vedana*' o los sentimientos, seremos capaces de dominar al mundo". Seremos capaces de dominar al

<sup>5</sup> Vedana: sentimiento, sensación, la reacción mental.



mundo, cuando podamos controlar los sentimientos como necesitemos. Entonces podremos supervisar el mundo como tanto lo necesite. Ahora bien, nadie está interesado en controlar *vedana*, así que el mundo se ha salido de un control propio. ¿Han visto todas las crisis y problemas que surgen constantemente? Las guerras, las hambrunas, la corrupción, la contaminación, todas esas cosas son actividades originadas por el fracaso de controlar los sentimientos desde un principio. Si controláramos los sentimientos, entonces podríamos controlar el mundo. Esto es algo que ustedes necesitan considerar.

(26) Si nosotros hablamos de acuerdo a las palabras del Señor Buda, decimos que las causas de todo en el mundo se centran en *vedana*. Las miradas de actividades suceden en el mundo porque nuestro sentimiento, *vedana*, nos fuerza a desear, y entonces a actuar sobre esos deseos. Incluso tales creencias como la reencarnación y el renacimiento están condicionadas por *vedana*. Si nosotros creemos, viajamos dándole la vuelta al ciclo samsárico, los ciclos de nacimiento y muerte, de cielo e infierno. Todo se origina en el sentimiento. Controlar *vedana* es controlar el origen, la causa, el lugar de nacimiento de todas las cosas. Este es el por qué es necesario entender, correcta y detalladamente, esos sentimientos. Entonces, seremos capaces de controlarlos y sus secretos no nos engañaran ni nos dirigirán a hacer tonterías una y otra vez.

(27) Hay tres puntos principales que debemos entender en referencia a *vedana*. Primero, entender los *vedanas* en sí mismos, las cosas que causan sentimientos en la mente y que la mente siente. Segundo, conocer cómo *vedana* condiciona a *citta*<sup>6</sup>, la mente-corazón. Ellos revuelven los pensamientos, las memorias, las palabras y las acciones. Conocer esta mezcla mental. Tercero, descubrir que podemos controlar la mente a través de controlar *vedana*, en la misma forma que el cuerpo-carnal se controla regulando la respiración. Entonces seremos capaces de dominar la mente a través de dominar correctamente los sentimientos que la condicionan. Estas tres cosas componen los secretos de *vedana*.

Entender los sentimientos en sí mismos.

Conocer las cosas que condicionan los sentimientos

Entonces, conocer cómo controlar esas cosas que condicionan los sentimientos, que es lo mismo que controlar los sentimientos mismos.

Estas son las tres cosas importantes a entender acerca de *vedana*.

(28) Dado que ambas etapas de práctica, la primera y la segunda, siguen el mismo principio, es de gran ayuda comparar las dos. En la etapa referente al cuerpo, encontramos qué es lo que condiciona el cuerpo-carnal, y entonces estudiamos esa cosa. Estudiamos ese condicionador del cuerpo hasta que lo conocemos en gran detalle. Estudiamos cómo esa cosa condiciona el cuerpo. Entonces, a través de regular esa cosa, podemos controlar el cuerpo. Esta es nuestra forma para hacer que el cuerpo se calme y pacifique. En cuanto a la mente, el condicionador son los sentimientos. A través de controlar *vedana* para que no condicione o revuelva la mente, o para que la condicione en una forma deseada, somos capaces de controlar la mente. Así es como la primera etapa en referencia a *kaya* y la segunda etapa en referencia a *vedana* siguen el mismo principio básico y son paralelas en su método de práctica.

ETAPA TRES: LA MENTE SUTIL

---

<sup>6</sup> Citta: mente, corazón, consciencia. Todos los aspectos, cualidades y funciones del ser viviente que no son físicos-materiales.

(29) Primero, practicamos para conocer los secretos de *kaya*. Segundo, practicamos para conocer los secretos de *vedana*. Entonces, después de dominar completamente la primera y la segunda etapa, practicamos para conocer los secretos de *citta* (en tailandés *cit*). La mente es la directora y líder de la vida. La mente guía y el cuerpo es meramente el instrumento que es guiado. Si la vida debe ser guiada al camino correcto, nosotros debemos entender a *citta* correctamente hasta que seamos capaces de controlarla. Esto requerirá un estudio especial, porque esta cosa que llamamos 'mente' es muy sutil, compleja y profunda. No podemos verla con nuestros ojos, así que se necesita algo especial para 'verla'. Con una *sati*<sup>7</sup> bien entrenada, ese estudio está completo de acuerdo a nuestra habilidad, pero debemos poner un esfuerzo especial. ¡No pierdan la cabeza o desistan! Todos somos capaces de estudiar a *citta* para así aprender sus secretos.

(30) Es imposible conocer a *citta* directamente. No podemos hacer contacto con ella directamente. Sin embargo, es posible conocerla a través de los pensamientos. Si conocemos como son los pensamientos, conoceremos como es la mente. En el mundo material, por comparación, no podemos conocer la cosa estrictamente en sí misma. En su lugar, conocemos la electricidad a través de sus propiedades: corriente, voltaje, poder, etc. etc. etc. Así mismo es con *citta*. No podemos experimentarla directamente pero podemos experimentar sus propiedades, los pensamientos variados y diferentes. Durante cada día, ¿cuántas clases y niveles de pensamientos diferentes surgen? Observen esos pensamientos diferentes. Así es como conocemos a *citta*, primero que todo.

(31) Nosotros comenzamos nuestro estudio de la mente observando que clase de pensamientos tiene. ¿En qué formas son sus pensamientos impropios y en qué formas correctos? ¿Son esos pensamientos corruptos o incorruptos? ¿Ella [la mente] piensa siguiendo las líneas correctas o las incorrectas, las buenas o las débiles? Observen hasta que *citta* se entienda a través de todos los tipos de pensamiento que ella [la mente] pueda pensar. ¡Así es! Saber/conocer esta verdad justamente un poquito, que la naturaleza (*dhamma-jati*) de la mente es de esta forma. En esta etapa, debido a nuestro entrenamiento de *kaya* y de *vedana* (los condicionadores de la mente) somos capaces de dirigir la mente como se requiere. Se puede hacer que la mente piense en formas diferentes o se mantenga en quietud. Podemos hacer, si queremos, que la mente está satisfecha, o incluso insatisfecha. La mente puede experimentar diferentes clases de felicidad y gozo. Ella puede estar quieta, calmada y concentrada en formas diferentes y en grados diferentes. Finalmente, la mente se puede liberar. Nosotros hacemos que ella suelte las cosas a las que ama, odia y se apegas. La mente se libera de todas esas cosas. Esta es nuestra lección, acerca de los secretos de la mente, que debemos practicar en la etapa tres de *Anapanasati-bhavana*.

Conozcan todas las clases diferentes de *citta*. Sean capaces de hacer que la mente esté feliz y contenta. Entonces, fuercen la mente a detenerse y estar quieta. Por último, hagan que la mente suelte todos sus apegos. Fuércenla a que deje ir, a que suelte. Ella deja ir las cosas a las que está aferrada o apegada y se desprende de las cosas que se apegan a *citta*. Esto es lo que se tiene que hacer para ser un experto, un versado/conocedor en las materias de la mente, en la lección tercera de *Anapanasati*.

#### ETAPA CUATRO: COMPRENDIENDO EL DHAMMA SUPREMO

(32) Después de haber aprendido los secretos del cuerpo, los sentimientos y la mente, llegamos a la cuarta etapa, que es acerca del Dhamma. Como se mencionó anteriormente, el

<sup>7</sup> Sati: Atención reflexiva.

Dhamma es la naturaleza en todos sus significados. Ahora, tomemos para estudiar la verdad de todas esas cosas, la verdad última de todas las naturalezas. Esto es lo que significa "estudiar el Dhamma". Eso es estudiar la verdad, el hecho que es el secreto supremo de la naturaleza. Con ese conocimiento podemos vivir una vida en la mejor forma. Debemos estudiar el secreto de la verdad que controla la vida, la verdad de *aniccam*, *dukkham*, *anatta*, *sunnata*, y *tathata*.

*Aniccam*: conozcan que todas las cosas condicionadas son impermanentes y fluctuante [cambio constante].

*Dukkham*: conozcan que todas las cosas creadas/urdidias son inherentemente incapaces de satisfacer nuestros deseos.

*Anatta*: conozcan que todas las cosas no tienen un 'yo', ni un alma, o sea son insustanciales.

*Sunnata*: conozcan que todo es vacío de 'yo' y 'lo mío'.

*Tathata*: conozcan la *naturaleza* o *realidad* [lo opuesto a lo que es aparente; la naturaleza búdica] de todas las cosas.

Juntas éstas, es la Verdad Única y Última. Debemos observar/vigilar esas cosas hasta que sean comprendidas completamente para que la mente nunca más vuelva a perder su camino. Cuando la mente entiende esta verdad acerca de toda la realidad, entonces ella [la mente] no comete errores y se mantiene en el camino de la corrección.

(33) Puede que les parezca cómico que toda la Verdad—*aniccam*, *dukkham*, *anatta*, *sunnata*—termina/acaba/finaliza con *tathata*. Puede que les divierta que la Verdad Última de todo en el universo signifique nada más que la realidad, lo opuesto a eso que es aparente. En tailandés *tathata* se traduce "justamente así". En inglés<sup>8</sup> es más difícil: "justamente así, solamente así, así. ¿No es eso curioso? Toda la Verdad se reduce a las palabras comunes y normales de "todo es justamente así". Nada se estima, cuando vemos 'la realidad', el Dhamma supremo, como bueno o malo, correcto o incorrecto, ganancia o pérdida, vencido o victorioso, positivo o negativo. El Dhamma supremo está aquí en "simplemente así", porque simplemente así está por arriba y más allá de todos los significados de positivo y negativo, más allá de todos los significados de optimismo y pesimismo, más allá de todas las dualidades. Este es el final. La Verdad a conocerse o a saberse en la etapa cuatro es el secreto de la naturaleza que dice que todas las cosas son 'solamente así—meramente así'.

(34) Ver el Dhamma suficientemente es el primer paso. Ese es simplemente el primer paso. Ahora, veremos que la mente comienza a dejar ir o a soltar, comienza a relajarse, a estar menos tensa, a dejar sus apegos. Estos apegos se disolverán. Esto se experimentará hasta el paso donde el apego se extinga. Cuando el apego se ha extinguido/apagado, el paso final es la experiencia de "la mente libre y todo es libre". Sin embargo, los textos usan las palabras "dejamos atrás" o "deshacerse". El Buda dijo que al final 'dejamos atrás' o nos 'deshacemos' de todo. El significado de esto es que hemos sido ladrones todas nuestras vidas porque hemos tomado cosas de la naturaleza para convertirlas en 'yo' y 'lo mío'. Hemos sido estúpidos y sufrimos por eso. Ahora, hemos devenidos sabios y somos capaces de renunciar a ellas [esas cosas que hemos tomado]. Se las devolvemos todas a la naturaleza y nunca más le robaremos

---

<sup>8</sup> Y también en español.

otra vez. En esta última etapa de práctica comprendemos, "Oh, esta naturaleza no es mía". Entonces le devolvemos todo a la naturaleza.

La última etapa termina en esta forma divertida. Finaliza con nosotros no siendo ladrones nunca más, con la liberación de cualquiera de todos los efectos e influencias del apego. El paso final del desarrollo de Anapanasati termina aquí. Aprender el secreto del Dhamma es conocer que no nos debemos apegar a nada, y entonces no apegarnos a nada. Todo se libera. El caso se ha cerrado. Hemos terminado.

(35) Si escogemos darle un nombre, podemos llamarle a eso "emancipación" o "salvación". Parece que todas las religiones tienen la misma cosa como meta y le llaman con los mismos nombres. Para nosotros, el significado que hemos descrito—finalizar el apego y devolverlo todo a la naturaleza—es nuestro entendimiento de la emancipación. Otras religiones pueden darle algún otro significado a la palabra emancipación, ¿quién sabe? En el Budismo, emancipación significa liberarse de cada tipo y forma de apego de manera que podamos vivir nuestras vidas por encima del mundo. Aunque nuestros cuerpos están en el mundo, nuestras mentes están más allá de él. Así que, todos nuestros problemas desaparecen. Así es como desarrollamos la vida a su potencial mayor usando este método de práctica de cuatro etapas. Hay muchos más detalles a considerar, pero los dejaremos para después.

Hoy, les he dado un resumen o perfil general de lo que sucede en esta forma de práctica. Con este fondo debe ser fácil practicar cada paso a medida que vayan llegando. Aquí hemos terminado hoy la charla/conferencia.

## CHARLA SEGUNDA: CÓMO COMENZAR/INTRODUCCIÓN

(36) En la charla de hoy hablaremos acerca de la práctica de la etapa uno de Anapanasati concerniente a *kaya*. Pero déjenme advertirles en avance que hay cuatro grupos de cosas en total que debemos contemplar. Cada grupo incluye cuatro cosas o dhammas, que hacen dieciséis dhammas en total. De esas dieciséis, solamente dos son la respiración misma. La respiración sólo se contempla directamente en dos pasos. Los catorce pasos restantes se enfocan en otras cosas. En total, hay cuatro partes o cuartetos, cada uno conteniendo cuatro pasos. Hoy, hablaremos acerca de los primeros dos pasos del primer cuarteto, la práctica concerniente a *kaya* (el cuerpo).

### PREPARACIONES FÍSICAS

(37) Comenzaremos desde el principio mismo con las preparaciones para practicar *Anapanasati*. Primero, debemos escoger un lugar que sea apropiado para nuestra práctica. Escogemos el mejor lugar apropiado sabiendo que nunca podemos tener una situación perfecta. Tratamos de encontrar un lugar que esté en quietud y haya paz, donde las condiciones y la temperatura sean buenas y donde no haya molestias o disturbios.

Pero cuando las buenas condiciones no están disponibles, hacemos lo mejor que podemos con lo que tenemos. Debemos escoger algo, en alguna parte. Debemos ser capaces de practicar incluso cuando estamos sentados en el tren llegando desde Bangkok.<sup>9</sup> Algunas veces podemos enfocarnos en la respiración hasta que el ruido del tren desaparece y no lo oímos más y tampoco sentimos que se mueve a medida que avanza. Eso demuestra que podemos escoger un lugar y usar las condiciones que estén disponibles en la forma mejor posible.

<sup>9</sup> Nota de la traductora al español: esta oración se puede sustituir por, "debemos ser capaces de practicar incluso cuando estamos en el autobús vía al trabajo o al hogar".

(38) No nos vamos a dejar vencer por cualquier circunstancia. Incluso en el tren. Ya sea si tenemos condiciones perfectas o no, haremos de ellas lo mejor que podamos. Cuando queremos practicar, podemos usar el sonido del tren como objeto de meditación. El "clack-clack-clack" de las ruedas sobre los rieles o carriles puede ser nuestro objeto de meditación en lugar de la respiración. En esta forma no tenemos objeciones acerca de cualquier lugar en el mundo, ya sea si es apropiado o no muy apropiado. No tenemos excusas en referencia a nuestra decisión de escoger un lugar apropiado.

(39) El próximo paso preliminar es preparar el cuerpo. Necesitamos cuerpos que sean suficientemente normales, libres de enfermedad y sin ninguna anomalía respiratoria o digestiva. Más específicamente, podemos preparar la nariz de manera que funcione sin incidentes y correctamente. En tiempos antiguos, se tomaba en la palma de la mano un poco de agua limpia, se la introducía en las narices y entonces se la sacaba de las narices con una exhalación fuerte. Si hacemos esto dos o tres veces, la nariz estará limpia y preparada para respirar bien. Entonces, la nariz estará más sensitiva para la respiración. Este es un ejemplo de cómo preparar nuestros cuerpos para que estén listos.

#### EL TIEMPO Y EL MAESTRO

(40) Entonces ahora, me gustaría hablar acerca del tiempo y la preparación del tiempo de Práctica. Especialmente cuando estamos determinados a practicar seriamente, necesitamos escoger el tiempo más correcto y apropiado que podemos encontrar. Sin embargo, si no podemos encontrar un buen tiempo, aceptamos el que sea tengamos. No tenemos que ser esclavos de cierto tiempo en el día. Cuando es posible, escogemos un tiempo donde no haya distracciones ni disturbios. Sin embargo, cuando no hay un tiempo que esté completamente libre de distracciones, usamos el mejor tiempo disponible. Entonces la mente aprende a estar atenta sin importar cuantas perturbaciones hay. De hecho, nosotros entrenamos la mente para que esté imperturbable, sin importar lo que está pasando alrededor de nosotros. La mente aprenderá a estar en paz. No se limiten a cualquier tiempo en particular ni tampoco a que las cosas deben de ser perfectas, pues nunca encontraran ese momento. Algunas personas hacen esto y nunca encuentran un tiempo para meditar. Eso no es correcto. Siempre sean flexibles para practicar en cualquier momento.

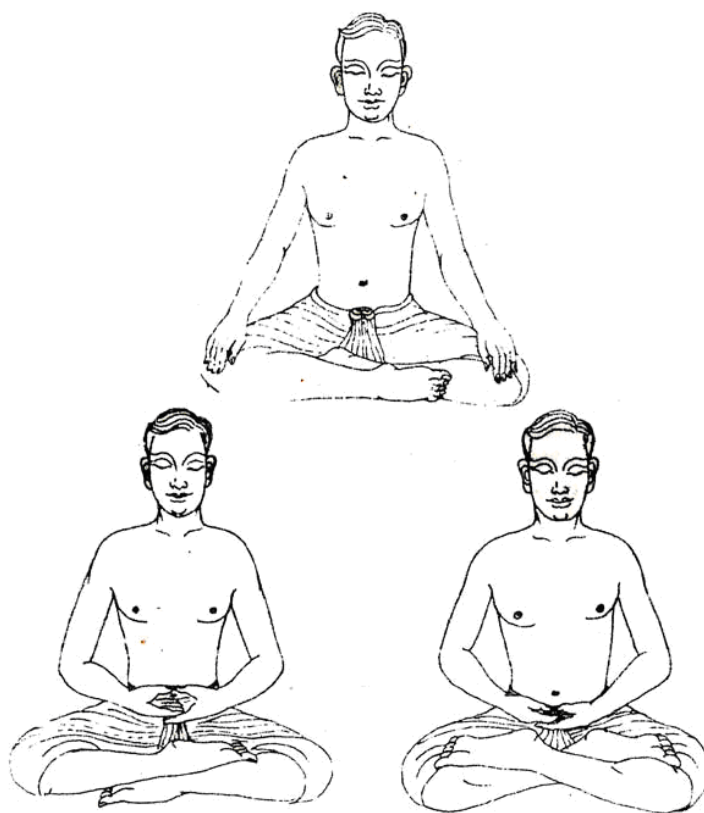
(41) La próxima consideración es a lo que se llama un "acharya"<sup>10</sup> (un maestro, un master)". Pero en verdad, en los sistemas de entrenamiento antiguos, no se habla mucho acerca del "acharya". Ellos llamaban a esa persona "un buen amigo (*kalyana-mitta*)". Decir "amigo"—un/a consejero/a que puede ayudarnos con ciertas cosas—es lo correcto. Sin embargo, no debemos olvidar el principio de que nadie puede ayudar a alguien directamente. ¡Sin embargo, hoy en día todos quieren tener un maestro para que los supervise! Un buen amigo es alguien que tiene una experiencia personal extensa y un conocimiento acerca de la práctica de meditación o lo que sea que estamos determinados a hacer. Aunque él o ella sea capaz de responder preguntas y explicar algunas dificultades, no es necesario que se sienta con nosotros y supervise cada respiración. Un buen amigo que responda preguntas y nos ayude a pasar ciertos obstáculos es más que suficiente. Tener ese *kalyana-mitta* es algo más que organizar o preparar.

#### POSTURA SENTADA

---

<sup>10</sup> Un "acharya".

(42) Ahora llegamos a la actividad de meditación en sí misma. La primera cosa a discutir es la postura sentada (vea diagrama 1). Es necesario sentarse en una forma que sea estable y segura, de manera que cuando la mente esté semi-inconsciente no nos caigamos. Sea capaz de sentarse al igual que una pirámide. Las pirámides no se pueden caer porque ellas tienen una base sólida y lados o costados que suben hasta un punto o pináculo central. No hay forma de que se puedan caer. Consideren cuanto tiempo las pirámides de Egipto han estado sentadas como pirámides. Aprendan a sentarse como pirámides. La mejor forma de hacer esto es sentarse con las piernas cruzadas. Estiren sus piernas frente a ustedes, entonces tomen el pie derecho y colóquenlo sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo en el muslo derecho. Quienes nunca se han sentado en esta forma, los que nunca incluso se han sentado en el suelo, necesitan algún tiempo para entrenar el cuerpo a sentarse de esta manera, pero vale la pena el esfuerzo. Ustedes pueden entrenarse a sentarse gradualmente y con paciencia. Entonces no se caerán; les será imposible caerse, ya sea hacia delante o hacia atrás o hacia los lados. Desde los tiempos antiguos esta forma de sentarse se ha llamado "la postura del loto (*padmasana*)".



Posturas Sentadas  
Con varias posiciones de manos

#### Posturas sentadas 1 Gráfica

Es también importante sentarse derecho con la espina dorsal propiamente alineada y sin encorvarse. Las vértebras deben estar colocadas naturalmente una sobre la otra propiamente. Esto es lo que es normal para el cuerpo. La espina dorsal es una parte vital del sistema nervioso así que debemos sentarnos erectos para mantenernos derechos y correctos. Esta es una buena postura.



(43) Al principio, puede ser difícil para esos de ustedes que nunca se han sentado así. Sin embargo, debo pedirles que traten de hacerlo. La primera vez, puede que sólo sean capaces de doblar vuestras piernas al frente sin cruzarlas. Eso es suficiente para comenzar. Después, pongan una pierna arriba de la otra, crucen una pierna. Finalmente, serán capaces de cruzar ambas piernas en un 'loto completo'. Esta forma de sentarse es tan compacta como una pirámide y no se caerán cuando la mente esté concentrada o media concentrada. Una espina dorsal derecha es completamente necesaria porque hay diferentes clases de respiración. Si la columna vertebral está doblada, habrá una clase de respiración. Si está derecha entonces habrá otra clase de respiración. Por lo tanto, debemos tratar de enderezar la columna vertebral, incluso si es un poco difícil al principio.

(44) Después de eso, seguimos con las manos. Lo más cómodo y fácil de hacer con ellas [las manos] es dejarlas caer sobre las rodillas. Otra forma es descansar las manos una arriba de la otra sobre el regazo. Esta segunda posición puede ser incómoda para algunas personas porque las manos se calientan. Si las descansamos sobre las rodillas no se calientan. Algunos grupos aconsejan doblar las manos sobre el regazo con los pulgares tocándose para tener unas 'manos concentradas'. Presionando las manos juntas puede ayudar a la concentración. Eso también puede ser bueno. Así es como lo hacen en China. Escoja cuál posición le parece más apropiada para usted. Las manos no se calentarán si las deja sobre las rodillas. O las puede descansar sobre el regazo si así le parece cómodo. O puede presionarlas juntas para aumentar la concentración un poco. Ustedes pueden escoger de esas tres posiciones de manos.

#### OJOS CALMADOS Y CONCENTRADOS

(45) Ahora vamos para los ojos. ¿Debemos dejarlos abiertos o los cerramos? Muchas personas creen que deben cerrar sus ojos y que no pueden meditar con los ojos abiertos. Si ustedes son honestos con lo que están haciendo y tienen una mente suficientemente fuerte, no es difícil practicar manteniendo abiertos los ojos. Comiencen con los ojos abiertos. Ábralos con la determinación de mirar fijamente la punta de la nariz. Esto no es imposible en absoluto. Solamente toma un poco de esfuerzo el hacerlo. Miren a la punta de la nariz de forma que los ojos no se involucren en otras cosas. Cuando cerramos nuestros ojos solemos quedarnos dorminos, así que tengan cuidado con cerrar los ojos. También, cuando los ojos están cerrados devienen secos y calientes. Meditar con los ojos abiertos nos ayudará a permanecer despiertos y mantendrá los ojos calmados y descansados. Además, esto ayudará a la mente a concentrarse; ayudará al desarrollo del *samadhi*. Cuando el *samadhi* (concentración) va por la mitad de su desarrollo, los ojos naturalmente se cerrarán por ellos mismos. Los párpados descansarán y se cerrarán por sí mismos. No hay nada de qué preocuparse acerca de eso. La técnica completa es comenzar con los ojos abiertos. Mirar a la punta de la nariz hasta que el *samadhi* se desarrolle, entonces los ojos se cerrarán por sí mismos. Eso es todo en cuanto a los ojos.

(46) Practicar con los ojos abiertos y mirando la punta de la nariz es automáticamente un nivel obvio/visible de concentración. Si establecemos la mente en mirar a la punta de la nariz, no veremos nada más. Si podemos hacer esto, será cierto tipo de *samadhi*. Nos beneficiaremos de tener ese volumen de concentración desde el principio. Simplemente mire a la nariz sin ver nada más. Si toda la mente, todo su interés, se propone en mirar la nariz, entonces nada más se verá. Este *samadhi* no es insignificante, por lo tanto deben tratar de comenzar con los ojos abiertos.



(47) Por favor observen que esto es algo que cualquiera puede hacer. Intentamos mirar a la nariz, sentir la nariz y al mismo tiempo sentimos el cuerpo respirando. Ambas cosas se pueden hacer. Puede que parezca que ambas se hacen exactamente en el mismo instante, pero eso no es así. No hay nada no-natural o sobrenatural acerca de eso. Porque la mente tiene una gran rapidez es posible para los ojos mirar hacia la punta de la nariz mientras se está atento a la inhalación y exhalación o sea a la entrada y salida de aire en la nariz de la respiración. Pueden comprobarlo por ustedes mismos.

#### SIGUIENDO LA RESPIRACIÓN CON ATENCIÓN

(48) Por lo menos llegamos a notar la contemplación de la respiración. Para comenzar, debemos tener *sati* (atención o alerta reflexiva). Nosotros comenzamos a usar *sati* estando atentos de la inhalación y exhalación de la respiración. Entrenamos la atención a través de notar que estamos a punto de aspirar o expirar el aire de la respiración. Dejen que la respiración continúe cómoda y normalmente. Dejen que sea natural. No interfieran con ella en absoluto. Entonces contemplen cada respiración con atención. ¿Cómo están inhalando? ¿Y cómo es la exhalación? Usen *sati* para notar la respiración ordinaria o común. Al principio desarrollamos y entrenamos a *sati* usando una técnica llamada "seguimiento" o "persecución". La inhalación comienza en la punta de la nariz e imaginamos que termina en el ombligo. La exhalación, imaginamos comienza en el ombligo y termina en la punta de la nariz. Entre las dos está el espacio a través del cual corre la respiración hacia dentro y hacia fuera. *Sati* contempla las propiedades de este movimiento de entrada y salida desde la punta de la nariz hasta el ombligo y continuando con su repetición. No permitan ningún intervalo o lapso [momento de distracción]. Esta es la primera lección: contemplar la respiración con *sati*.

(49) Nosotros no somos anatomistas/anatómicos, pero sabemos que la respiración solamente se dirige a los pulmones, que no va hacia abajo al ombligo. Solamente imaginamos que la respiración misma termina en el ombligo. No sostengan esto como una verdad. Esto es sólo una suposición basada en nuestro sentimiento y sensibilidad del movimiento de la respiración. Cuando respiramos sentimos el movimiento en todo el camino bajando hasta el ombligo. Usamos ese sentimiento como base de nuestra práctica y seguimos la respiración o la perseguimos entre la punta de la nariz y el ombligo.

La distinción en cuanto a sí es *sati* la que persigue la inhalación y exhalación o que *sati* fuerza a la mente a que la siga, este punto no es importante. La única cosa que importa es contemplar la respiración como si se estuviera persiguiendo, sin perderla nunca. Ella entra y se detiene un momento. Entonces entra y sale, entra y sale y pausa un momento. Entra y sale, entra y sale, con pausas cortas en el medio. Nótelo todo y no dejen que nada se escape. No permitan espacios vacíos donde la mente puede vagar. Mantengan la mente constantemente en la inhalación y exhalación de la respiración.

Esta es la primera lección para aprender. Quizás no sea muy fácil. Quizás tome tres días, tres semanas o tres meses hasta que sean capaces de hacerlo. Esta es la cosa que debemos hacer en el primer paso. Aquí estamos simplemente explicando el método de entrenamiento. Puede que no llegue muy lejos en un curso de diez días como éste, pero es importante saber lo que se necesita hacer para empezar. Cuando entiendan el método correctamente pueden practicar por ustedes mismos hasta que lo logren. Comiencen contemplando la respiración entre dos puntos sin dejarle a la mente ninguna oportunidad para que deambule a alguna otra parte.

#### MUCHAS CLASES DE RESPIRACIÓN



(50) Mientras practicamos la persecución, tenemos la oportunidad de observar varias características de la respiración. Podemos sentir muchas cosas, por ejemplo, podemos sentir jadeos y respiraciones extendidas, aprendemos naturalmente a sentir las respiraciones cortas y largas. Entonces observamos la respiración densa o pesada y fina. Además, observamos su suavidad y su fogosidad. Más tarde observamos la reacción de estas cualidades. En este primer paso contemplamos las diferentes clases de respiración: larga, corta, áspera, fina, fácil y difícil. Comiencen a observarlas a través de sentirlas con *sati* [la atención].

(51) Debemos aprender cómo observar en detalle, esto es, observar la reacción o influencia de las diferentes clases de respiración. ¿Qué reacciones causan, cómo influyen nuestra atención o nuestra alerta? Por ejemplo, cuando la respiración es larga, ¿cómo influyen nuestra atención? ¿Qué reacciones causa la respiración corta? ¿Cuáles son las influencias de la respiración pesada y la fina, cómoda e incómoda? Observamos los diferentes tipos de respiración y sus diferentes influencias hasta que claramente podemos distinguir como difieren unas de las otras, la larga de la corta, la cómoda de la incómoda, la pesada de la fina. Conocemos las variaciones en las reacciones e influencias de esas propiedades variadas de la respiración, de esas cualidades que influyen nuestra atención, nuestra sensibilidad, nuestra mente.

(52) Junto con esas observaciones que hemos descrito, necesitamos mirar los efectos o características de las diferentes clases de respiración. Las particularidades que surgen son clases de sentimientos, tales como la felicidad, la no-felicidad, dukkha, irritación y contento. Observe y experimente los sabores o efectos causados, especialmente por la respiración larga y corta, por la pesada o áspera y la fina, por la fácil y la difícil. Encuentren cómo ellas tienen efectos diferentes. Por ejemplo, veremos que la respiración larga da un gran sentido de paz y comodidad ella tiene un efecto mayor de felicidad que la corta. Las clases diferentes de respiración traen diferentes clases de felicidad. Aprendemos a analizar y distinguir los diferentes efectos o sabores que llegan con las diferentes clases de respiración que estamos examinando o estudiando.

(53) Finalmente, descubriremos las causas variadas que hacen o provocan la respiración corta o larga. Gradualmente encontraremos esto por nosotros mismos. ¿Qué causa la respiración larga o corta? ¿Qué clase de humor o atmósfera la hace corta? Por lo tanto, llegamos a conocer las causas y condiciones que hacen la respiración larga o corta.

(54) Hay una forma en que podemos regular la respiración en estos primeros pasos, o pasos de comienzo, para hacerla larga o corta. Si nos gusta entrenarnos en esto, tenemos una técnica llamada 'conteo'. Por ejemplo, en una inhalación contamos hasta cinco, de uno a cinco. Si contamos hasta diez, de uno a diez, la respiración se alargará como resultado. En una respiración ordinaria solamente contamos hasta cinco. Para una respiración corta—podemos contar hasta tres y eso cambia la respiración a nuestra voluntad. Siempre cuenten a la misma velocidad, porque si la rapidez de contar cambia, eso invalidará el efecto de contar más o menos. A través de contar, la longitud de la respiración se puede regular. Podemos alargarla o acortarla usando esta técnica especial de entrenamiento. No tenemos que usarla todo el tiempo. Es solamente un pequeño experimento que podemos usar de cuando en cuando para regular la respiración o conocerla mejor. Trátenlo cuando o cada vez que deseen.

#### PASO UNO: LA RESPIRACIÓN LARGA

(55) Hasta aquí, hemos desarrollado un entendimiento preliminar adecuado de la respiración. Ahora sabemos de las varias propiedades de la respiración: larga, corta, áspera, fina, cómoda



e incómoda. Nuestro conocimiento se extiende a las cosas conectadas con la respiración, las reacciones y las influencias que tienen esas propiedades en referencia a como se sienten en nuestras mentes. Inclusive sabemos cómo controlar la longitud de cada respiración. La cosa próxima para hacer es entrar en un curso o trayectoria de entrenamiento con ellas. Ahora que entendemos todas esas cosas, comenzamos el entrenamiento con la respiración larga.

(56) Hemos llegado a la primera lección, el primer paso, esto es, la contemplación de la respiración larga. Nosotros somos capaces de respirar largamente cada vez que lo necesitamos. Hemos aprendido cómo hacer la respiración larga y como mantenerla así. En esta primera lección, estudiaremos exclusivamente la respiración larga. Estudiaremos su naturaleza, todas las particularidades y hechos acerca de las respiraciones largas. Cuando una respiración es larga, ¿en qué forma es ella placentera? ¿Qué natural y ordinaria es? ¿Qué clases de calmas y felicidades están involucradas? ¿En qué formas la respiración larga es diferente a la corta? Esto significa que ahora estudiamos justamente la respiración larga usando el método descrito anteriormente para encontrar sus propiedades, cualidades, influencia y sabor. Sólo estudien la respiración larga aquí. Siéntense e investiguen la respiración larga exclusivamente. Esta es la lección primera, el entendimiento de todas las materias conectadas a la respiración larga.

(57) Finalmente, debemos observar cómo trabaja el cuerpo con relación a la respiración larga. Cuando hay una inhalación larga, ¿cómo se mueve el cuerpo? ¿En qué lugares se expande? ¿En qué lugares se contrae? Cuando hay una respiración larga y posiblemente honda, ¿el pecho se expande o se contrae? ¿El abdomen se expande o contrae? Esas son las cosas que debemos examinar. Haciendo esto, pueden aprender que ella trabaja en una forma diferente que vuestro pensamiento. La mayoría de las personas tienen la simple idea exagerada de que cuando aspiramos o inhalamos el pecho se expande y cuando expiramos o exhalamos el pecho se contrae. Sin embargo, estudiando la respiración cuidadosamente encontramos que cuando tenemos una inhalación larga, el abdomen se contraerá y el pecho se expandirá. Con una respiración muy larga, entonces el abdomen se expandirá y el pecho se contraerá o se desinflará. Nosotros encontramos el reverso de lo que el sentido común enseña. Deben investigar este negocio de la respiración muy larga, la respiración más larga posible, para observar los cambios que suceden. No den las cosas por sentadas o no se confíen sin estudiarlas y entenderlas primero. Deben entender incluso esos hechos básicos y naturales.

(58) Nosotros hemos estudiado los secretos de la respiración larga, todo acerca de ella para conocer su naturaleza. Somos capaces de contemplar la más extensa. Podemos protegerla y mantenerla. Esto significa que somos expertos en todos los asuntos concernientes a la respiración larga. Practicar con la respiración larga es la lección uno o primera.

(59) Una cosa extremadamente importante de aprender es la interrelación entre la respiración y el cuerpo. Hay una interrelación muy cercana entre los dos. Encuentren qué efectos tiene la respiración larga sobre el cuerpo, descubran la felicidad y la comodidad que ella brinda. Además, conoceremos el secreto de que hay dos kayas: el cuerpo-de-la-respiración y el cuerpo-carnal. Debemos observar esto incluso en la etapa temprana, aunque, no nos adentremos en eso específicamente hasta el paso tres. Todavía aquí, en nuestra lección, debemos comenzar a comprender cómo la respiración y el cuerpo se interconectan. Por lo tanto, por favor, observen cuando respiren largamente o cuando respiren en cualquier forma, y cómo eso afecta el resto del cuerpo. Estaremos más seguros de eso—a través de la experiencia personal en lugar de pensarlo—que la respiración está asociada íntimamente con el cuerpo.



## PASO DOS: LA RESPIRACIÓN CORTA

(60) Ya hemos completado la primera lección que se trata de la respiración larga. Ahora podemos seguir a la segunda lección, que corresponde a la respiración corta. Verdaderamente no tenemos que decir mucho acerca de este paso, porque se practica exactamente igual y en la misma forma que con la respiración larga. La única diferencia es que el paso dos, en la segunda lección, usa la respiración corta. Cualquier cosa que hayamos aprendido sobre de la respiración larga, debemos aprender los hechos equivalentes acerca de la respiración corta.

(61) Por ejemplo, observaremos y sentiremos inmediatamente que la respiración larga trae calma y comodidad mientras que la respiración corta guía a la anormalidad, esto es, incomodidad, agitación y molestia. Con este conocimiento, sabremos cómo hacer que el cuerpo, ya sea esté cómodo o incómodo, a través de regular la respiración. Necesitamos saber, lo más claro posible, las diferencias complementarias/correspondientes entre las dos clases de respiración. Así que en la segunda lección, estamos interesados en la respiración corta en particular. Estúdienlo todo, cada aspecto y cada propiedad de la respiración corta hasta que la conozcan extensivamente como conocen la respiración larga. Aunque las dos clases de respiración tienen naturalezas opuestas, nuestra forma de estudiarlas es idéntica.

(62) Es de interés especial la observación de que cuando respiramos largamente la respiración es fina o no tiene ningún problema. Cuando respiramos cortamente la respiración es áspera o desapacible. Cuando aprendemos como hacer a voluntad la respiración fina o áspera, podemos usar esta habilidad para nuestra ventaja. El beneficio es que la respiración fina calmará nuestros cuerpos. Ellos devienen serenos. Cuando deseamos calmar nuestros cuerpos, hacemos surgir la respiración fina. Cuando requerimos la respiración fina, simplemente la hacemos más larga. Esta es una de las cosas que necesitamos estudiar.

(63) Otro ejemplo es que cuando estamos enojados la respiración es corta. Cuando la respiración es corta el cuerpo también está inquieto o perturbado. Si podemos alargar la respiración, el enojo no podrá continuar o será imposible que continúe. Cuando estamos enojados la respiración es corta y áspera, y el cuerpo está violento e/o incómodo. Podemos apartar el enojo a través de respirar largo u hondo. El cuerpo se relajará y el enojo se irá. Este es un ejemplo de las muchas interacciones y relaciones entre la respiración, el cuerpo y la mente. Esto es lo que tenemos que entender acerca de la relación y diferencia de la respiración larga y corta. Debemos experimentar esto, debemos sentirlo por nosotros mismo diestramente y confiados.

## LA RESPIRACIÓN APARTA/AHUYENTA LAS EMOCIONES

(64) Para resumir estos primeros pasos: es posible regular, controlar, limitar y dirigir las emociones usando la respiración. Podemos hacer las emociones correctas, útiles y beneficiosas a través de la respiración. A través de nuestro conocimiento de la respiración desarrollamos la habilidad de controlarla. Si la podemos entrenar entonces podemos controlar las emociones, en otras palabras, tratar sin dificultad las situaciones felices y dolorosas de nuestras vidas. Practiquen hasta que se puedan sentir así. Vuestra práctica no está completa si no pueden ver esto claramente.

(65) Cuando están sentados en meditación y un mosquito los pica, desarrollan una emoción mala. ¿Cómo se pueden librar de esto? La forma de ahuyentarla es mejorar la respiración. Háganla larga, háganla fina, ahuyenten esa emoción perversa. ¿Cómo pueden ahuyentarla? La forma de hacerlo es mejorar la respiración. Háganla larga y fina, persigan y ahuyenten esa



emoción dañina. Esta es la mejor forma de resolver los problemas. Este es otro ejemplo del conocimiento beneficioso y las habilidades en las que nos estamos entrenando.

(66) Los diferentes tópicos y puntos de vista a estudiar en esta primera lección acerca de la respiración larga y en la segunda lección acerca de la respiración corta son los mismos. La única diferencia es que todo es complementario. El número y el tipo de cosas a estudiar son iguales. Pero las diferencias entre larga y corta guía a escenarios complementarios o interdependientes de hechos o circunstancias.

Bien, el tiempo para la charla de hoy ha terminado. Solamente hemos tenido tiempo para discutir los pasos uno y dos. Dejaremos los pasos de este cuarteto para mañana. Por hoy la reunión ha finalizado.

### CHARLA TERCERA: CALMANDO EL KAYA

(67) Hoy hablaremos acerca de los pasos tres y cuatro del primer cuarteto, en otras palabras, el resto de los pasos que conciernen a *kaya* (el cuerpo).

#### PASO TRES: EXPERIMENTANDO TODOS LOS CUERPOS

(68) En el paso tres, la meta es experimentar todos los kayas, todos los cuerpos. La esencia de este paso es sentir todos los cuerpos mientras se aspira y expira. Ya hemos comenzado a observar mientras practicamos los pasos de comienzo, que la respiración es la acondicionadora de nuestros cuerpos de carne-y-sangre. Este paso no involucra nada nuevo, simplemente notamos este hecho más clara, cuidadosa y profundamente que en los pasos previos. Contemplamos más específicamente el hecho de que hay dos *kayas* (cuerpos); observando continuamente esto mientras inhalamos y exhalamos.

(69) El practicante debe recordar una observación que habíamos comenzado a experimentar previamente. Recordar el hecho de que la respiración es la acondicionadora del cuerpo-carnal. Distinguiremos entre dos cosas, pero les llamaremos a ambas *kaya* (cuerpo). La respiración es un cuerpo en el cual ella es un grupo o colección. El cuerpo-carnal es un *kaya* porque también es un grupo o colección. Hay dos grupos o cuerpos. Un grupo es la respiración que condiciona el grupo del cuerpo-carnal. Analicen esta experiencia para ver claramente que hay dos grupos, y vean como ellos se condicionan mutuamente. Contemplan esto cada vez más enfáticamente hasta que sea obvio.

(70) Cuando oigan la palabra "cuerpo", por favor entiendan que ello incluye el significado de la palabra "grupo". En el lenguaje Pali original el Señor Buda usó la palabra "*kaya*": "*sabbakayamipatisamveti* (experimentando todos los cuerpos). En tailandés, *kaya* viene de la palabra Pali *kaya* y puede también significar "grupo, pila, montón, división". Esta palabra no se aplica exclusivamente a nuestras formas humanas sino que también se puede aplicar a otras cosas. Por ejemplo, en Pali la palabra para escuadrón de soldados es *kaya*, una *kaya* de soldados. *Kaya* significa "grupo, montón, colección"; por favor no la entiendan en términos de cuerpos-carnales solamente. También a la respiración se le llama "*kaya*" o grupo. Para entender lo que significa o quiere decir "experimentar todos los cuerpos" debemos tener el entendimiento correcto es esta palabra '*kaya*'. Entonces podemos conocer acerca de ambos grupos, el grupo de la respiración y el grupo del cuerpo carnal.

(71) La meta específica de este paso es que debemos saber que hay dos grupos y que las condiciones de un grupo, nutren y ayudan al otro grupo. El grupo de la respiración nutre el



grupo del cuerpo-carnal. De hecho, hemos experimentado esto desde el principio de la práctica de Anapanasati. Anteriormente, habíamos experimentado que cuando la respiración es áspera el cuerpo-carnal se irrita y cuando la respiración es fina se calma. Hemos observado esos hechos desde que comenzamos a practicar los pasos uno y dos. En este paso enfatizamos este secreto hasta que llega a ser absolutamente claro. Hay dos grupos, uno de ellos acondiciona y nutre el otro. Conozcan la diferencia entre ellos.

#### LOS TRES SIGNIFICADOS DE SANKHARA

(72) Nosotros estamos experimentando que esos cuerpos se condicionan mutuamente en esta forma. Al cuerpo que es el condicionador causal se le da el nombre de *kaya-sankhara* (condicionador corporal) para distinguirlo del otro, el que se afecta a través de la condición, el "cuerpo condicionado". Trabajen en su mente con este hecho viéndolo como si fuera físico-tangible. Veán que un grupo condiciona y nutre al otro. Véanlos surgiendo juntos, cayendo juntos, juntos en coalición, devenir tenuemente juntos, crecer cómodamente juntos y devenir incómodamente juntos. Comprendan cómo ellos están conectados íntimamente.

Esto es lo que significa "ver todos los cuerpos". Miren ambos cuerpos juntos y véanlos como se condicionan mutuamente. Esto es muy importante para ver la verdad más extensivamente e incluso para comprender *anatta*. Al ver esta interrelación, vemos que lo que ocurre es meramente un proceso natural de condicionamiento. No hay *atta*, ni 'yo', ni alma ni tal cosa involucrada en absoluto. Ese entendimiento puede tener un beneficio supremo, aunque quizás hasta cierto punto esté más allá del objetivo de este paso. Por ahora, sin embargo, solamente necesitamos entender suficientemente este hecho de condicionamiento para ser capaz de regular el cuerpo-carnal, calmarlo a través de regular la respiración-corporal.

(73) Me gustaría tomar esta oportunidad para discutir todos los significados del término "*sankhara*". Esta es una palabra muy común e importante en las escrituras Pali, pero muchas personas tienen problemas con ella debido a sus diferentes usos y significados. Los lenguajes son así, inciertos y aparentemente poco fiables. La palabra "*sankhara*" en particular significa "condicionador" o "condicionante", la causa que condiciona; ella puede significar "condición", el resultado de la acción de condicionar, y puede también significar "condicionamiento", la actividad o proceso de condicionar. Usamos la misma palabra para el sujeto del condicionamiento, "el urdidor/el maquinador", como también para el objeto, "el urdido/el maquinado". Incluso la usamos para la actividad, "urdir/maquinar" en sí mismo. Esto puede ser un poco confuso para ustedes, así que por favor recuerden que "*sankhara*" tiene tres significados. El significado correcto depende en el contexto. Este conocimiento puede ser valioso para vuestros estudios en el futuro.

(74) Estudiemos los tres significados de *sankhara* en este cuerpo de nosotros o en nuestro cuerpo. No hay necesidad de estudiarlo en los libros o en una forma teórica. El cuerpo mismo es un *sankhara*. Él ha sido condicionado por una variedad de causas y por muchas cosas de las cuales está formado. Por lo tanto, él es un *sankhara* en el significado de "condición". Una vez que este cuerpo existe, él causa el surgimiento de otras cosas, tales como los pensamientos, sentimientos y acciones. Sin el cuerpo estos pensamientos y acciones no podrían suceder. Por lo tanto, 'él es un condicionador' porque causa otras acciones. Y por último, en este cuerpo-carnal *sankhara* [condicionado] nuestro, está el proceso de condicionamiento sucediendo constantemente. Podemos descubrir todos esos aspectos de la palabra *sankhara* en nuestro propio cuerpo. Estudien el significado de *sankhara* en esta forma detallada. Entonces encontrarán fácil y conveniente el comprender cada vez más profundamente el Dhamma a medida que siguen adelante.



## EXPERIMENTANDO SANKHARA

(75) En el paso tres—“experimentando todos los cuerpos”, experimentando ambos, el cuerpo-respiratorio y el cuerpo-carnal—cada uno de estos tres significados se practica. Primero, contemplamos el cuerpo-carnal como una cosa condicionada por la respiración. Entonces, vemos la respiración como un acondicionador del cuerpo carnal. Por último, observamos la actividad de condicionamiento que siempre existe simultáneamente entre los dos cuerpos. Por lo tanto, en la práctica del paso tres vemos el acondicionador, la condición y la acción de condicionar. Este condicionamiento del cuerpo es el nivel físico del *sankhara*. Todavía no le hemos visto sobre su nivel mental. El paso tres es el trabajo de ver estas tres cosas juntas, continua y simultáneamente en la mente. Entonces lo verán todo concerniente al término “*sankhara*” aquí mismo en el paso tres, especialmente cómo *sankhara* se relaciona a *kaya* y su actividad,

(76) Cuando hayamos estudiado este hecho hasta que sea entendido simple, obvia y universalmente como se ha explicado anteriormente, entonces seremos capaces de experimentar todos los tres hechos juntos en un momento. Incluso por la duración de sola una inhalación o una exhalación podemos experimentar los tres hechos en justamente una ocurrencia o coyuntura de la respiración. Si somos capaces de hacer eso, entonces hemos “experimentado totalmente el *kaya-sankhara* (el condicionador del cuerpo)” y completado exitosamente el paso tres.

(77) La esencia de practicar el paso tres es conocer/saber que hay dos *kayas*, y ser capaces de regular un *kaya* a través del otro *kaya*. En otras palabras, podemos regular el cuerpo-carnal a través del cuerpo-respiratorio. Cuando estemos seguros de esto, cuando lo veamos claramente, cuando estemos convencidos por nuestra experiencia de este hecho con cada inhalación y cada exhalación, entonces hemos realizado con éxito nuestra práctica del paso tres.

## PASO CUATRO: CALMANDO LA RESPIRACIÓN

(78) Después que sabemos que podemos regular el cuerpo-carnal con el cuerpo-respiratorio, comenzamos a practicar el paso cuatro. El Señor Buda describió el paso cuatro como “calmando el condicionador-del-cuerpo” (*passambhayam kayasankharam*). Somos capaces de hacer esto cuando conocemos o sabemos que podemos usar el cuerpo-respiratorio para controlar el cuerpo-carnal.

(79) El tema del paso cuatro es calmar el condicionador-corporal (*kaya-sankhara*) mientras se inhala y calmar el condicionador-corporal mientras se exhala. Esto significa que podemos hacer el condicionador-corporal (la respiración) cada vez más calmada al mismo tiempo que se inhala y exhala. Este es el asunto que ahora explicaremos.

(80) Note la fraseología específica de este paso. “Calmando el condicionador-corporal” se refiere al cuerpo-respiratorio. En el paso cuatro la meta de nuestra práctica es calmar la respiración. La hacemos fina y más serena usando varias técnicas que tenemos disponibles. Si podemos calmar la respiración habrá resultados muy poderosos e interesantes. Primero que todo, el cuerpo-carnal devendrá muy gentil, relajado y tranquilo. Entonces también surgirá una calma mental. Además habrá otros resultados, pero dejaremos su explicación para más tarde. La lección inmediata es calmar la respiración. Dirigir o controlar la respiración es el primer punto a considerar en la práctica del paso cuatro.





## CINCO TRUCOS DIESTROS

(81) Para practicar el paso cuatro tenemos varios métodos o medios diestros—podríamos incluso llamarlos trucos—para usarlos en calmar la respiración. Ya sea si los llamamos técnicas o trucos, estas son cosas de orden superior que usamos sobre las cosas más simples y tontas. Les llamamos ‘medios útiles’. Tenemos algunos trucos que usamos en la respiración. Esos trucos se presentan en cinco etapas. Esos cinco trucos o medios/recursos diestros son:

1. siguiendo la respiración;
2. protegiendo la respiración hasta cierto punto;
3. haciendo surgir una imagen imaginaria en ese punto de protección;
4. manipulando esas imágenes en cualquier forma que queramos para obtener poder sobre ellas;
5. seleccionar una de esas imágenes y contemplarla en la forma más concentrada hasta que la respiración devenga verdaderamente calmada y tranquila.

Esas son nuestras cinco técnicas o trucos: seguir/perseguir, proteger, hacer surgir una imagen mental, jugar con las diferentes imágenes mentales y escoger una imagen para que sea el objeto específico del *samadhi* (concentración, calma y compostura y serenidad en el control) hasta que se alcance una calma completa.

(82) En cuando a la primera etapa—seguir o perseguir—hemos estado haciendo esto desde el comienzo. Con las respiraciones largas y cortas debemos usar el seguimiento o la persecución. Ahora, simplemente lo repetimos o revisamos hasta que seamos expertos en seguir la respiración. Esto no requiere una explicación adicional. Ya hemos hecho mucho de esto en los pasos uno, dos y tres.

El segundo truco es proteger, escogemos un punto a lo largo del pasaje de la respiración y ahí observamos o protegemos la respiración. Ya no necesitamos más seguirla o perseguirla, pero los resultados son como si continuaremos haciéndolo. A esta *citta*<sup>11</sup>, a esta *sati*<sup>12</sup>, no se le permite ir a ninguna parte; debe permanecer solamente en ese punto. Ella protege la respiración entrando y saliendo, lo cual da resultados iguales a seguirla o perseguirla, excepto que protegerla es más sutil.

Generalmente, usamos el punto más extremo y externo de la nariz donde la respiración hace contacto, que usualmente es en la punta de ella [la nariz]. Ese punto es el más fácil y simple de proteger, a menos que tengan una nariz curvada o aguileña que se dirige hacia abajo y toque el labio superior. Entonces pueden sentir la respiración tocando el labio superior. Para cada uno de nosotros el punto estará en un lugar diferente, dependiendo de la forma y estructura de cada nariz y labio.

Encuentren el lugar donde es más fácil de observar la respiración. Si es difícil encontrarlo mientras respiran normalmente, hagan una cuantas respiraciones fuertes y profundas y devendrá obvio. El lugar exacto no es importante, solamente lo es encontrar el punto en vuestra nariz o incluso en el labio superior donde sientan más clara y manifiestamente la respiración. Cuando lo encuentren, protejan ese punto a medida que la respiración entra y sale. La mente, *sati*, permanece justamente en ese punto contemplando la respiración a

<sup>11</sup> Mente, mente-corazón, consciencia.

<sup>12</sup> Atención, alerta.

medida que entra y sale. Simplemente inhalar y exhalar con la mente protegiendo ese punto: esta es la etapa dos en nuestra serie de trucos.

Pueden observarse a ustedes mismos que cuando no nos preocupamos por notar la respiración y justamente dejamos que pase como ella desee, eso se sentirá de cierta forma. Tan pronto como comenzamos a notarlo, incluso cuando simplemente la seguimos, deviene más fina y más gentil. Se ajusta por sí misma y deviene más sutil para engañarnos. Ella nos juega trucos como éste. Entonces, cuando nos detenemos en perseguirla y comenzamos de nuevo a proteger la respiración, en un punto específico en la nariz, la respiración se calma, incluso mucho más. Pueden verificar este hecho en vuestra propia experiencia.

#### UNA IMAGEN MENTAL APARECE

(83) Ahora la respiración se refina y calma adicionalmente cuando creamos una imagen mental (*nimita*) en el punto de protección. Esta imagen mental es solamente imaginaria, no es real o verdadera; es creada por *citta*, es hecha por la mente. Pueden cerrar sus ojos y “verla”, pueden abrir los ojos y todavía “la ven”. Es como una alucinación que la mente crea por sí misma para calmar la respiración. Para hacer eso la mente debe estar sutil/refinada. La respiración, todo debe estar refinado para hacer surgir esa imagen mental. La respiración debe devenir sutil y calmada hasta que la imagen es creada o se crea.

La imagen mental puede ser de cualquier clase o forma dependiendo en lo que es apropiado para el cuerpo de cada persona. Algunas personas pueden crear una esfera—roja, blanca, verde o de cualquier color. Puede ser por ejemplo, la llama de una vela, una mota de algodón o una espiral de humo. Puede lucir como el sol, o la luna, o una estrella. E incluso la imagen de una tela de araña brillando en los rayos del sol—está dentro de las habilidades de los poderes creativos de la mente. La clase de imagen depende de quien la crea. La mente meramente se inclina hacia cierta forma y la imagen surge por sí misma. Es un fenómeno puramente mental que no tiene realidad física. El tercer truco se completa cuando somos capaces de crear una imagen mental en el punto de protección.

(84) Ahora vamos con el truco número cuatro. Este truco es cambiar o manipular las imágenes de acuerdo a nuestros requerimientos. Cambiarlas de esta imagen a otra. Cambiarlas en esta forma, en esta otra forma, en todas las formas que queramos. Esto es posible, en primer lugar, porque la mente crea imágenes. Así que tiene la habilidad de cambiarlas, manipularlas, jugar con ellas. Esto todo puede hacerse fácilmente, está muy bien para las capacidades de la mente. Y al mismo tiempo, eso desarrolla nuestra habilidad para dominar la mente en formas cada vez más sutiles y poderosas.

Podemos controlar la mente más de lo que podíamos antes y esta *citta* automáticamente crece/se desarrolla por sí misma más sutil y refinada. Ella se calma hasta que eventualmente somos capaces de calmarla completamente. Ahora simplemente controlamos esas imágenes, cambiándolas de acuerdo a las tendencias mentales. Dependiendo como la mente se incline, experimentando con el cambio de las imágenes para calmar la respiración más y más. Esto es nada más que un truco. Todavía hay un truco más avanzado que nos capacita a tener una influencia mayor sobre la mente, entonces la respiración se calma automáticamente. La respiración debe devenir calmada para que manipulemos las imágenes. Aunque también la mente se calma, el énfasis ahora está puesto en calmar la respiración. El cuarto truco es controlar las imágenes mentales a nuestro deseo.

#### LA IMAGEN FINAL



(85) Si queremos observar el proceso, o el orden de calmar, debemos mirar y observar eso cuando nos entrenamos en la forma que aquí se describe, la respiración se refina y calma automáticamente por ella misma. Cuando practicamos en esta forma la respiración se calma. Cuando la respiración se calma, el cuerpo-carnal se calmará automáticamente en acuerdo. Ahora bien, cuando el cuerpo se calma hay un efecto en la mente. La *citta* se calma en proporción a la calma del cuerpo, pero en este punto esto no es nuestra intención. La calma de la mente será la meta de un paso posterior en este entrenamiento. Calmen la respiración y el cuerpo se calma. En adición, habrá ciertos efectos en la mente. Podemos observar el proceso de calma mientras practicamos este paso.

(86) El quinto truco es escoger la imagen—*nimitta*—más apropiada. Ahora ya no la cambiaremos más. Escogeremos la imagen que sea mejor y más apropiada, entonces la contemplaremos con nuestra atención completa o total para desarrollar una medida perfecta de *samadhi* (concentración). Recomendamos que se escoja una imagen que sea tranquilizante, pacífica y fácil de enfocar. Escoja una que no agite los pensamientos y emociones: una que no desarrolle ningún significado o implicación especial. Un simple punto blanco está bien.

La mejor imagen es neutral. Si escogemos una en colores revolverá o urdirá pensamientos y sentimientos. Lo mismo sucede con las imágenes complicadas, atractivas, interesantes o elaboradas. Algunas personas les gusta usar la imagen del Buda como su *nimitta*, pero eso puede acarrear toda clase de pensamiento. Los pensamientos simplemente siguen la imagen que se observa en lugar de ahondar en la quietud. Por lo tanto, tomamos una imagen natural que no tenga significado ni asociaciones mentales. Un punto blanco es lo más propio. Un punto de luz pequeño también es pertinente. Algunas personas prefieren una imagen de Buda o cualquier cosa que le siente bien a su elaboración, nosotros no hacemos eso. Tomamos un punto que sea fácil de contemplar y no revuelva ningún pensamiento; escogemos esa imagen y enfocamos toda la mente en ella, para desarrollar una mente concentrada. Enfóquense justamente en ese simple punto y entonces nada de *citta* deambulará en ninguna otra parte. Ella lo juntará todo en un simple punto. Concentrar todo en ese punto es el truco quinto.

#### LA CONCENTRACIÓN PERFECTA

(87) Así es como seleccionamos el único objeto (*nimitta*) que es el más apropiado para que la mente contemple. En ese punto, necesitamos saber/conocer eso que normalmente la mente está esparciendo, diseminando e irradiando externamente en todas direcciones. Ahora, debemos dirigir hacia el interior en un solo enfoque todo lo que está fluyendo externamente. En Pali este estado se llama "*ekaggata*", que significa "tener una sola cima, enfoque o cenit o pináculo". Todo se une junto en este único enfoque. Hemos encontrado la imagen que es más apropiada—ahora la mente se precipita dentro de la misma. El flujo mental se une en ese punto en la misma forma que una lupa recoge los rayos del sol y se enfoca en ellos en un solo punto suficientemente poderoso para inflamar una llama. Este ejemplo ilustra el poder que se genera cuando toda la energía de la mente se une en un solo punto. Cuando la mente se enfoca en el objeto que hemos escogido sus irradiaciones se unen allí y deviene *ekaggata*—en-un-punto, en-una-cima, en-un-pináculo.

(88) Cuando la mente está en un solo-punto, no hay otros sentimientos, pensamientos u objetos de esa mente. Solamente permanecen las cosas llamadas *jhananga* (factores de



*Jhana*<sup>13</sup>). En ese primer nivel de concentración apuntando hacia un solo punto hay cinco factores. En este nivel la mente todavía está lo suficientemente cruda o áspera para ejecutar la función de contemplar el objeto. A la mente notando su objeto se le llama *vitakka*. A la mente experimentando ese objeto se le llama *vicara*. Debido a *vitakka* y *vicara* la mente está satisfecha o contenta (*piti*). Y cuando hay *piti* instantáneamente hay sentimiento de gozo (*sukha*). Por último, la concentración de la mente en un punto continúa como antes. Así que, la mente en este nivel de samadhi (concentración) tiene cinco factores: notar (*vitakka*), experimentar (*vicara*), contento (*piti*), gozo (*sukha*) y fijación en un punto (*ekaggata*). Estos cinco, demuestran que la mente ha entrado en el primer nivel del samadhi perfecto. Esta clase de alerta o atención no incluye ninguna clase de pensamiento, aunque sin embargo ocurren estas cinco actividades de la mente. Nosotros las llamamos factores de jhana. Si podemos identificar que todas están presentes, entonces podemos estar satisfechos con experimentar el éxito en tener el perfecto samadhi, aunque sólo es el primero. Esto suena extraño—perfecto, pero es solamente la primera etapa.

#### EN LA CIMA

(89) Me gustaría mirar más de cerca la palabra "*ekaggata*". Esta palabra se traduce comúnmente como "en un punto fijo". Literalmente, el término Pali significa "tener una sola (*eka*) cima (*agga*; Tailandés, *yod*). La palabra tailandesa "*yod*" (ritmo con el "laúd") puede significar, ya sea la misma cima, o cúspide o pináculo de algo como una montaña o una pirámide; o la punta o crecimiento nuevo de una planta. No estoy seguro que en inglés [point] ["punta en español"] tenga el mismo significado. Un punto puede estar en cualquier parte. Puede estar apartado en el costado de alguna parte o incluso muy abajo. Esta es la razón por la que el Pali usa la palabra *agga* (cima o cenit). "*Ekaggata*" es como ser la cima de una pirámide. No sería propio para esa mente estar en algún punto bajo o inferior. Esta mente debe estar en un nivel superior. Ella se colecta o une desde los niveles inferiores a un punto o en un punto superior o cima. Este es el significado propio de "*ekaggata*".

Sin embargo, no se preocupen; la mente se colecta ella misma sobre un foco que quizás no sea el supremo. De todas formas esto es el principio. Dondequiera que hay "*ekaggata*", eso es el principio de algo más útil. Dondequiera que hay "*ekaggata*", hay *samadhi*. En nuestra práctica del paso cuatro de Anapanasati no es necesario tratar de entrar en *jhana* completamente. En la práctica de Anapanasati esos niveles muy refinados de concentración no son necesarios. Sólo necesitamos tener un nivel apropiado y suficiente de concentración para continuar con nuestra práctica, en otras palabras, un samadhi suficiente donde están los sentimientos de *piti* y *sukha* (contento y felicidad). Necesitamos usar a *piti* y a *sukha* en los pasos próximos de nuestro estudio. Si pueden seguir hacia *jhana*, en las absorciones materiales (*rupa-jhana*), eso puede ser útil. Hará que los próximos pasos sean más fáciles. Incluso si no alcanzan *jhana*, mientras haya *piti* y *sukha*, están haciéndolo bien. Ahora eso no será muy difícil, ¿o lo será?

Cuando los sentimientos *piti* y *sukha* son suficientemente fuertes para que la mente los sienta claramente, esta es una concentración suficiente para ser capaces de seguir al paso cinco. Sin embargo, si entran en el primero, segundo, tercero y cuarto *rupa-jhana* eso es mucho más magnificante. Pero un *samadhi* suficiente para experimentar con claridad *piti* y *sukha* es bastante para el paso cuatro.

<sup>13</sup> Jhana significa "mirada, enfoque" pero el significado exacto varía con el contexto. Aquí eso significa un nivel superior de samadhi que frecuentemente se traduce como "absorción".



## ES FÁCIL CUANDO...

(90) Algunos de ustedes podrán preguntarse si esto será fácil o difícil de hacer. Eso es algo que no podemos decirles. Pero podemos decir que no será difícil si el método se practica correctamente. Si han escuchado cuidadosamente,<sup>14</sup> entonces entenderán la forma apropiada de hacer esta práctica. Si siguen la técnica correcta, no será muy difícil; y hasta puede que finalicen en un corto tiempo. Si no practican de acuerdo al método, entonces puede que sea muy difícil. Puede que nunca terminen. Esto para alguien puede tomar tres días, para otros, tres semanas; para otros más tres meses e incluso tres años. ¿Quién puede decir?

La mayoría de ustedes todavía están en el principio, trabajando en el paso uno, pero eso no significa que no necesitan prestar atención a las instrucciones acerca del paso cuatro. Si no saben qué hacer, entonces será muy difícil hacerlo cuando el momento llega. Estamos dando instrucciones tan claras como podemos, para entender la forma propia de hacer esta práctica. Sin embargo, a muchas personas no les gusta seguir instrucciones. Ellas prefieren mezclarlo todo con sus propias ideas y opiniones. A estas personas les gusta hacer una mezcla o un potaje de las cosas que leen y oyen de lugares diferentes. Ustedes pueden hacer lo que gusten. Pero si quieren hacer esta práctica tan exitosa como tan fácil sea posible, entonces recomendamos que sigan estas instrucciones que explican la forma más práctica, eficiente y exitosa de hacer esta técnica.

Practicar de acuerdo al método no es difícil. No seguir la técnica trae muchas dificultades. Por lo tanto, debemos tratar de aprender el método correcto y cómo aplicarlo. Entonces, alcanzaremos los resultados que esperamos. Más allá de eso, no hay nada más que hacer excepto repetir, repetir y repetir estos pasos hasta que seamos expertos. Repetirlos hasta que podamos calmar la respiración y el cuerpo muy rápidamente. Practiquen hasta que estos pasos no requieran esfuerzo alguno. Devengan versados en estas actividades.

¡Y por favor no olviden! En cada paso, en cada etapa e intervalo de la práctica, debemos notar la inhalación y la exhalación. Este es el fondo/contexto y el fundamento de nuestra *sati*. Así es como estar supremamente atentos/alertas. Noten las inhalaciones y exhalaciones en cada etapa de la práctica. Entonces lograremos el éxito en el primer cuarteto de Anapanasati. Este es el contexto teórico de *Anapanasati* y los principios sobre los cuales practicamos.

Nuestro tiempo se ha acabado. Hemos terminado la charla por hoy.

**CHARLA CUARTA: DOMINANDO A VEDANA<sup>15</sup>**

(91) En esta charla hablaremos acerca del segundo cuarteto de *Anapanasati*. Estos cuatro pasos tratan con los sentimientos y se llaman "*vedananupassana*" (contemplación de los

<sup>14</sup> En el caso de la traducción al español: "Si han leído cuidadosamente".

<sup>15</sup> Vedana: sentimiento, sensación; la reacción mental o el colorido de las experiencias sensoriales (*phassa*). Hay tres clases de vedanas. *sukha-vedana*: sentimientos placenteros, agradables, y de gozo; *dukkha-vedanā*: sentimientos desagradables Vedana: sentimiento, sensación; la reacción mental o el colorido de las experiencias sensoriales (*phassa*). Hay tres clases de vedanas. *sukha-vedana*: sentimientos placenteros, agradables, y de gozo; *dukkha-vedanā*: sentimientos desagradables, no-placenteros, dolorosos; y *aduk-khamasukha-vedanā*: Sentimientos ni-placenteros ni no-placenteros, indeterminados. Vedana condiciona a *phassa* (contacto sensorial). Si surge a través de la ignorancia condicionará el deseo. Si surge con sabiduría no será dañino y será beneficioso. La actividad sutil de la mente (no la sensación física) no es emoción ni es los aspectos más complicados de la palabra en inglés "feeling" y en español "sentimiento".



sentimientos)". Los primeros dos pasos de este cuarteto toman por objeto de nuestro estudio y examen detallado a *piti* y a *sukha*.

(92) La práctica de estos pasos se desarrolla fuera de la práctica de los pasos previos. Cuando el cuerpo-a/condicionador o respiración se calma, los sentimientos de *piti* y *sukha* aparecen. Entonces, tomamos esos mismos *piti* y *sukha* como los próximos objetos o materiales de nuestra práctica.

(93) Si calmamos el *kaya-sankhara* (el cuerpo-condicionador) hasta el grado de *jhana* (el primer *jhana* y así sucesivamente), entonces *piti* y *sukha* serán factores completos y totales de *jhana*. Sin embargo, si somos incapaces de alcanzar *jhana* y solamente podemos o somos capaces de calmar el cuerpo-condicionador parcialmente, es probable que haya un grado de *piti* y *sukha* proporcional a la extensión o grado de esa calma. Por lo tanto, incluso esos que son incapaces de traer a *jhana*, todavía pueden arreglárselas suficientemente con *piti* y *sukha* para practicar esos pasos.

(94) Aquí, estudiaremos las características y significados de *piti* y *sukha*. *Piti* (contento) surge debido a haber logrado el samadhi en los pasos previos con éxito, lo que significa que fuimos capaces de calmar el cuerpo-condicionador o respiración. El contento o satisfacción surge con este éxito. Cuando hay contento no duden que la felicidad (*sukha*) le seguirá. Debido a la satisfacción, surge el gozo. Así es cómo somos capaces de obtener suficiente *piti* y *sukha* para la práctica de los pasos cinco y seis.

#### PITI NO ES TRANQUILIDAD

(95) Lo próximo a observar es que hay diferentes niveles en la palabra *piti*, tal como contento, satisfacción y éxtasis. Debemos conocer esas gradaciones de más y menos energía que tiene la palabra *piti*. Nosotros debemos estar atentos de una cualidad muy importante de *piti*, y es que *piti* no es tranquilidad. Hay una clase de excitación o perturbación en la cosa llamada *piti*. Solamente cuando deviene *sukha* es que es tranquilidad. *Piti* tiene varios niveles pero todos se caracterizan como estimulantes, causando que *citta* se agite o sacuda. *Sukha* es lo opuesto. Ella calma y suaviza la mente. Así es como *piti* y *sukha* difieren.

(96) Así que ahora estamos listos para practicar el paso uno del segundo cuarteto—“experimentando *piti* (*piti-patsamvedi*)”—que es contemplar a *piti* cada vez que inhalamos y exhalamos. Debemos mantenernos observando hasta que encontremos el *piti* que surgió cuando conseguimos calmar el cuerpo-condicionador. Encuentren como es este sentimiento. Experimentenlo completamente. Tómenlo como un nuevo objeto que la mente contempla. La *citta* está absorta en contemplarlo lo mismo que si fuera *ekaggata*. La mente está absorta con el único objeto, *piti*.

Hasta aquí, hemos contemplado un número de objetos: la respiración larga, la respiración corta, todos los cuerpos y calmando los cuerpos. Ahora cambiamos a *piti*. Este *piti* tiene un poder estimulante. Hace que la mente se agite, tiemble y se estremezca. Debe ser fácil para ustedes entender los variados grados de *piti* a través de las diferentes palabras en inglés (y español) que podemos usar. ¿Qué estimulante es el contento? ¿Qué estimulante es la satisfacción? Y, ¿qué estimulante es el éxtasis? Obsérvenlo y encuéntralo por ustedes mismos. La mente se enfoca en *piti* y lo experimenta completamente cada vez que hay una inhalación y una exhalación. Esta es la esencia de la práctica del paso quinto.



(97) Para ponerlo más conciso, respiramos y experimentamos *piti* con cada respiración. Inhalando y exhalando, experimentamos completamente este sentimiento de contento y simultáneamente estamos conscientes de cada inhalación y cada exhalación. Cuando este paso se ha practicado hay un sentimiento muy placentero de bienestar. Este trabajo es agradable de hacer, es la lección que más se disfruta. Por favor traten de hacer este paso lo mejor que puedan.

#### ESTUDIEN EL SABOR DE *PITI*

(98) En cada instante que respiramos con la experiencia de *piti*, simultáneamente estudiamos y nos entrenamos. Previamente, nos entrenamos y estudiamos mientras respirábamos largo, corto y así sucesivamente. Ahora, estudiamos y nos entrenamos mientras *piti* se experimenta en la mente. ¿Cómo es esto? ¿Es esto molesto? ¿Es esto tenue? ¿Qué riguroso es? ¿Qué sutil es? A esto se le puede llamar “conociendo el sabor que tiene”. En particular, conocer o saber que influencia su sabor tiene sobre la mente o sobre los pensamientos. Estudien para entender la naturaleza de *piti*, al igual que estudiamos hasta que entendimos la naturaleza de la respiración durante la práctica del cuarteto previo. Así es como practicamos este paso.

(99) La cosa más importante a estudiar y observar es el poder que *piti* tiene sobre la mente. ¿Qué influencia tiene *piti* sobre la mente y los pensamientos? Observen cuidadosamente cómo la mente está cuando *piti* no ha surgido. Cuando *piti* surge, o una vez que ha surgido, ¿cómo es *citta*? ¿Cuál es el efecto de cantidad de *piti*? ¿Cómo está la mente cuando hay solamente un poco de *piti*? Cuando *piti* es intensa, especialmente en el éxtasis, ¿Cuánto más estimula la mente? Estudien las clases bruscas del *piti*, los niveles medianos y los tipos finos, para ver en cómo diferencian. Entonces vean como su influencia sobre la mente difiere. Este es un punto crucial en este paso de la práctica.

(100) Finalmente, comprendemos que *piti* estimula la mente en una forma vulgar y cruda. Ella no tiene un efecto refinado y sutil como *sukha*, la cual observaremos después de esto. Es este paso, entendemos las naturalezas, hechos y secretos de este fenómeno conocido como *piti*. Observen su relación con la mente hasta que se familiaricen completamente con esta experiencia.

#### *SUKHA* CALMA LA MENTE

(101) Ahora llegamos al Segundo paso del segundo cuarteto, o paso seis en general, “experimentando *sukha (sukha-patisamvedi)*”. En este paso contemplamos a *sukha* (felicidad) con cada inhalación y exhalación. Nos enfocamos en *sukha* en términos de que ella es el resultado del surgimiento de *piti*. Cuando *piti* ha finalizado de estimular a *citta* en su forma brusca, ella pierde energía. Diríamos, se calma y se transforma en *sukha*. Veremos que los dos sentimientos son muy diferentes. Esta *sukha* no estimula o excita, en su lugar calma y suaviza. Aquí contemplamos a *sukha* como el agente, que hace que *citta* se tranquilice. Generalmente *piti* oscurece a *sukha*, pero cuando *piti* se desvanece *sukha* permanece. El sentimiento brusco da lugar al sentimiento de calma. Prueben el sabor tranquilo de *sukha* con cada inhalación y exhalación. Esta es la esencia de paso seis.

(102) Mientras contemplamos a *sukha* en la mente, estudiamos y nos entrenamos al igual que lo hemos hecho con la respiración y con *piti*. ¿Qué tenue es esto? ¿Qué molesto? ¿Qué brusco? ¿Qué sutil? ¿Cómo afecta la atención y la experiencia? En tailandés y en Pali usamos la palabra “beber” para describir esta experiencia. Beber el sabor de *sukha* mientras se inhala y exhala. Al mismo tiempo estudiamos su naturaleza y sus verdades.



(103) Será fácil de ver que cuando el poder de *piti* aparece, la respiración será brusca/jadeante. Si la influencia de *sukha* es evidente la respiración será fina/suave. Incluso podemos decir que cuando *piti* manifiesta su poder el cuerpo-carnal está incómodo. Cuando *sukha* se manifiesta influencia el cuerpo calmándolo y haciéndolo sutil. También hay efectos sobre *citta*. Cuando *piti* demuestra su poder, perturba la mente proporcionadamente, mientras que la influencia de *sukha* calma y relaja la mente. Los dos sentimientos son opuestos. Esta es la razón por la que tienen y deben observar bien en cada oportunidad, específicamente, con cada inhalación y cada exhalación.

(104) Para resumir, cuando *piti* y *sukha* surgen, tienen efectos diferentes en la respiración. Una la hará desapacible, mientras que la otra la calmará. Tienen efectos diferentes sobre el cuerpo. Una lo hace violento o lo agita, mientras que la otra le calma. Tienen efectos diferentes sobre la mente. Una excita la mente, mientras que la otra la calma. Cuando puedan entender, comprender o sostener esta distinción a través de vuestra propia experiencia de ellas, en lugar de simplemente pensar en eso, habrán logrado el éxito en la práctica de este paso.

(105) Aquí puede que haya algunas dificultades. Mientras contemplamos a *sukha*, *piti* puede interferir. *Piti* puede que tome el control de forma que la-sensación-de-*sukha* desaparece. Por lo tanto, debemos desarrollar la habilidad para mantener ese sentimiento tanto como se necesite, para prevenir que *piti* llegue. *Piti* es mucho más fuerte y brusca que *sukha*. Si *piti* interfiere, la contemplación de *sukha* se arruina y la tranquilidad real no surge. Debemos hacer un esfuerzo tremendo en nuestra contemplación de *sukha* de forma que no se desvanezca. No dejen que otros sentimientos interfieran. En este paso debemos sentirnos inundados de felicidad. ¡Qué forma tan maravillosa para alcanzar el éxito en la práctica del paso seis!

#### EXPERIMENTANDO LA MENTE-A/CONDICIONADORA

(106) Ahora llegamos al paso siete: "experimentar la mente-a/condicionadora (*cittasankhara-patisamvedi*)". Si hemos completado el paso seis exitosamente, entonces conocemos o sabemos todo acerca de los sentimientos de *piti* y *sukha*. ¿Qué le hace a *citta* el surgimiento de *piti*? ¿Qué le hace a *citta* el surgimiento de *sukha*? ¿Qué clase de pensamientos *piti* condiciona? ¿Qué clase de pensamientos *sukha* condiciona? Desde los pasos cinco y seis hemos notado y examinado esos efectos. Cuando llegamos al paso siete es fácil comprender que, "¡Oh!, *piti* y *sukha* son acondicionadores-de-la-mente. Estos *vedanas* o sentimientos son acondicionadores-de-la-mente en la misma forma que la respiración es un cuerpo-acondicionador. El método de estudio y observación es el mismo que en el paso tres.

(107) Hemos observado que *piti* es brusca y agita, mientras que *sukha* es fina/suave y pacífica. Por lo tanto, cuando *piti* condiciona o fabrica o maquina un pensamiento, el pensamiento es brusco o violento. Por otra parte, cuando *sukha* fabrica o maquina un pensamiento, éste es calmado y tranquilo. Así es como comprendemos que *vedanā* condiciona los pensamientos. Entonces nos damos cuenta que los sentimientos condicionan ambos pensamientos, los bruscos y los sutiles. Llamamos a esta actividad "condicionando la mente".

(108) Cuando *piti* es fuerte, causa estremecimiento en el cuerpo. Y si es muy fuerte el cuerpo puede que baile o rebote de un lugar a otro con gozo. Este sentimiento es violento/vulgar y poderoso. Por otra parte, *sukha* es calmada, suave y relajante. Aprendemos que sus características son muy diferentes. Cuando *piti* domina la mente, es imposible tener





pensamientos sutiles. Sentimos un hormigueo por todo el cuerpo; eso hace que se paren todos los pelos de punta o como algunos le llaman, tengamos la carne de gallina. Así que necesitamos ser capaces de controlar a *piti*. *Sukha*, sin embargo, tiene ventajas. Ella guía a la tranquilidad y estados refinados. Ella puede causar pensamientos sutiles, profundos y refinados. Es como si estos dos sentimientos fueran oponentes o antagonistas. Pero eso no importa, porque sabemos cómo regularlos. Somos capaces de controlarlos a través de entrenarnos de acuerdo al método que ahora estamos practicando. Simplemente esto es lo que hay que entender razonablemente bien de *citta-sankhara*.

#### AMIGOS Y ENEMIGOS

(109) A pesar de todo, debemos observar y entender otro secreto completamente diferente. Esos dos sentimientos deben surgir juntos. Específicamente, si no estamos contentos o satisfechos, la felicidad no ocurre. El contento es la causa de la felicidad, el gozo llega de la satisfacción. Este contento y satisfacción es el grupo de cosas que llamamos *piti*, el grupo de sentimientos placenteros estimulantes. Aunque la felicidad y el gozo pertenecen al grupo de sentimientos suaves, todavía no pueden existir sin satisfacción. Pueden observar que en cualquier evento donde hay felicidad, la satisfacción debe siempre llegar antes. *Piti* guía el camino. Experimentando el éxito, estamos satisfechos, estamos agitados y perturbados por ese éxito. Una vez que *piti* pierde la fuerza, cuando la mente se cansa de toda la agitación y entusiasmo entonces *sukha* permanece. El sentimiento se calma. Así que ellos son camaradas y al mismo tiempo se oponen uno al otro. Son camaradas en el sentido de que deben llegar juntos. Debe haber contento primero para que haya gozo. Necesitamos ser muy cuidadosos acerca de esto. Debemos actuar hacia ellos en una forma extremadamente sutil y refinada. Eso es como un arte. Es el arte espiritual de controlar *piti* y *sukha* para que beneficien nuestras vidas. Este es el secreto que debemos saber concierne a *piti* y a *sukha*.

(110) A estas alturas, hemos descubierto que *piti* es un enemigo de *vipassana*, mientras *sukha* no lo es. La felicidad-el gozo es un amigo o ayudante de *vipassana*. *Vipassana* significa "ver claramente", habiendo dirigido el discernimiento hacia la verdad de *aniccam* (la impermanencia), *dukkham* (la insatisfacción) y *anatta* (la carencia de 'yo' o sustancia verdadera). Necesitamos una mente muy refinada para comprender *aniccam*, *sukkham* y *anatta* a través de *vipassana*. Cuando *piti* surge, *vipassana* es imposible. La mente se nubla e inquieta. Debemos desprendernos de *piti* porque es el enemigo de *vipassana*, de la visión mental clara y sutil. *Sukha*, sin embargo, no es así en absoluto. *Sukha* suaviza y calma, hace que la mente esté activa y lista para *vipassana*. Por esta razón, debemos tener la habilidad de regular *piti* y *sukha*.

(111) Al final, comprenderemos que los sentimientos (por ej. *piti* y *sukha*) son acondicionadores-mentales. Cuando *piti* condiciona la mente, *citta* está violenta y sus pensamientos igualmente, ambos la mente y los pensamientos son impetuosos. Cuando *sukha* condiciona o ayuda a la mente, *citta* está calmada y tranquila, sus pensamientos son sutiles y tranquilos. Ambos sentimientos condicionan la mente, pero desde ángulos diferentes. Los *vedanas* son acondicionadores de *citta*, por lo tanto a ellos se les llaman "acondicionadores-mentales (*citta-sankhara*)".

(112) Cuando se descubre este hecho, lo contemplamos en la mente cada vez que inhalamos y exhalamos. Inhalen y exhalen mientras devienen seguros y convencidos de este hecho. Esta es la práctica en el paso siete.

#### CALMANDO LOS SENTIMIENTOS



(113) El paso ocho es “calmar los a/condicionadores-mentales (*passambhayam cittasankharam*)” mientras se inhala y exhala. Cuando hacemos el *cittasankharam*, se calma y pacifica *vedana*. Aminorar su energía mientras se inhala y aminorar su energía mientras se exhala. Primero debemos ser capaces de calmar los sentimientos y solamente entonces podemos experimentar esto cada vez que inhalemos y exhalemos.

(114) existen varias formas de reducir la fuerza de *vedana*. Aminorar sus energías o detenerlas completamente no solamente es posible, sino que se debe hacer. Hay dos acercamientos que podemos usar: el método de *samadhī* (la concentración) y el método de *panna* (la sabiduría).

#### EL MÉTODO DE LA CONCENTRACIÓN

(115) El impulso de *piti* se puede calmar con el método de *samadhī*, que es desarrollar un nivel superior de concentración para remover *piti* y *sukha*. Probablemente no somos capaces de hacer esto todavía, porque solamente hemos comenzado nuestro entrenamiento. Todavía está el secreto de que podemos librarnos de esos sentimientos a través de alcanzar un nivel más superior de *samadhī*, tal como el tercer o cuarto *jhana*. O podemos hacerlo incluso cambiando nuestro pensamiento. Traer otra clase de pensamiento a nuestra mente para intervenir y suprimir ese sentimiento de satisfacción. Cualquiera de las dos actividades usa el Poder del *samadhī*. El poder de otro tipo de *samadhī* cierra o corta o detiene la energía de *piti* en particular. Generalmente, no es necesario librarse de *sukha*. De hecho, debemos preservarla como una ayuda para la práctica adicional. Aquí especialmente necesitamos controlar a *piti*. Podemos controlarla con las técnicas del *samadhī*, ya sea cambiando el objeto de la mente o alcanzando un grado superior de concentración o *jhana*. Cualquiera de los dos calmará a *piti*.

(116) O, podemos decir que traemos el significado verdadero de la palabra *samadhī* para apartar a *piti*. El significado real o verdadero de *samadhī* es “tener *ekaggata-citta* con *nibbana* como su objeto”. Ya hemos explicado que *ekaggata-citta* es la mente agrupándose y uniéndose en un pináculo o cima. El verdadero *samadhī* tiene el *nibbana* o *santi* (tranquilidad espiritual) como su objeto. Podemos recordar lo que el *samadhī* genuino es. Ahora que *piti* causa complicaciones, disturbios/molestias y dificultades, ahuyéntenlo. No lo queremos ni lo necesitamos. Apuntamos y nos dirigimos al gran pináculo de la mente que tiene *santi* o *nibbana* como su objeto. El sentimiento de *piti* se disuelve porque no lo queremos más. Éste es un medio diestro que usa el *samadhī* para ahuyentar a *piti*.

#### EL MÉTODO DE LA SABIDURÍA

(117) Ahora llegamos al método que usa a *panna* (la sabiduría) para disminuir la fuerza de *piti*, para erradicar la influencia de *piti*, e incluso de *sukha* si deseamos. Usamos al *panna* que comprende la naturaleza verdadera (las características, cualidades, condiciones) de todas las cosas, para saber de dónde surge *piti* y debido a que causa cesará. *Piti* se agita o efervescer cuando una condición satisfactoria y correcta se logra. *Piti* debe cesar debido a la falta de esa condición, debido a la comprensión de que eso es ilusorio, que no es real/verdadero. Cuando hayamos visto sabiamente en esta forma, el sentimiento de estar agitado por *piti* amainará.

Otro método sabio es ver el *assada* y *adinava* de *piti*. *Assada* es una cualidad atractiva de algo, el carisma que tienta deliciosamente al corazón. *Piti* tiene un sabor encantador. *Adinava* es una retribución mala de algo. El *adinava* de *piti* es el hecho de que excita y perturba, que



dirige fuera de la tranquilidad, que es el enemigo de *vipassana*. Cuando comprendemos esto, *piti* se disuelve. Si lo vemos surgiendo, cesando, carismático y malo, entonces se disuelve y desaparece. Esto es ahuyentar a *piti* con la técnica de *panna*.

(118) Cada uno de nosotros debe entender bien el significado de las palabras "*assada* y *adinava*". Si pueden recordar el significado en Pali, es mucho mejor que las traducciones al inglés—y al español. *Assada* es un carisma o cualidad apasionante/obsesionante, atractiva, satisfactoria y bella de algo. *Adinava*, es lo malo e inferior de una cosa. No tenemos excusa si nos dejamos engañar por esos dos. Una vez que los hayamos visto conoceremos que buscar satisfacción a través de enamorarse de cualquier cosa positiva es una estupidez. Que odiar algo que es negativo es una estupidez. Si conocemos bien a estos dos, que constantemente nos engañan y tientan con el amor y el odio—la atracción y el rechazo—entonces ellos nos enseñarán que no debemos satisfacernos en gustar y disgustar y nos liberaremos del poder de las cosas. Por ejemplo, el dinero los tiene a ambos, *assada* y *adinava*. Cuando los conozcamos, no nos equivocaremos ni nos volveremos locos por él. Entender completamente este par es la cosa más prudente y segura que podemos hacer. Conozcan el *assada* y *adinava* de *piti* y se cansarán de él [*piti*]. Entonces *piti* se desvanecerá por sí mismo. Así es como se usa el método de la sabiduría para ahuyentar a *piti*. Incluso no debemos satisfacernos con *sukha*. Aunque podemos guardar alguna *sukha* para un propósito beneficioso, no se pierdan en ella. Por favor, recuerden estas dos palabras por el resto de vuestras vidas. Entonces ellas devendrán la clase de carisma que protege, un talismán que verdaderamente resguarda en lugar de ponernos en peligro.

(119) Hasta aquí, la mente puede regular los sentimientos. Ella ha desarrollado la clase de maestría y auto-control donde los sentimientos ya no tienen poder para arrastrarnos en una dirección u otra. El *sukha—vedana*, los sentimientos placenteros que hemos discutido aquí, arrastran la mente en una dirección agradable, en una forma positiva. Hay otro grupo de *vedana* que nos arrastra en una forma negativa, en una dirección indeseable y no-satisfactoria. Ya hemos hablado acerca del grupo de sentimientos placenteros. Necesitamos también estar atentos de esos sentimientos que son displacenteros, el *dukkha-vedana*. Debemos saber que hacer para que estos sentimientos de displacer o felicidad no nos arrastren al estado de *dukkha*. Ellos se pueden vencer con el mismo método que usamos con *piti*. Ya sean sentimientos felices o sentimientos infelices, podemos controlarlos todos. Llegaremos a poder controlar—seremos controladores de —todos los sentimientos sin excepción. Practicamos a través de traer cualquier *vedana* [sentimiento] a la mente y experimentarlo completamente. Entonces lo examinamos con *panna* para ahuyentarlo [ese sentimiento]. Experimenten esta habilidad de desprenderse de cualquier clase de *vedana*. Sepan que los sentimientos ya no pueden condicionar más a *citta*. Practiquen esta técnica con cada inhalación y cada exhalación hasta que sean diestros y expertos en ella. Consecuentemente, llegaran al paso ocho exitosamente.

#### ¿POR QUÉ PREOCUPARSE?

(120) Un último punto a considerar es la pregunta o preguntas, ¿por qué preocuparse hablando tanto acerca de los sentimientos? ¿Por qué es necesario incluirlos en esta línea de práctica? ¿Por qué no apurarse en hacer *vipassana* y alcanzar el *nibbana* tan rápido como sea posible? La razón es que debemos entender los *vedanas* y capacitarnos para regularlos, para controlar la mente mientras nuestra práctica continúa hacia la comprensión y realización de las culminaciones del camino (*magga-phala-nibbana*), que es nuestro propósito principal.



También tenemos un propósito especial secundario. Este es, que cuando podamos regular los sentimientos seremos capaces de mantener la vida en el camino correcto. Cuando somos estúpidos acerca de vedana, caemos bajo su poder [el poder de los sentimientos] y devenimos esclavos del materialismo, lo cual siempre sucede cuando nos gratificamos en placeres materiales, para ser exactos, los sabores de los sentimientos. Todas estas crisis que ocurren en el mundo tienen su origen en las personas que no entienden los vedanas, se dan a ellos y se apasionan con ellos. Ellos nos tientan para que actuemos así, lo cual nos guía a desacuerdos, peleas, conflictos y eventualmente la guerra. Algunas veces inclusive, llevan a guerras mundiales Todo porque las personas experimentan pérdidas a través de las mentiras de *vedana*.

Por ahora, ya deben haber comprendido que debemos entender los sentimientos. Debemos conocer sus secretos y arreglárnosla para regularlos, de lo contrario no habrá paz en el mundo. No hay necesidad de hablar acerca de alcanzar el nibbana, sino simplemente vivir en este planeta en paz con nosotros mismos y los demás, lo cual requiere que seamos capaces de controlar los sentimientos, es más de lo que podemos conseguir ahora. Espero que todos ustedes aprovechen las posibilidades que ofrece esta habilidad por el resto de vuestras vidas. Este cuarteto se ha incluido en la práctica de *Anapanasati* debido al gran poder e importancia de vedana.

Así que este es el segundo cuarteto de *Anapanasati*. Hemos usado todo nuestro tiempo hoy y debemos terminar la charla aquí.

### CHARLA QUINTA: CONTEMPLANDO EL CITTA

(121) Hoy estudiaremos el tercer cuarteto de *Anapanasati*, que trata de *citta*, la mente-corazón. Se conoce como *cittanupassana* (contemplación de citta). Por favor, prepárense para estudiar acerca de *citta*.

(122) Antes de discutir el tercer cuarteto específicamente, hay un punto muy importante que algunas veces olvidamos enfatizar.

Cada vez que se sienten a practicar Anapanasati—cada meditación y sesión de meditación—deben comenzar con el paso uno, experimentar la respiración larga. No importa que paso estuvieron practicando ayer, hoy deben de comenzar de nuevo en el principio mismo. Cada sesión es nueva. Desde la respiración larga, continúen con la respiración corta y así sucesivamente. Progresando de un paso al próximo, realizando completamente o completando cada paso antes de continuar al próximo, hasta que lleguen al paso que habían practicado la última vez. Cada paso depende del previo. Si son incapaces de ejecutar el primer paso entonces no hay posibilidad de que continúen hacia los pasos que le siguen.

Incluso ahora, cuando intentamos hacer *cittanupassana*, debemos comenzar en el paso uno o en el primer paso. Esto es ciertamente correcto para los dieciséis pasos. Con cada inhalación y exhalación practicamos en esta forma; no lo olviden. Siempre comenzamos practicando con el primer paso—cada vez, cada sesión, cada paso que practicamos.

(123) Después de haber completado exitosamente los dos primeros cuartetos, comenzamos a trabajar en el tercero, *cittanupassana* (la contemplación de la mente). El primer paso de este cuarteto es contemplar o experimentar la mente en todos sus aspectos. A esto se le llama "*citta-patisamvedi*" experimentando la condición o estado de la mente durante cualquier momento dado. Desde el principio de la práctica hasta este punto han surgido muchos y



diferentes estados mentales. Finalmente, debemos observar el estado mental de cada paso. ¿Cuál es su condición ahora? ¿Cómo ella está cambiando? ¿Qué surge en citta? ¿Cuáles son las características en este momento? En los pasos previos hemos enfatizado ciertas cosas que la mente conoce o experimenta. Ahora estamos listos para observar a la misma citta. Debemos observar hasta que directamente conozcamos cómo está la mente en ese momento. ¿Qué clase de experiencia es esa? El paso nueve comienza con experimentar a citta a través de cada momento de la práctica.

¿CORRUPTA/CONTAMINADA O NO?

(124) Para contemplar aquí, hay muchas características mentales diferentes y todas ellas deben suceder naturalmente por ellas mismas. Ellas han de observarse como verdaderamente existen, en el mismo momento de su existencia. Las características que se deben notar, como se especifican en la manera tradicional de hablar, comienzan con “tiene la mente lujuria (*raga*) o está libre de ella”. Todos ustedes saben lo que significa lujuria. Aparte de la común lujuria sexual, hay también una lujuria no-sexual. El significado de *raga* es amplio. A la lujuria sexual se le llama *raga* y a la lujuria hacia las cosas, tales como el dinero, las joyas, el oro, la comida, la vivienda y las posesiones se le llama *raga*. También puede haber lujuria hacia los individuos, por ejemplo, el amor (no-sexual) de los sirvientes y empleados de uno. La palabra Pali *raga* tiene esta amplia selección de significados. ¿Tiene citta en este momento cualquiera de esos tipos de *raga*, o está libre de lujuria? Si hay lujuria, entonces contemplen su presencia lo suficiente y claramente para distinguir qué clase de lujuria es esa. Conozca lo que es tener a *raga* en la mente. Si no hay lujuria, entonces contemplen su ausencia. Inhalen y exhalen mientras experimentan el actual estado mental en ese momento.

(125) La próxima característica mental a contemplar es *dosa* (irritación/antagonismo, odio, aversión). También el significado de *dosa* es amplio. Algunas veces un objeto externo—una persona, una situación, o cualquier cosa—nos causa irritación. Cualquier disgusto en la mente es *dosa*. Ella puede incluso surgir del interior, sin ningún objeto externo. Cuando la mente está irritada, oprimida, ofendida o resentida, a eso se le llama *dosa*. Contemplamos si la mente tiene *dosa* o no. Si la tiene, contemplen, conozcan y entiendan este estado de *dosa*. Si citta está libre de enojo y odio, entonces conozcan este estado. Esta es la segunda característica a observar.

(126) La tercera característica a observar es *moha* (el engaño y la confusión). *Moha* es sentirse obsesionado con algo debido a no saber cómo realmente es esa cosa. Por ejemplo, cuando tenemos duda de algo no podemos dejar de pensar acerca de eso. O cuando hay una esperanza o expectativa o lo que sea, no podemos evitar dejar de pensar en eso. *Moha* puede significar extraviado, “desviado o perdido”, y puede significar “oscuro o borroso/confuso”, esto es, lleno de duda e ignorancia. Entonces, una u otra clase de pensamiento surgirá de la duda o la ignorancia y se fermentará en la mente. A eso es lo que llamamos *moha*. Debemos saber si en la mente hay engaño o no. Si hay *moha*, entonces agárrenla y contémlenla. Si *citta* está vacía de engaño, entonces contemplen su ausencia. Contemplen siempre este estado mental mientras inhalan y exhalan. Esta es la tercera característica.

(127) Hay una forma muy simple de distinguir estos tres estados: *raga*, *dosa* y *moha*. Si hay cualquier sentimiento de deseo, específicamente, querer estar junto con, querer atraer, querer abrazar, y querer sostener, ese sentimiento es *raga*. Ese sentimiento tiene el carácter más positivo. El segundo, *dosa*, no gusta, no quiere. Ese tiene el carácter más negativo. *Dosa* empuja, golpea, incluso hasta el punto de querer matar. *Raga* atrae y *dosa* empuja. La tercera, *moha*, es ignorancia. No sabe lo que es incorrecto y correcto, la maldad y la bondad,



de acuerdo a la realidad. Ella da vueltas sin saber a dónde llegar. Así es como las tres difieren. Una atrae, una empuja y la otra vagabundea en círculos. Todo el mundo debe ser capaz de observar las diferencias y llamarlas por sus nombres correctos. Conozcan a *raga*, *dosa* y *moha* a través de observar sus actividades de atraer, empujar y correr en círculos sin llegar a nada.

(128) Lo próximo es conocer si la mente está distraída o no. Ya ustedes han oído acerca de esta palabra. La mente distraída no está fija. Está dispersa, no se fija en nada. Es incapaz de descansar y relajarse. No tiene quietud ni calma. Además, la distracción nos irrita. Si la mente está distraída debe estar molesta, preocupada, específicamente, falta de descanso. ¿Está *citta* distraída? ¿O está libre de distracción en un estado de normalidad? Contemplan el carácter de la mente mientras se inhala y se exhala. Practiquen para conocerla bien y estar al tanto de todos los tipos de *citta*.

#### ¿COMÚN O NOBLE?

(129) El próximo par es: ¿hay un estado mental superior, uno mejor que el común, o simplemente un estado mental común? En Pali, al estado superior se le llama "*mahaggata*". En lenguaje ordinario podríamos decir que hay una atención que es mejor que la común, más satisfactoria que la normal, superior que la habitual. ¿Tiene nuestra *citta* ahora una atención como esta? Si es así, contémpenla. Si no es así, sepan que en ese momento hay un estado mental común u ordinario. Contemplan este par mientras inhalan y exhalan.

(130) El siguiente par es: ¿es esta mente suprema e insuperable o no se puede mejorar o ir más allá de ella? Específicamente, ¿ha alcanzado nuestra *citta* el estado sumo/supremo/perfecto donde no hay nada mejor? ¿O nuestra mente no ha alcanzado el estado supremo y todavía hay mejores cosas? Esto es difícil de saber porque el estado mental supremo y más desarrollado es la *citta* de un *arahant* ("la de un noble": de un ser humano completamente alerta y perfeccionado). Si todavía no somos *arahants*, entonces el sentido común nos dice si tenemos el tipo de *citta* cabal y perfecto o si todavía hay algo mejor. ¿Sentimos que hemos alcanzado la satisfacción final? ¿O sentimos que debe haber algo incluso más satisfactorio que esto? Este par es acerca o trata de *citta* teniendo algo superior a ella. Si hay esta mente suprema, contémpenla más y más claramente para entenderla [entender esta clase de mente]. Inhalen y exhalen con esta clase de atención.

(131) Este próximo par es: ¿está la mente concentrada o no-concentrada? ¿Es esto el samadhī o no? Concentren la *citta*. Incluso si ahora mismo no está en un samadhī completo, todavía la influencia del samadhī probablemente mantiene la mente concentrada. A esto también se le puede llamar una mente concentrada. Mientras inhalan y exhalan conozcan o sepan si la mente está concentrada o no.

(132) El último par es ver si la mente se ha liberado, si está vacía de apego (*upadana*), sin aferrarse y adherirse a nada, o todavía está presa. ¿Está la mente no-apegada o lo está? Esto es lo que queremos decir cuando preguntamos si *citta* se ha liberado o no. ¿Hay algo ahora mismo que está interesando a la mente/fascinándola/captando su atención, o está libre? Cualquiera que sea el caso, conózanlo claramente. Inhalen y exhalen con esta alerta o atención. Háganlo tan claro como puedan o corresponda.

#### CONOCIÉNDONOS A NOSOTROS MISMOS

(133) A través de practicar así, nos conoceremos a nosotros mismo y sabremos que clases de pensamientos nos caracterizan. Entonces nos entenderemos bien a nosotros mismos. ¿Qué



clases de *citta* son habituales en nosotros? Generalmente los pensamientos mentales tienden a seguir algún objeto. Observando esas tendencias nos conoceremos mejor. Este es un beneficio especial en este paso. Sin embargo, nuestra meta directa es conocer nuestra mente tan bien y tan completamente como sea posible. Entender nuestra propia *citta* completamente es el beneficio específico de este paso. Así es como se practica el paso uno en el cuarteto tercero, explícitamente, el paso nueve en general.

#### DELEITANDO LA MENTE

(134) Ahora llegamos al paso dos de este cuarteto, deleitando la mente (*abhippamodayam citta*). Desde el principio nos hemos entrenado en varias formas de controlar la mente, particularmente en el segundo cuarteto, donde la mente desarrolló la habilidad de estar independiente de los sentimientos y tiene control sobre ellos. Eso significa que la mente está bajo control.<sup>16</sup> Cuando conocemos completamente la variedad de estados y condiciones mentales, ambos, los positivos y los negativos, entonces podemos poner a *citta* en cualquier estado que sea apropiado o deseable.

Entonces el paso diez es hacer que la mente se deleite y contente. Hay muchas palabras que podemos usar aquí. Llamémosla satisfecha, contenta, deleitada o como deseen. La cosa importante es ser capaz de controlar la mente de manera que ella se sienta satisfecha y feliz mientras se inhala y exhala.

(135) Cada vez que la mente está triste, apenada o infeliz, podemos desprendernos de la pena y traer a la mente al estado de felicidad. O incluso cuando la mente está en un estado normal, siempre podemos traer la mente a un estado de felicidad o delicia usando esta técnica. Esto es algo muy útil. No tenemos que soportar una mente triste o infeliz porque podemos controlarla.

Cada vez que precisemos, nosotros podemos tener energía para hacer cualquier trabajo que necesitemos. Podemos estar felices en cualquier momento. Pero sean cuidadosos, las palabras felicidad y delicia tiene dos tipos de significados. Hay un significado común u ordinario, una clase mundana de delicia que se basa en el materialismo y la sensualidad. Aunque, esto es cierta clase de felicidad, no es la clase de delicia en la que estamos interesados. Necesitamos el goce del Dhamma que llega de conocer el Dhamma y usarlo. No necesitamos depender de estimulantes materiales o sensuales, porque tenemos el Dhamma para ayudar a deleitar a *citta*. Por lo tanto, hay dos clases de felicidad: felicidad corrupta y felicidad libre de corrupción (*kilesa*). Ambas clases nos están disponibles a todos. Si quieren la felicidad corrupta, esa es muy fácil de obtener. Sin embargo, la delicia del Dhamma se debe hacer/obtener correctamente. Por esta razón debemos examinarla más cercanamente.

#### DELEITADA POR EL DHAMMA

(136) Es fácil deleitar la mente cuando entendemos la causa de la felicidad. La felicidad llega del sentimiento de haber triunfado o tenido éxito, de haber completado alguna actividad correcta y exitosamente. Una forma fácil de deleitar la mente es regresar a practicar de nuevo los pasos uno, dos y tres. Regresar al principio y practicar cada paso exitosamente. Entonces habrá contento y felicidad con cada uno. Esta es una clase de asociación placentera con el Dhamma. Regresamos a practicar de nuevo el paso uno, pero ahora nos enfocamos especialmente en el sentimiento de éxito/triunfo, contento y éxtasis delicioso. Procediendo a

<sup>16</sup> Aunque este no es todavía el grado de control supremo.

través de cada uno de los pasos en la misma forma hasta llegar a la felicidad que nos satisface más. La felicidad llega del contento y el contento llega de alcanzar el éxito en alguna actividad. A través de hacer surgir la certeza de que estamos seguros y liberados de la dependencia y restricción, habrá contento y felicidad.

(137) Un método fácil que podemos usar en cualquier momento es reflexionar en obtener cosas buenas, en lograr lo que es bueno. Hemos obtenido la vida buena, una vida que ha llegado a través del Dhamma y está segura de erradicar a *dukkha*. Somos los seres humanos más afortunados. Esos que han encontrado el Dhamma y son capaces de eliminar a *dukkha*. A través de reflexionar así, estaremos contentos y felices. Así es como se está extraordinariamente feliz y satisfecho. Obtener lo que es bueno, alcanzar la vida buena, ser un buen ser humano, descubrir suficientemente el Dhamma para asegurarnos que no sufriremos—esta clase de reflexión es una forma simple para que *citta* esté feliz.

(138) Cuando por supuesto estamos seguros de que podemos extinguir a *dukkha*, o cuando hemos obtenido la mejor cosa que los humanos deben obtener, entonces es normal que estemos felices y contentos. Estudiamos para entender el Dhamma que extinguirá el sufrimiento, para comprender la mejor cosa que los humanos deben obtener. Entonces estamos contentos. Somos capaces de deleitar y hacer feliz a *citta* usando esta técnica diestra.

#### CONCENTRANDO LA MENTE

(139) Cuando podemos deleitar la mente a voluntad, nos entrenamos en el próximo paso. El objeto del paso once es concentrar la mente (*samadham cittam*). Esto significa que seremos capaces de hacer que la mente se concentre, o ponerla en *samadhi* cada vez que lo queramos o lo necesitemos. Este paso no es difícil porque hemos estado practicando esto desde el principio, especialmente en el paso cuatro (calmando el cuerpo-condicionador) y el paso ocho (calmando la mente-condicionadora). Si pudimos hacerlo anteriormente, entonces podemos hacerlo aquí. Haciendo que la mente se concentre en *samadhi* podemos liberarnos inmediatamente de cualquier sentimiento indeseado. Entonces la *citta* se concentra y es feliz. Además, ella es capaz de ejecutar diestramente variados deberes. Esta habilidad es la más ventajosa.

(140) Esto nos lleva a un problema común. La mayoría de las personas entienden que si la mente está en *samadhi* debemos sentarnos absolutamente quietos—rígidos e incapaces de movernos. O ellos piensan que no hay sensación en absoluto. Este es un entendimiento erróneo. Sentarse quieto y rígido como un tronco es solamente un ejercicio de entrenamiento. Es sencillamente un entrenamiento más bien de niveles superiores que de niveles normales de *samadhi*. Desarrollar las concentraciones profundas del segundo, tercero y cuarto *jhana* hasta el punto donde el cuerpo no respira, son simplemente ejercicios de entrenamiento. No obstante, si la mente es capaz de desarrollar estos niveles tan altos de concentración, ella no tendrá problemas con los niveles inferiores [de concentración]. Aquí, en el paso once, haciendo que la mente alcance el *samadhi*, significa una mente que tiene cualidades buenas y listas para trabajar. Ella se prepara para ejecutar sus deberes como se necesite. Desde el paso previo el *citta* sabe como ser feliz. Cuando es feliz, es superiormente capaz para ejecutar sus funciones. No malinterpreten que cuando la mente está en *samadhi* o alcanza el *samadhi* debemos estar rígidos como una piedra o un tronco de madera.

#### ESTABILIDAD—PUREZA—ACTIVIDAD





(141) Si la mente tiene o ha alcanzado el *samadhi* correcto, observaremos tres cualidades distintas o diferentes en ella. A la cualidad mental de firmeza, estabilidad, atención y enfoque en un solo objeto se le llama *samahito* (estabilidad, serenidad). Esa mente es clara y pura, no se perturba por nada, no está oscurecida por las corrupciones. A una mente vacía de corrupciones se la llama *parisuddho* (pureza). En tercer lugar está la *citta* más adecuada y supremamente preparada para ejecutar los deberes de la mente, a ésta se la llama *kammaniyo* (activa, lista o preparada para actuar). No nos haría daño memorizar estas tres palabras: *samahito* (estabilidad), *parisuddho* (pureza), y *kammaniyo* (actividad). Todas estas tres cualidades deben estar presentes para que la concentración sea correcta. Esta es la clase de concentración que se puede usar no solamente en la práctica de la meditación formal sino en realizar cualquiera de las actividades necesarias de la vida.

(142) Estas tres cualidades pueden estar presentes mientras se camina, se está de pie, sentado o acostado/reclinado. Hay un pasaje muy interesante en los textos Pali. El pasaje dice que si esas tres cualidades están presentes mientras se está de pie o parado, entonces podemos llamarla "pararse divino". Si están presentes mientras se camina entonces es "andar divino". Si están presentes mientras se está sentado, eso es "sentarse divino". Si están presentes mientras se está reclinado, entonces eso es "reclinado divino". Obviamente, la concentración es más que estar sentado como un pedazo de piedra o un terrón o un tronco de madera—duro, rígido y muerto para el mundo. La esencia del *samadhi* es que *citta* esté perfectamente lista y preparada para ejecutar su deber, específicamente, crecer en conocimiento y entendimiento de momento a momento. Por lo menos, *citta* estará feliz cuando estas tres cualidades estén presentes. Tener *sukha* es también un deber de *citta*. Cuando *citta* tiene estas tres cualidades está lista para hacer su deber.

(143) Al practicante cuya mente está concentrada debido a estas tres cualidades se le conoce como "uno que tiene una mente concentrada". La palabra Pali es "*samahito* (uno que está concentrado)". En el idioma Pali, al Buda se le cita diciendo, "Cuando la mente está concentrada conoce todos los dhammas como verdaderamente son (*samahito yathabhutam pajanati*). El beneficio supremo de *samahito* es que *citta* está concentrada en saber todas las cosas como realmente son. Si hay problemas en la vida que no podemos resolver, entonces concentren la mente y las respuestas llegarán automáticamente. Dondequiera que la mente concentrada va o se dirige, ve las cosas de acuerdo a la realidad. Si miramos en nuestro interior veremos todas las cosas de acuerdo a la verdad. Esto significa que veremos fácilmente a *aniccam*, a *dukkha* y a *anatta* si *citta* está acompañada por las tres cualidades de *samahito*.

(144) Observarán por ustedes mismos que estas tres cualidades son interdependientes. Ellas están interconectadas en una sola unidad. No puede haber pureza mental sin estabilidad mental. Si no hay pureza, entonces no hay estabilidad. Y debe haber estabilidad y pureza para que haya actividad/energía/vigor/dinamismo, porque las tres trabajan juntas. Ellas son tres factores de la mente concentrada. Por favor traten de entender las palabras estabilidad, pureza y actividad. Las tres deben ser iguales y unificadas para llamarse "*samahito*". Entonces ellas serán extremadamente beneficiosas, valiosas y poderosas. Esta clase de concentración es capaz de resolver los problemas de la vida, con respecto a ambos, los problemas naturales de este mundo material y las cuestiones de orden "sobrenatural" más allá del mundo.

(145) Finalmente, por favor, recuerden y entiendan el punto esencial aquí. Cuando la mente está en *samadhi* o alcanza el *samadhi* podemos caminar, estar de pie, sentarnos, recostarnos, trabajar o gustar de los frutos de nuestras labores, o ayudar a los demás o a nosotros mismos. El *samadhi-citta* o la mente en *samadhi*, se puede usar en cualquier problema, en cualquier situación. Puede usarse para resolver problemas. Pongan atención o interés en esta



palabra, “*samahito*”—uno que alcanza el samadhi y es capaz de hacer cualquier clase de deber.

#### LIBERANDO LA MENTE

(146) Mientras inhalamos y exhalamos, practicamos hasta que somos capaces de tener los tres factores mentales de ‘*samahito*’, entonces el paso once se ha terminado y llegamos al paso doce. El paso doce es liberar la mente (*vimocayam-cittam*). Liberar la mente significa no dejar que ella se apegue a nada. Hacer que suelte cualquier cosa a la que se ha agarrado o aferrado. Una mente así está impecable y perfectamente limpia, está libre. Liberar la mente de todos los apegos tiene dos aspectos. La mente puede soltar o dejar ir todas esas cosas, o nosotros podemos apartar todas esas cosas de la mente.

Los resultados son los mismos. Aparten todas las cosas a las que *citta* no debe agarrarse. Entonces observen si hay cualquier cosa pegada a *citta*. Traten de liberar esas cosas de la mente. Este es el paso doce.

(147) Es esencial que entiendan completamente la cosa llamada “apego”. Quizás no estemos muy familiarizados con esta cosa. Pero si no entendemos el apego, ¿cómo podremos alguna vez remediarlo? Estudien si pueden esta palabra con un interés especial. Aunque es un fenómeno mental—usamos las palabras del dominio físico-mental para hablar acerca de ella. Usamos palabras como pegar, agarrar, adherir y aferrar. Sin embargo, es una actividad mental. La mente es ignorante y actúa por ignorancia. Por lo tanto, causa la actividad que llamamos apego, o aferramiento, o agarre: Debemos estudiar esto cuidadosamente, porque es algo que existe en todas las personas y en la vida diaria de cada una de ellas. Para describirlo con una sola palabra, apego es mirar algo como ‘yo’ o ‘lo mío’. Controlen el apego y entonces la práctica de este paso será fácil y sin esfuerzo.

(148) La forma más directa de practicar el paso doce es examinar, el castigo, el peligro, la consecuencia, la corrupción, el dolor y el sufrimiento, en cualquier momento que nos apeguemos a algo como si fuese ‘yo’ o ‘lo mío’. Examinen la maldad, el peligro y el castigo doloroso que todo apego trae inevitablemente. Por otra parte, examinen y comprendan los beneficios, las virtudes y las ventajas del no-apego. Cuando no nos apegamos ¿qué beneficios obtenemos? ¿Qué clase de felicidad hay ahí? Observen cuidadosamente. Cuando nos apegamos a algo, ¿qué tipo y grado de dolor y sufrimiento resulta de eso? Examinen ambas caras de la moneda. Vean el castigo del apego y el valor del no-apego a medida que ellos alternan continuamente en la mente. A través de esta clase de contemplación la mente se libera automáticamente. Ella naturalmente soltará las cosas y las cosas naturalmente se irán de la mente a través de observar estos dos hechos. Observen hasta que vean la consecuencia/castigo y la resonancia del apego. Observen hasta que vean las ventajas del no-apego. Observen estos cada vez que inhalen y exhalen. Así es como se practica este paso.

#### CUATRO CLASES DE APEGO

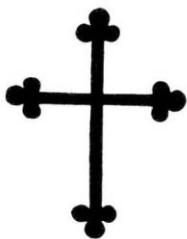
(149) Los objetos del apego son muchos, son excesivamente numerosos. Además, ellos son sutiles y profundos, son difíciles de ver, oír y entender. No obstante, podemos identificar cuatro tipos o modos de apego. En la primera categoría están todos los objetos materiales de valor a través de la sexualidad (*kama*). Ya sean posesiones, necesidades, gemas, joyas, oro y dinero; o cosas para ver, oír, oler, gustar, sentir y pensar, todas ellas son la base o fundamento de la sensualidad y sexualidad. Ellas son el objeto de apego de la sexualidad. Las otras tres categorías son clases de objetos inmateriales de apego. La segunda es o son



nuestras opiniones, creencias, puntos de vistas y teorías incorrectas. Estas son cosas que no podemos entender, que posiblemente no podemos saber, pero por *avijja* (la ignorancia) las aceptamos y nos apegamos a ellas. Tenemos muchas de esas opiniones y puntos de vista incorrectos. La tercera categoría es o son las actividades y prácticas tradicionales que seguimos. Cada una de ellas, ambas, religiosa y secular, son supersticiones. Hay muchas de estas costumbres con las que nos identificamos. Y la última categoría, la más importante de todas, es la de todas las cosas a las que nos apegamos como el 'yo' o 'lo mío'. Estas cuatro categorías de apego incluyen 'todas las cosas' a las que nos apegamos, aferramos y adherimos.

Obsérvenlas y vean el peligro maligno e inferior de apegarse a ellas, vean el valor de no-apegarseles. Examinen continuamente cada clase de apego con cada inhalación y exhalación. En esta forma ellas se liberan en un dejar ir automático. Liberen los objetos de apego. Dejen ir, suelten, dejen ir, suelten.

(150) Cuando miramos a la Cristiandad vemos que comparte esta preocupación acerca del apego. De hecho, el símbolo primario de la Cristiandad—la cruz—enseña el 'yo' (la línea vertical) y la que corta el 'yo' (la porción o componente que cruza). Esto simboliza el desprendimiento del apego. Todas las religiones están de acuerdo en su meta mayor: la erradicación del apego al 'yo' y 'lo mío'. Esta es la práctica más sublime. Ella remueve todos los problemas, el egoísmo en particular, que es la fuente o la causa de todos los otros problemas. Quitar el egoísmo y los problemas terminarán. Por favor interesense en desprenderse o soltar todas las cosas. Desprenderse o dejar ir los cuatro tipos de apegos es la cosa mejor que uno puede hacer.



(151) Otro grupo o aspecto de las cosas a los que la mente debe renunciar o dejar ir son las cosas que perturban a *citta* ahora mismo en este momento, tales como, las obstrucciones o impedimentos (*nivarana*). Estos son estados mentales que surgen del interior de la mente por los hábitos y tendencias de pensamiento. Los cinco *nivaranas* son sentimientos de sensualidad, de aversión, de depresión y somnolencia, de agitación y distracción, y de duda e incertidumbre. Debemos desprendernos de esos cinco *nivaranas*. Además, están las corrupciones (*kilesa*). Esas emociones de codicia/gula/glotonería (*lobha*), enojo (*dosa*), y engaño (*moha*) tienen que irse. Cualquier sentimiento de gusto o disgusto, estado mental de satisfacción o insatisfacción, apego a las cosas dualísticas que estén presentes en *citta* se deben eliminar. Eventualmente comprenderemos que ningún problema permanece para poner a *citta* en *dukkha*. Si hay apego, hay *dukkha*. Cuando la mente está vacía de apegos, ella experimenta *no-dukkha* o lo que es lo mismo, ella no experimenta a *dukkha* porque no hay base o fundamento para ella [*dukkha*].

Cada vez que la mente ve algo que se apega, ella libera esa cosa. Practicar así cada vez que inhalamos y exhalamos es el paso doce, el último paso del tercer cuarteto. En total hay cuatro pasos que tratan exclusivamente con *citta*: experimentando los diferentes estados mentales, contentando la mente, concentrando la mente y liberando la mente. A través de ellos completamos exitosamente nuestro estudio de la mente.

Por favor, permítanos aquí finalizar la charla de hoy.

## CHARLA SEXTA: EL SUPREMO



(152) Hoy discutiremos el cuarto cuarteto, el final de los cuatro pasos. Este cuarteto estudia y examina el *Dhamma*, o en particular, la Verdad. Recordaran que en el primer cuarteto estudiamos la respiración y el cuerpo. En el segundo cuarteto estudiamos esos sentimientos que resultan de calmar el cuerpo condicionador, la respiración. Ahí estudiamos los sentimientos de la mente, sin llegar todavía a la mente (*citta*) misma. Estudiamos los condicionadores mentales hasta que aprendimos todo acerca la maquinación/enredo y condicionamiento de *citta*. Entonces pudimos controlar los *citta-sankhara*, los condicionadores mentales. En el tercer cuarteto estudiamos a *citta* y cómo controlarla. Estudiamos, nos entrenamos, desarrollamos, y practicamos varias formas de controlar la mente. Ahora, en el cuarteto cuarto, cuando esta mente bien entrenada está bajo control, la usamos para estudiar el Dhamma, la Verdad de la Naturaleza. Por favor observen como los cuatro cuartetos están interconectados: primero el *kaya-sankhara*, entonces el *citta sahkara*, después la *citta* misma y finalmente el *Dhamma*, los hecho (*sacca-dhamma*) de la naturaleza (*dhamma-jati*).

(153) El razonamiento aquí es simple. Cuando la mente está bajo nuestro poder y en nuestro control, somos capaces de usar este tipo de mente para trabajar. De practicar el cuarteto tercero, de la habilidad de concentrar la mente, hay mucha *kammaniyo* o preparación para actuar/actividad. La mente está adecuada, en forma y lista para hacer sus deberes. En Pali se usa otra palabra en este contexto—*modu* (delicada, suave, ligera). Anteriormente *citta* era dura y rígida, ahora es suave y delicada o tierna. Ahora la mente está muy receptiva y rápida, en una condición que está lista para usarse. Consecuentemente, la usamos para hacer el trabajo del cuarto cuarteto, donde el primer deber es contemplar la impermanencia.

#### LA IMPERMANENCIA DE ANAPANASATI

(154) Un principio fundamental de esta práctica completa es usar las cosas que ya existen en nosotros como objetos de estudio y práctica. Preferimos no usar objetos externos. Cuando entendemos bien los internos, podemos inferir/inducir/deducir los externos. No olviden este principio tan importante: debemos examinar las cosas que existen internamente. Por lo tanto, para este paso de nuestra práctica, el paso de *aniccanupassī* (contemplando la impermanencia), regresaremos al paso del comienzo. Primero contemplamos en este momento la respiración hasta que vemos que es impermanente. A lo largo del camino es impermanente, siempre cambiando, alargándose o acortándose. La corta también es impermanente.

Las variadas condiciones y características de la respiración son impermanentes. El efecto de la respiración sobre el cuerpo es impermanente. Después observen que ambos cuerpos—el cuerpo-respiratorio y el cuerpo-carnal—son impermanentes. Entonces, miren o noten que la calma de la respiración y la impermanencia cada vez es más obvia. La respiración cambia de brusca o desigual a calmada, pero incluso esa calma es impermanente. Se mantiene cambiando de un estado a otro. Contemplan cada paso en cada momento hasta que en cada fase se vea su impermanencia.

Eventualmente los sentimientos de *piti* y *sukha* surgen. Obsérvenlos uno por uno. Vean la impermanencia en cada uno y en todos los aspectos de esos *vedanas*. Contemplan la impermanencia del condicionamiento mental por los sentimientos. La calma de esos sentimientos es algo impermanente, es impermanencia. Después observamos a *citta*, ella también es impermanente. La delicia y energía de la mente a medida que cambia hacia la satisfacción y felicidad, es impermanente. Contemplan la impermanencia de esta fresca y delicia y de sus variadas condiciones y sabores. La concentración es impermanente, ella cambia a la no-concentración. La actividad del *samadhi* es impermanente. La impermanencia



se manifiesta ahí misma, en esa actividad. Incluso la liberación de la mente es sólo una liberación temporal aquí, y por lo tanto también impermanente. Comprendan la impermanencia en cada paso, en todos y cada uno de los puntos, las fases y los aspectos interconectados de esta práctica. Directamente experimenten la impermanencia en todo. Vuelvan a practicar cada uno de los pasos. Hagan que la impermanencia de cada paso sea absolutamente clara, indudablemente obvia, completamente cierta. Así es como contemplamos la impermanencia de estos fenómenos transitorios conocidos colectivamente como *sankhara*. En el paso trece, contemplamos la impermanencia de *sankhara* (cosas condicionadas, maquinaciones/invencciones).

#### ALGO MÁS QUE LA IMPERMANENCIA

(155) Ahora, observen en el entendimiento de la impermanencia está la comprensión de muchas otras cosas simultáneamente. Cuando de hecho la impermanencia se ve verdaderamente, esta característica de impermanencia es también la característica de *dukkham*, esto es, es fea e insoportable/intolerable. Veremos también en ella la característica del 'no-yo'. Porque estas cosas están siempre cambiando—impermanentes, insatisfactorias y más allá de nuestro control, también nos damos cuenta de *anatta*. Entonces veremos que ellas están vacías de 'yo' o entidad, lo que es *sunnata*. Veremos que ellas son simples y consecuentemente así. La impermanencia es simplemente así, la naturaleza. Y por lo tanto, *tathata* igualmente se ve así.

Por favor entiendan que las comprensiones o entendimientos de estas verdades están interrelacionadas o se interrelacionan. De ver la impermanencia, vemos la insatisfacción, vemos a *anatta*, vemos a *sunnata*; vemos *tathata*, y también vemos *idappaccayata* (la condicionalidad, la ley de causa y efecto). Cada una continúa en la próxima. Un completo entendimiento de la impermanencia debe incluir la insatisfactoriedad, el no-yo, la realidad, y la ley de la condicionalidad. Cuando se observan todos estos, entonces la impermanencia se percibe completamente en su forma más profunda. Así es cómo nos damos cuenta o comprendemos en su totalidad la impermanencia del *sankhara*.

Ya hemos explicado *sankhara* y también lo hemos practicado. Recuerden que aquí hay tres significados de esta palabra. Causas, condiciones e ingredientes estériles deben de estar mezclados y compuestos para usar el término "*sankhara*". La característica de los condicionadores es la impermanencia. La característica de las cosas condicionadas es la impermanencia. La característica de la actividad o proceso de condicionamiento es la impermanencia. Ver así estos tres aspectos es comprender la impermanencia en su forma más profunda y completa.

(156) Simplemente mirar *aniccam* en sí misma, en lugar de observarla completamente en todos sus aspectos no es nada extraordinario. Para que la comprensión sea completa debe incluir *dukkham*, *anatta*, *sunnata* *tathata* e *idappaccayata*. Ver *aniccam* solamente en una forma incompleta que no incluye a *dukkham* y *anatta*, no es una forma suficientemente profunda para resolver nuestros problemas. Por lo tanto, las palabras "comprender *aniccam*", en este contexto, deben incluir también una comprensión o entendimiento tan profundo como *dukkham*, *anatta*, *sunnata*, *tathata* e *idappaccayata*.

Hay una historia que debe ser de vuestro interés. En la Cesta de Discursos (*suttanta-pitaka*) del Canon Pali, el Buda mencionó que por ese tiempo había un maestro de religión nombrado *Araka* que enseñaba acerca de la impermanencia tanto como lo hacía el Buda, pero no seguía adelante explicando acerca de *dukkham* y *anatta*. Esto es interesante porque en el tiempo de



Buda vivía un filósofo griego llamado Heráclitus<sup>17</sup>. El Buda dijo que *Araka* había enseñado en una tierra distante, donde había ilustrado acerca de la impermanencia o el cambio constante—la fluctuación. El Bendito probablemente quiso decir Heráclitus; cuya enseñanza central era *panta rhei* (en griego, "todo fluye" o "todo es flujo"). No obstante, solamente enseñó la impermanencia, y fue incapaz de extender este discernimiento e incluir *dukkham*, *anatta*, *sunnata*, y *tathata*.

Por lo tanto, su enseñanza no tuvo éxito. De lo contrario, otro Buda entonces habría surgido ahí. El conocimiento acerca de la impermanencia se diseminó ampliamente en ambas partes, en la India y en el extranjero. "Tierra distante" significó probablemente un país extranjero, así que me imagino que *Araka* y Heráclitus eran la misma persona.

Así que hay una buena probabilidad de que el *Araka* mencionado por el Buda sea Heráclitus. Cualquiera que esté interesado puede buscarlo en cualquier libro de historia sobre filosofía Griega. De todas formas, el punto esencial es que ver solamente a *aniccam* no es suficiente. Debemos ver *aniccam* de forma que se destaque en *dukkham*, *anatta*, *sunnata* y *tathata*—la sucesión completa de comprensión. La frase corta: *aniccanupassi* (contemplado la impermanencia) incluye el entendimiento de la insatisfacción, del no-yo, del vacío, de la realidad, como también de la condicionalidad.

#### LA DISOLUCIÓN DEL APEGO

(157) Ahora observen—estúdienlo de cerca hasta que lo vean—que la comprensión de *aniccam* disuelve *upadana*, disuelve el apego. Esto es crucial. Entender a *aniccam* disuelve el apego porque es el entendimiento del castigo, el dolor y la perversión de ese apego. *Upadana* disuelve hasta que poco a poco va desapareciendo. Ese es el resultado de la comprensión de la impermanencia. Nos cansa y aburre de las cosas a las que continuamente nos apegamos y a todas las que nos hemos apegado eternamente. *Upadana* entonces comienza a disolverse. Este es el resultado de ver verdaderamente la impermanencia.

(158) Ahora llegamos al segundo paso en este cuarteto, o al paso catorce en general, contemplando la desaparición/disolución (*viraganupassi*). Esto ya se ha comenzado a observar en el paso trece cuando la contemplación de la impermanencia guió o condujo a la disolución del apego. Ahora nos enfocamos y examinamos el hecho de la disolución o *viraga*. "Vi" significa "no" o "no tener". "Raga" es otro nombre para el apego. "Viraga" significa "sin apego". Observar disolverse al apego es como mirar una mancha desapareciendo en una tela. Las mancha de muchos colores desaparece, se destiñe o decolora por la luz del sol hasta que la tela se blanquea. Este es un ejemplo material de *viraga* que ayuda a explicar la desaparición/disolución mental del apego. *Upadana* se disuelve bajo la luz de ver las cosas como realmente son—*aniccam*, *dukkham*, *anatta*, *sunnata* y *tathata*. Sabemos que el apego se aminora cuando estamos calmados o no nos perturbamos por *sankhara*, específicamente, todas las cosas a las que nos hemos apegado. Ahora no estamos prejuiciados hacia ninguna de ellas, que es lo mismo que comprender a *viraga*, la disolución del apego. Contemplan esto con cada inhalación y exhalación. Así es como se practica el paso catorce.

(159) El resultado de esta disolución o desaparición del apego es la mente calmada y quieta del no-apego. Podemos observar esto muy fácilmente, por ejemplo, a medida que nuestro amor erótico<sup>18</sup> por las cosas que una vez amamos comienza a desaparecer. El resentimiento

<sup>17</sup> Heráclitus de Ephesus (Filósofo Griego: Hērákleitos ho Ephésios; c. 535–c. 475 a. C.).

<sup>18</sup> Significado de erótico en el contexto de la frase según el diccionario de la lengua española: Atracción muy intensa, 'semejante' a la sexual, que se siente hacia el poder, el dinero, la fama, etc.



hacia el pasado, o incluso hacia el presente—los objetos de nuestro resentimiento, desaparecen. Ya no tenemos miedo de las cosas que una vez temimos. Gradualmente estamos menos y menos temerosos, hasta que el temor desaparece. Lo mismo sucede con el odio, la envidia, los celos, las preocupaciones, la ansiedad, la añoranza del pasado y así sucesivamente. Cada uno de esos indicadores se aminora y encoge hasta que la mente es capaz de mantenerse en quietud y silencio. Puede que tengan problemas con esta frase “mantenerse en quietud y silencio”. Ella significa simplemente no apegada, no aferrada, no mirar las cosas como ‘yo’ y ‘lo mío’. Contemplan la impermanencia hasta que el apego a las cosas que estamos aferrados se disuelva, hasta que podamos permanecer silentes e incluso en calma. Así es como practicamos este paso.

#### LA EXTINCIÓN DE *DUKKHA*

(160) Ahora llegamos al paso quince, *nirodhanupassi*, estudiar y contemplar la extinción del apego. Observen la cesación del apego, la no-existencia del apego mientras inhalan y exhalan. Podemos observar la extinción o cesación desde una variedad de perspectivas: la extinción del apego al ‘yo’, la extinción del egoísmo, la extinción de la ambición, el resentimiento y el engaño, y la extinción de todas las experiencias de *dukkha*. Todas ellas ocurren con la extinción del apego. Hay muchas formas de *nirodha*.

(161) Cuando hablamos de extinción, acuérdense que el objetivo de la práctica del Dhamma es el final de *dukkha*. Aquí observamos los diferentes aspectos de *dukkha* para ver como ellos se extinguen. El primer aspecto es el final de la atrocidad y el horror del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. La vejez, la enfermedad y la muerte nunca más aterrorizarán nuestra mente. Este es un tipo de extinción. El próximo aspecto es la cesación de los síntomas o condiciones variadas de *dukkha*, tales como la pena, la infelicidad, la lamentación, la desesperación, la tristeza, el dolor, la frustración y la depresión. Todos estos síntomas de *dukkha* se extinguen. El tercer aspecto está relacionado con nuestras esperanzas y deseos, a las cosas atractivas y no-atractivas. Experimentar cosas que no nos gustan es *dukkha*. Estar separados de las cosas que nos gustan es *dukkha*. No obtener lo que queremos es *dukkha*. Estos aspectos de *dukkha* también se extinguen.

Por último, apegarse a los cinco grupos (*panca-khandha*); aferrarse a uno de los cinco agregados o grupos (*khandhas*) como el ‘yo’ o ‘lo perteneciente al yo’—como el ‘yo’ o ‘lo mío’—es *dukkha*. Esos cinco agregados o grupos de cosas a las que la mente habitualmente se apega son: cuerpo, sentimiento, percepción, pensamiento, conciencia-sensorial. Ellos son la suma total de *dukkha*, la carga de la vida. Una comprensión completa de este paso incluye todos los cuatro aspectos de la extinción de *dukkha*. Extinguir el terror del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Extinguir los síntomas de *dukkha*, tales como el dolor, la tristeza y la desesperación. Extinguir el deseo y anhelo hacia las cosas agradables y desagradables. Y finalmente, extinguir la referencia de cualquiera de los cinco *khandhas* como el ‘yo’. Cuando esos cuatro aspectos se extingan, entonces *dukkha* se extingue. Lo que necesitamos tanto se comprende aquí mismo.

(162) Por lo tanto comprendemos el vacío o no-existencia del apego a través de la extinción, la desaparición y el final del apego. Experimentamos la ausencia de apego, en cualquiera de los aspectos mencionados anteriormente, mientras inhalamos y exhalamos. O poniéndolo en palabras más simples, bebemos, gustamos y saboreamos el sabor del *nibbana*. *Nirodha* y *nibbana* son síntomas. Podemos usarlos intercambiamente. Así que, contemplar la extinción del apego es contemplar el *nibbana*.



## DEVOLVIÉNDOLO TODO

(163) Aquí llegamos al último paso, el cuarto paso del cuarteto cuarto, el paso dieciséis de Anapanasati. Este paso se llama 'contemplando la 'devolución' (*patinissaggaṇu-passi*). *Patinissagga* es una palabra curiosa; significa devolver o restituir. Cuando llegamos a este paso contemplamos nuestra devolución o restitución de todo a lo que una vez nos apegamos. Este es el paso dieciséis.

(164) Hay una simple metáfora para explicar este paso. A través de nuestras vidas hemos sido ladrones. Hemos estado robando cosas que existen naturalmente—en la naturaleza y que pertenecen a ella—específicamente, los *sankharas*. Los hemos tomado y robado/saqueado para convertirlos en nosotros mismos y nuestras posesiones. No somos nada más que unos ladrones. Por esto hemos sido castigados por dukkha. Sufrimos dukkha debido a todos nuestros robos y apegos. Tan pronto como observamos la forma o manera que las cosas son a través de la sucesión de pasos en este cuarteto, las dejamos ir. Cesamos de ser ladrones. Lo devolvemos todo a su propietario original—la naturaleza. Ellas pertenecen a la naturaleza. No las reclamamos nunca más como el 'yo' o 'lo mío'. Nuestra meta aquí se hace clara a través de esta metáfora.

## ABANDONANDO/RENUNCIANDO A LA CARGA DE LA VIDA

(165) Si prefieren, hay una segunda metáfora. En el pasado hemos vagado recogiendo objetos pesados como estas rocas o piedras.<sup>19</sup> Entonces las hemos arrastrado con nosotros a dondequiera que hemos ido. Por esto hemos sufrido dukkha constantemente. ¿Cuándo años ya viene sucediendo esto? Sin embargo, ahora, comprendemos qué estúpidos hemos sido en crearnos tales problemas. Nos damos cuenta la carga que es, y nos desprendemos de ellos. Sin esas cargas estamos ligeros. Todos esos problemas desaparecen. Antes, la vida misma parecía ser una gran carga. Nuestra vida entera se sentía como una carga debido a nuestra estupidez. Nos apegábamos a esos *sankharas* naturales, los llevábamos a todas partes y así sucesivamente; aumentando nuestro peso terriblemente. Ahora nos desprendemos de ellos. Esta es otra metáfora que describe el paso final de Anapanasati.

(166) Debemos decir que la práctica de este último paso es el entrenamiento para desprendernos de las cargas de la vida. Las botamos hasta que no queda ninguna. Antes vivíamos bajo su peso. Su pesadez nos oprimía. Llamamos a eso 'vivir bajo el mundo o ahogarse en el mundo'. Cuando podemos tirar o botar las cargas que nos restringen, que nos atrapan bajo el mundo, entonces ascendemos. Entonces estamos por encima del mundo. Somos los Señores del mundo. Este es el significado verdadero de las palabras libertad y bienestar.

Tienen que recordar cuidadosamente los significados de estas dos condiciones. Vivir bajo el mundo es *lokiya*. Vivir por encima del mundo es *lokuttara*. Todos los problemas que se relacionan con estos dos significados se resolverán durante la práctica del paso dieciséis. Mantengámoslos perfectamente claros de que cada vez que seamos estúpidos, estamos recogiendo pesos—consecuencias—y apilándolas o amontonándolas como cargas de la vida. Cuando conocemos o sabemos que lo que ellas nos hacen, las botamos. Ahora ya no tenemos más ninguna carga. Vivir bajo el mundo y vivir por encima del mundo son totalmente diferentes. Quienquiera que desee ser libre y sin dificultades, estar por encima del mundo,

<sup>19</sup> El área de conferencias de Hin Kong en Tailandia está cubierta por árboles y rocas o piedras.



debe tratar de practicar este asunto lo mejor y tanto como sea posible—comiencen ya—ahora mismo.

## LA EMANCIPACIÓN SUPREMA

(167) Si les gusta la palabra 'emancipación', estén bien conscientes que este es el camino a la emancipación. Anapanasati practicada exitosamente a través de este paso final trae la emancipación. O podemos usar la palabra que está más de moda en estos días—"liberación". Cuando nos liberamos de todas las ataduras, o soltamos todas las cargas o nos alejamos de ellas. Ya sea si decimos "alejarnos de ellas" o "dejarlas ir", el significado es igualmente tangible. Hay un dejar ir y entonces el resultado es la emancipación. O pueden llamarle salvación, liberación, soltar, escapar. Cualquier palabra que prefieran, ellas todas significan que hemos obtenido la mejor cosa que los seres humanos deben adquirir. No hemos perdido nuestras vidas y la oportunidad de encontrar el Dhamma, la cosa mejor que los seres humanos deben adquirir y tener. Este es el final de la historia.

Terminaremos aquí la charla de hoy.

## CHARLA SÉPTIMA: LOS BENEFICIOS SUPREMOS

(168) Hoy resumiremos todas las investigaciones que hemos hecho de *Anapanasati* a través de estas charlas. Resumiremos los dieciséis pasos en términos de sus caracteres esenciales, sus valores o beneficios y los medios de comprender esos beneficios. Por favor comprométanse a escuchar cuidadosamente. Entonces serán capaces de hacer uso de esos beneficios en su sentido más amplio y completo.

(169) No olviden que estamos hablando sobre la naturaleza, acerca de los cuatro aspectos de la naturaleza y la ley de la naturaleza que se manifiesta en ellos: *kaya*, *vedana*, *citta*, y *Dhamma*. La naturaleza pura y simple. Así que, por favor entiendan la palabra "*dhamma-jati*" (versículo 4, página 17). Ella es ambas, la ley de la naturaleza y lo que se deduce de la ley de la naturaleza, la naturaleza y sus leyes no pueden nunca estar separadas. Como criaturas vivientes nuestro deber es entender y usar la naturaleza para nuestro beneficio mayor. Aunque no podemos controlarla, podemos usarla para nuestra ventaja, cuando actuamos correctamente de acuerdo a sus leyes. Sabemos que estas cuatro naturalezas son simplemente para este beneficio, para el beneficio de nuestras propias vidas mientras ellas duren.

## KAYA: ENFRIANDO LAS EMOCIONES

(170) Este primer tema en la práctica de la atención con la respiración es *kaya*, el cuerpo o cuerpos. Todos entendemos su importancia en la vida sin necesidad de explicaciones. El cuerpo es la base o fundamento de la mente. Requerimos a un *kaya* que esté listo para mantenerse y ayudarse a sí mismo y a la mente en formas beneficiosas para la vida. Además, necesitamos entender cómo controlar a *kaya* de acuerdo a nuestras necesidades a través de regular la respiración. Regular la respiración tiene muchas ventajas. Podemos cambiar nuestros temperamentos o actitudes y emociones. Por ejemplo, cuando estamos enojados, podemos dejar ir ese enojo rápidamente a través de la respiración larga. A través de la respiración larga el enojo desaparecerá. Cuando estamos preocupados y somos incapaces de pensar correctamente, respiramos largo y largo para forzar que la preocupación desaparezca. O si queremos cambiar de un proceso de pensamiento a otro, lo podemos hacer a través de respirar largamente para borrar los pensamientos o emociones no deseadas y sustituirlas



entonces con algo más ordenado y normal. Entonces seremos capaces de pensar lo que se necesita pensarse. Así que también, hay más de *kaya* que simplemente el cuerpo fresco o nuevo que le lleva a *citta*.

La respiración solamente es meritoria de conocer/saber, incluso si sólo es en términos de salud. Tendremos una buena salud si sabemos cómo respirar propiamente. Así que, el cuerpo y las variadas cosas asociadas con el cuerpo—tales como, la respiración, las emociones y la salud—se consideran ser el asunto más importante. Espero que todos ustedes sean capaces de obtener la ventaja total de esta etapa de Anapanasati.

#### VEDANA: DETENIENDO EL GIRO

(171) Los sentimientos son el segundo tema. Si no están conscientes de esas cosas, pensarán que no son importantes. En realidad son de importancia capital para los seres humanos, ya que ellos hacen girar a las personas a voluntad. Además, ellos hacen girar al mundo. Cualquiera de los sentimientos que deseamos—y que cualquiera los desea—estamos incitados a toda clase de conducta de acuerdo a eso. Todos y cada uno están persiguiendo los sentimientos placenteros y huyendo de los displacenteros. Así es como *vedana* mantiene al mundo girando. Los sentimientos en las personas son la causa de todas las creaciones e invenciones nuevas y extrañas que la humanidad produce. El arte, la cultura, la tecnología se descubrieron y se promovieron por el beneficio de los sentimientos, que tienen un poder grandioso para forzarnos a seguirlos. Vedana causa el deseo. Desear nace de los sentimientos y los sigue. Entonces actuamos de acuerdo a nuestros deseos. En esa forma, suceden las muchas cosas. Incluso nuestra búsqueda por dinero es una respuesta a *vedana*, ya sea si se origina de la sensualidad y sexualidad, o simplemente del sentimiento ordinario de sentirse cómodo.

Por favor aprendan, infórmense, conozcan las cosas que dominan la humanidad. Vedana tiene un poder y una influencia tremenda sobre nosotros. Si no podemos controlar los sentimientos, nos levantaremos y caeremos a su capricho, lo cual es *dukkha*. Y actuaremos por los sentimientos—*vedana*—que están atrapados en la ignorancia (*avijja*) y son incorrectos. Lo mismo es igual para los animales. A ellos también los dirigen y obligan los sentimientos. Todas las actividades son meramente una búsqueda, una cacería y una persecución del *vedana* deseado. Las personas también buscan y cazan por los sentimientos que desean.

Incluso en venir aquí a Suan Mokkh, todos ustedes están esperando encontrar algo que producirá el *vedana* que les agrada. ¿No es cierto que ustedes llegaron aquí para obtener algunos sentimientos placenteros, tales como la paz y quietud de un monasterio o el goce de la meditación, o que están tratando de escapar de alguna agitación, conflicto, pena y sufrimiento en el mundo? Esos *vedanas* causan toda clase de actividad y búsqueda, obligan a cada clase de esfuerzo y trabajo. En efecto, ellos son maestros, dictadores de nuestras vidas en la forma más profunda. Cuando podemos controlarlos, ellos no nos dañan. Cuando somos incapaces de hacerlo, devenimos sus esclavos. ¡Qué estado tan lamentable y lastimoso es ser un esclavo de *vedana*!

(172) Hay dos clases de *vedana*: Los sentimientos tontos o estúpidos condicionados por la ignorancia (*avijja*) y los sentimientos ingeniosos condicionados por *vijja* (el conocimiento correcto). Si estamos atontados o estúpidos en el momento de *phassa* (contacto sensorial), tenemos sentimientos tontos o estúpidos. Si estamos ingeniosos o agudos en *phassa*, tenemos sentimientos sabios. Los sentimientos estúpidos guían al deseo ignorante, que llamamos *tanha* (anhelo). Los sentimientos sabios guían al deseo correcto, para desear lo que



debemos desear, al deseo sabio. Debemos ser cuidadosos en asegurarnos que *vedana* sea siempre el sentimiento sabio. Los sentimientos tontos causan *tanha* o anhelo, que al final nos arrastra hacia los anhelos o deseos tontos o el *tanha* estúpido, como también pasa con los sentimientos inteligentes que nos arrastran hacia los deseos inteligentes o ingeniosos. El anhelo puede cambiar los deseos y necesidades inteligentes en estúpidos. El *tanha* estúpido nos arrastra por el mundo, girando y girando, quien sabe cuántas veces, y todavía lo aguantamos o toleramos. ¡Algunas veces, inclusive queremos ir a la luna! Mientras los anhelos persistan o permanezcan, no habrá final en absoluto: interminables idas y venidas, invenciones y maquinaciones, deseos por vida lujosa. Consecuentemente, los beneficios de controlar *vedana* son enormes. No permitan que los sentimientos revuelvan los deseos y anhelos. Interesémonos en esta perspectiva de *vedana*.

#### CITTA: TRABAJANDO CORRECTAMENTE

(173) Ahora llegamos a *citta*. Probablemente conocen por ustedes mismos y han estado conscientes por algún tiempo de su importancia. Si no es así, entonces nuestros estudios aquí les han enseñado la importancia de *citta* (mente-corazón). Por otra parte, es más o menos igual que *kaya* y *vedana*. Si *citta* está establecida o existe en una forma incorrecta, los problemas surgirán, *dukkha* ocurrirá.

Por lo menos, hay tres cosas que debemos entender acerca de la mente. Dependiendo en la función que está ejecutando podemos llamarlas por tres nombres diferentes. Cuando piensa la llamamos "*citta*". Por estar alerta, sintiendo, experimentando y conociendo o sabiendo, le decimos "*mano*". A la función básica de estar consciente en las puertas sensoriales para ver, oír, oler, gustar, tocar y conocer o saber se le llama "*vinnana*". Nos enfocamos en la función que la mente ejecuta y entonces la nombramos de acuerdo a eso: para pensar la nombramos *citta*, para conocer la nombramos *mano*, y para la consciencia sensorial básica la nombramos *vinnana*.

Cuando *citta* funciona/actúa correctamente hay buenos resultados, pero debe estar bajo control para que trabaje así—correctamente. Si no podemos controlarla, no estará correcta. Cuando no está correcta, la cosa completa se la tiramos a los perros, nada quedará en el mundo. Podemos decir que el mundo existe porque tenemos *citta*. Si no tenemos *citta*, sería como si no hubiera mundo. Si podemos mantener la mente bajo control y habitar en la corrección, recibiremos los frutos de la calma, la quietud y la paz. Entender a *citta* lo suficiente para mantenerla bajo control es el conocimiento por excelencia, para nosotros los seres humanos, que debemos descubrir y tener. Deben estar interesados especialmente en esto.

#### DHAMMA: DOS HECHOS BÁSICOS

(174) Por último, llegamos al Dhamma o la Verdad. En todas las cosas, en esas de nosotros y en esas que están involucradas con nosotros, en ambas, hay una Verdad que debemos conocer/saber. Si no la conocemos—esa Verdad—o la entendemos incorrectamente, nuestra participación con las cosas, con la vida, será incorrecta. Esto causará problemas y conducirá a *dukkha*. El conocimiento completo puede resumirse en dos asuntos: las cosas compuestas (*sankhara*, *maquinaciones*) que tienen causas y condiciones; y su opuesto, las cosas no-compuestas. Pueden estudiar esos asuntos a través de los términos metafísicos "fenomenal"<sup>20</sup>

<sup>20</sup> Fenómeno: Filosofía – objeto de percepción: algo percibido o experimentado, especialmente un objeto como se entiende a través los sentidos humanos en oposición a un objeto como es intrínsecamente.

y “noumenal”<sup>21</sup> Noumenal es el opuesto en principio a fenomenal, ellos son un par. Si algo es fenomenal, es una cosa compuesta y debe exhibir o presentar la verdad de la impermanencia (*aniccam*). Si una cosa es noumenal, no es una cosa compuesta y no es *aniccam*. En su lugar, es *niccām* (permanente). Por lo tanto, estudiamos la *aniccam* de todas las cosas hasta que conocemos/sabemos bien la Verdad de la impermanencia. Entonces, no nos apegamos a nada. La mente que no está apegada a nada o que no se apega a nada, procede a comprender esa cosa que es permanente (*niccām*), más allá de la impermanencia, específicamente, el *noúmeno—nibbana*. Que entendamos esas dos realidades—lo condicionado y lo no-condicionado—es de importancia extrema. Es el principio más importante de todos. El cuarteto de la práctica del Dhamma de Anapanasati guía a conocer o saber esos dos hechos.

Esa es la esencia del nuestro estudio en estas cuatro áreas, y el conocimiento y los beneficios que ese estudio brinda. Esta es la esencia de Anapanasati.

#### LOS DHAMMAS DE LOS CUATRO CAMARADAS

(175) No obstante, hay beneficios adicionales de practicar Anapanasati. También obtendremos eso que llamo “Los Dhammas de los Cuatro Camaradas”. Se me ocurrió ese nombre para poder discutirlo más fácilmente. Los dhammas de los cuatro camaradas son *sati*, *panna*, *sampajanna* y *samadhi*. Recordarán de la primera charla que mientras vivamos en el mundo de los dhammas de los cuatro camaradas eso nos capacita a someter o controlar todas las amenazas. Con ellos podemos desprendernos de dukkha. Ya sea dentro o fuera del monasterio, debemos usar estos cuatro camaradas para vivir. Primero tenemos a *sati* (la atención alerta reflexiva-profunda). Cuando un objeto sensorial hace contacto, *sati* está ahí y trae a *panna* (la sabiduría) a la experiencia. Cuando ella llega, *panna* se transforma en *sampajanna* (sabiduría-en-acción), la aplicación específica de la sabiduría requerida por la situación. Entonces, el poder y la fuerza del *samadhi* se les agregan a *sampajanna*. Con ellos somos capaces de conquistar cada clase de objeto que hace contacto a través de los ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente. Los dhammas de los cuatro camaradas son guardianes insuperables. Ellos nos observan y protegen al igual que Dios. Si practicamos *Anapanasati* los adquiriremos—los dhammas de los cuatro camaradas.

#### PRACTICANDO LAS VERDADES FUNDAMENTALES

(176) El próximo beneficio es que somos capaces de practicar en concordancia con el principio de *paticca-samuppada* (la originación dependiente, el surgimiento condicionado). La teoría de ***paticca-samuppada***<sup>22</sup> es compleja y extensa. Para esos de ustedes que no están familiarizados con ella, los surgimientos condicionados explican la originación causal de dukkha. Una serie de causas, cada una dependiendo de la previa, guía al sufrimiento. El Señor Buda enseñó muchas variaciones sobre este tema, pero por su sutileza y profundidad es difícil de entender, estúdienlo. Pero una vez que llegamos a su aplicación práctica, la originación dependiente es exquisitamente simple. En la práctica todo se reduce a tener a *sati* en el momento de *phassa* (contacto sensorial) y eso es todo. *Phassa* es el encuentro de un órgano sensorial externo con un objeto sensorial correspondiente externo y con el tipo apropiado de

<sup>21</sup> Noúmeno: 1. Objeto del intelecto: algo más allá del mundo tangible que solo se puede conocer o identificar por el intelecto, no por los sentidos. 2. Objeto independiente en la filosofía Kantiana: en la filosofía Kantiana, algo que existe independientemente de la percepción intelectual o sensorial de él, ejemplo, el alma en algunas creencias. Final del siglo XVIII. Vía Alemán/Griego. Participio presente de ‘noien’ entender, concebir. – Diccionario Encarta de la Internet.

<sup>22</sup> Para leer Paticca-Samuppada por Buddhādāsa Bhikkhu visiten: [http://www.acharia.org/buddhadasa\\_bhikkhu/indice.htm](http://www.acharia.org/buddhadasa_bhikkhu/indice.htm)



consciencia sensorial (*vinnana*). Simplemente tener a *sati* en el momento de *phassa* resuelve completamente todos los posibles problemas de *paticca-samuppada*. Esto es, antes de que el surgimiento condicionado pueda desarrollarse tengan a *sati* ahí mismo en el contacto. No dejen que convierta en un *phassa*—encuentro—ignorante. Entonces ese contacto no guiará al sentimiento ignorante y el sentimiento ignorante no guiará al deseo estúpido (*tanha*). Todo se detiene ahí. Esta es otra ventaja del entrenamiento de *Anapanasati*. Hace de *sati* suficientemente abundante y rápida, suficientemente calificada para ejecutar su deber en el momento de *phassa* y detiene el flujo de *paticca-samuppada* ahí mismo en ese momento. Este es un beneficio enorme de practicar *Anapanasati*.

(177) Otro beneficio es que somos capaces de practicar, absolutamente y con facilidad, en acuerdo al principio de los cuatro *ariya-sacca*. Todos ustedes han oído acerca de las cuatro nobles verdades. La esencia de esta ley es que *dukkha* nace de nuestro deseo ignorante (*tanha*). Si hay *tanha*, debe haber *dukkha*. Cuando somos capaces de usar a *sati* [la atención alerta reflexiva-profunda] para detener a *tanha* [deseo estúpido] e interrumpirla, no hay *dukkha*. A través de prevenir la experiencia sensorial ignorante (*phassa*), no hay sentimiento ignorante (*vedana*) y *tanha* no se agita. Esta es la forma mejor y más beneficiosa de practicar las cuatro nobles verdades. Detengan a *tanha* a través de la rapidez y el poder de *sati* que se desarrolla practicando *Anapanasati* en todos los cuatro cuartetos.

#### EL CORAZÓN DE LA TRIPLE GEMA

(178) Un beneficio adicional es que *Anapanasati* nos trae fácil, completa y perfectamente la Triple Gema (*ti-ratana*), los Tres Refugios del Budismo. Esto es porque la esencia o núcleo del Buda, el Dhamma y la Sangha es pureza-claridad-calma (pureza-brillantez-tranquilidad). El estado de *citta* de pureza-claridad-calma es la esencia del Buda-Dhamma-Sangha. Por favor, sean cuidadosos acerca de estas tres palabras. El Señor Buda no es un cuerpo físico. En su lugar es el estado mental de pureza-claridad-calma, ese es el verdadero Buda. Cuando vemos el Dhamma, vemos el Buda. El corazón del Dhamma es esta misma pureza-claridad-calma. Entonces, la Sangha son esos que a través de la práctica exitosa tienen mentes puras-claras-calmadas. Todas estas palabras son muy importantes. La primera persona que alcanzó la pureza-claridad-calma se llama "el Buda", a esa Verdad comprendida se le llama "el Dhamma", y a las personas que pueden seguir y practicarla en acuerdo se les llama "la Sangha". Cuando practicamos *Anapanasati* hacemos que nuestra *citta* sea pura-claracalmada como hemos explicado en detalle a través de estas charlas. Estas cualidades son el fruto de *viraga*, *nirodha*, y *patinissagga* (desde el paso catorce hasta el dieciséis). A través de ellos hay pureza-claridad-calma, y en esa forma, fácilmente están en nuestras mentes-corazones los genuinos Buda, Dhamma y Sangha. Este es otro de los beneficios insuperables de *Anapanasati*.

#### EL BUDISMO EN SU TOTALIDAD

(179) Ahora, el próximo beneficio es que al practicar *Anapanasati* practicamos el principio más fundamental del Budismo, específicamente, *sila-samadhi-panna*. Estos tres factores están completamente presentes en el practicante de *Anapanasati*. La determinación firme para practicar es *sila* (la virtud). Cuando la mente está decidida a tomar la acción correcta, esa es *sila* completamente. En la intención necesaria para practicar cada paso de *Anapanasati* hay automáticamente una *sila* natural sin que particularmente la practiquemos. Entonces también habrá *samadhi* (concentración). Por esta intención, practicamos hasta que el *samadhi* surge. Entonces *panna* (la sabiduría) se desarrolla, especialmente en el cuarto cuarteto que es la sabiduría más perfecta. Al practicar *Anapanasati* correctamente se cumple o realiza el



principio más fundamental del Budismo, eso nos guía a *sila-samadhi-panna* en una medida completa. Esto es un beneficio enorme, es practicar el Budismo en su totalidad.

(180) Cuando hablamos brevemente nos referimos a *sila-samadhi-panna*. Si queremos hablar más detalladamente, hablamos de los siete *bojjhangas* (los factores del despertar). Hay una declaración del Buda que afirma que practicar completamente los dieciséis pasos de Anapanasati perfecciona los cuatro *satipatthanas* (los fundamentos de la atención). A través de la perfección de los cuatro *satipatthanas* (cuerpo, sentimiento, mente y Dhamma, diríamos, los objetos de los cuatro cuartetos), se perfeccionan los siete *bojjhangas*. Entonces el despertar completo es seguro. Los siete *bojjhangas* son los mismos factores que guían a la iluminación del arahant (el ser humano que se libera de dukkha). Tomaría horas adentrarnos en todos los detalles. Ahora sólo tenemos tiempo para que escuchen los nombres de estos factores: *sati*, *dhammavicaya* (investigación del Dhamma), *viriyā* (esfuerzo, energía), *pīti* (contento satisfacción), *passaddhi* (tranquilidad), *samadhi* (concentración, serenidad), y *upekkhā* (ecuanimidad, imparcialidad). Estos siete factores están completos cuando se termina Anapanasati. Cuando esos siete factores se completan, el despertar completo está garantizado. Aunque no tenemos tiempo suficiente para explicar más, por favor entiendan que los siete *bojjhangas* es una cosa segura cuando Anapanasati se practica completamente. Las palabras en los registros del Buda exponen esto claramente. Pueden verificar esta verdad por ustedes mismos.

#### NIBBANA AQUÍ Y AHORA

(181) Ahora, llegamos al beneficio más efectivo que se obtiene a través de la práctica de la atención con la respiración, específicamente, tendremos el *nibbana* en esta vida sin necesidad de morir. Queremos decir el *nibbana* aquí y ahora, de la clase donde no necesitamos morir, la clase que no tiene nada que ver con la muerte. El "Nibbana" significa "tranquilidad/serenidad/calma". La palabra "Nibbuto" también significa "tranquilidad/serenidad/calma". Es solamente una "tranquilidad, serenidad, calma" temporal, no-continua, y todavía no-perfecta, y la llamamos "nibbuto". No obstante, el sabor es el mismo que el *nibbana* perfecto. *Nibbuto* es como la muestra que un vendedor enseña al comprador de su producto. Tiene que ser igual al original. Aquí tenemos una muestra del *nibbana* para probar por un ratito. Le llamamos *nibbana* temporal o *samayika-nibbana*.

La calma puede ser también el *nibbana* que sucede debido a "ese factor". En Pali se llama "ese factor", que significa algo que ocurre "por casualidad" o "coincidentemente". Por ejemplo, cuando hay *sati* en la respiración, *citta* está calmada, tranquila, serena. Anapanasati es "ese factor", el agente, la causa que influencia la calma aquí. La *tadanga-nibbana* es el *nibbana* accidental, espontáneo que sucede por coincidencia. Esta calma ocurre, porque cuando no hay corrupción *citta* está calmada, tranquila, serena. Cuando no hay fuego, hay frialdad (calma). Aquí, Anapanasati se libera de los fuegos, las corrupciones. Aunque es sólo temporal, el fuego se extingue y hay calma por un rato. Hay *nibbana* por un rato debido a "ese factor", ese instrumento llamado *Anapanasati*. Aunque momentáneamente y todavía no es perfecto y perpetuo, el sabor del *nibbana* se saborea como una muestra o un prototipo. Anapanasati nos ayuda poco a poco y momento a momento a mostrarnos el *nibbana* durante esta misma vida. Y nada tiene que morir. Entonces, la duración de la calma se prolonga, su extensión se amplía y su frecuencia se aumenta hasta que hay un *nibbana* perfecto. Este es el beneficio que considero es el más satisfactorio o más positivo. Si lo pueden hacer.

(182) Asegúrense que entiendan esta palabra, **nibbana**<sup>23</sup>, correctamente. Significa "calma" y no tiene nada que ver con morir. Si es la clase de nibbana asociado con la muerte, como la muerte de un arahant, usamos otra palabra, "*parinibbana*". Simplemente "nibbana" sin el prefijo "*pari*", significa "calma, frialdad", la ausencia de calor. Imagínense que todo les va bien: tiene buena salud, seguridad económica, una buena familia, buenos amigos y un buen ambiente. Entonces, vuestra vida es calmada del acuerdo al significado de *nibbana*. Quizás no sea un *nibbana* perfecto porque para eso se debe incluir una mente fría (tranquila y calmada), pero ella no está calmada o no está fría en la misma forma.

La palabra "nibbana" significa "frío". Ella incluso se puede usar en las cosas materiales. Un carbón ardiendo que gradualmente se enfría hasta que ya no está caliente se dice que sé "*nibbana*". Cuando la sopa está muy caliente para tomar, y se espera hasta que se enfríe, entonces podemos decir que la sopa está suficientemente *nibbana* para tomársela. La palabra inclusive se puede aplicar a los animales fieros y peligrosos que son capturados en el bosque y luego se los amansa hasta que estén completamente domesticados. También se puede decir de ellos que están *nibbana*. En los textos Pali, esta misma palabra se usa en referencia a las cosas materiales, los animales y las personas. Si algo está frío en lugar de caliente, eso está *nibbana* en uno u otro sentido. Y eso no necesita morir. Recibimos la clase de nibbana más satisfactoria—calma en el cuerpo y mente, calma en todos los aspectos—a través de practicar Anapanasati.

En resumen, tener una vida calmada y tranquila aquí y ahora es, para ser exactos, el *nibbana*, en el sentido que hemos explicado ahora. En Pali, a esto se le llama "*nibbuto*", significando "uno que está frío" o "uno que tiene el nibbana". Ese estado se llama "*nibbana*". A esa clase de persona se le llama "*nibbuto*".

#### LA ÚLTIMA RESPIRACIÓN O EL ÚLTIMO SOPLO

(183) Hay muchos otros beneficios, de practicar Anapanasati, que se pueden mencionar, pero que tomaría horas explicarlos, lo que es más de lo que ustedes, la audiencia y nosotros, los oradores o conferenciantes, podemos ocuparnos. No obstante, permítannos mencionar una última cosa: conoceremos la última respiración de nuestra vida. Digamos, conoceremos el último soplo en el que moriremos. Esto no quiere decir que escogeremos el momento de la muerte. Sólo significa que a través de llegar a estar bien versados en nuestra práctica de Anapanasati, devenimos expertos en referencia a la respiración. Conoceremos instantáneamente si vamos a morir o no durante esa respiración presente. Entonces podemos predecir la respiración final de nuestra vida. Este es el beneficio especial, el cual es conocer el último minuto, en el que moriremos.

(184) El Señor Buda mismo declaró que él alcanzó por sí mismo el Despertar Perfecto (*el anuttara sammāsambodhi*) a través de practicar Anapanasati. Consecuentemente, estamos satisfechos de recomendársela a ustedes y a las personas en todas partes, de forma que todos los seres humanos la conozcan y sean capaces de practicarla. El Señor Buda devino un Buda mientras practicó Anapanasati. Por lo tanto, él nos la ofreció como el mejor sistema de todos para practicar. Nos aconsejó a todos usar esta práctica para nuestro propio bienestar y por el de todos y cada uno. No hay forma mejor de practicar el Dhamma que la atención con la respiración. Que todos ustedes puedan darle una atención especial a ella.

<sup>23</sup> Para leer el enlace de "nibbana" de los archivos de Buddhādāsa Bhikkhu en español y en: "Nibbana para Todos" visiten: [www.acharia.org](http://www.acharia.org) .



Nuestra charla sobre Anapanasati-bhavana ya está suficientemente completa. Terminemos nuestra lección final aquí.





## APÉNDICES

### APÉNDICE A: LAS CINCO NECESIDADES DE LA VIDA

(Selecciones de una charla ofrecida el 2 de septiembre de 1987)

Esos que desprecian y temen a Satanás le buscarán en su forma verdadera, que es el egoísmo. Las trampas diabólicas atrapan a cada persona en la gran *dukkha*, los mantiene a todos girando en el gran desorden/desastre/lío de *dukkha*. El egoísmo además, causa a la sociedad y al mundo completo una tendencia a girar en sufrimiento. En tal situación, ¿qué permanece entonces? Por lo tanto, es imperativo que removamos esta cosa a través de nuestra conducta y acciones correctas.

Todos los dhammas son *Sunyata*. *Nibbana* es el vacío supremo. El corazón del Budismo es sólo este final del egoísmo. No hay nada más que hacer. Aunque las explicaciones pueden proliferarse y complicarse, ellas todas se resumen a "desprenderse del egoísmo". Estudiamos el Dhamma para entender este punto. Practicamos la meditación para clarificar la mente y el corazón de todo el egoísmo. Anapanasati, especialmente, es un sistema de práctica dedicado a la eliminación del egoísmo. Debemos estar particularmente interesados en él y practicarlo exitosamente. Este es el propósito de venir aquí. Venimos a Suan Mokkh para estudiar y practicar la eliminación del egoísmo.

(A. 1) *Anapanasati* guía al entendimiento de todo lo que está conectado con este asunto:

conocer el egoísmo,  
conocer la causa del egoísmo,  
conocer el final del egoísmo,  
conocer la forma de terminar el egoísmo.

Esta es la meta de Anapanasati, conocer o saber cómo es este cuerpo y esta mente. Conocer los sentimientos (*vedana*), qué engaño nos hace caer en el egoísmo. Y conocer la verdad de todas las cosas, que no son entidades verdaderas o 'yos' verdaderos, y que no se deben mirar como tales. Entonces, dejar ir ese 'yo', que es como si canceláramos el poder del instinto o impulso fuerte egoísta, o el poder centrado en el ego [egocentrista]. Como resultado, no hay corrupción, nuestros problemas finalizan y podemos extinguir a *dukkha*. Nuestros problemas terminan de manera que estamos seguros de su final. Esto es de lo que se trata el sistema de práctica de Anapanasati. Pueden ver por ustedes mismos la necesidad de saberlo/conocerlo y practicarlo para descubrir la "Nueva Vida" que surge bajo todo el poder del egoísmo. Por favor tengan un interés especial en esta práctica.

### MODO DE VIVIR

(A.2) Para que puedan practicar Anapanasati con buenos resultados, deben hacer algunos ajustes en su modo de vida. Vuestros estilos de vida y la práctica de Anapanasati están interrelacionados. Por lo tanto, debemos discutir la clase o estilo de vida que ayuda al estudio del *Dhamma* y a la práctica de *citta-bhavana*. Permítanos algún tiempo para discutir este tópico tan necesario.



(A.3) Este tópico es *paccaya*. Esta palabra Pali (y tailandesa) tiene el mismo significado que en inglés, "condición", aunque hay un tanto más en su significado. No obstante, el término que usamos, es secundario al significado, y eso lo tienen que entender por ustedes mismos. *Paccaya* son las cosas absolutamente necesarias para la vida, así que, algunas veces se las llaman "las necesidades o requisitos de la vida". Ellas son factores de la vida que ayudan a la existencia de ella [la vida]. Esas necesidades, o fundamentos de nuestras vidas deben ser correctos si vamos a estudiar el Dhamma y practicar la meditación exitosamente. Por lo tanto, les pedimos vuestra atención en referencia a este asunto tan importante.

(A.4) La mayoría de las personas conocen solamente el material o condiciones corporales y creen que sólo hay cuatro: comida, ropa, refugio y medicina. Conocer solamente estas cuatro necesidades, debo decir, es hasta cierto punto tonto o estúpido. Tenemos que saber o conocer la quinta necesidad, el *paccaya* para la mente-corazón. Esas cuatro condiciones son solamente para el cuerpo. La condición para la mente en particular es esa que entretiene y persuade a la mente al contento. Podemos llamarla "diversión", pero no estoy muy seguro de que esta es la palabra correcta. No obstante, sabrán lo que quiero decir cuando consideren cuán necesario es tener algo que entretenga la mente y la contente en la forma correcta. Sin eso podría haber muerte—específicamente, la muerte mental.

Cuando carecemos de las necesidades corporales, el cuerpo muere. Cuando las necesidades mentales están ausentes, la mente está muerta. Por favor, conozcan ambas necesidades, la física y la *paccaya* mental, hay cuatro de las anteriores y una última. Todas juntas son cinco. La quinta necesidad es mi preocupación aquí, *paccaya*, que es de mayor importancia, pues debe proveer suficientemente el nutrimento y la sustancia de la mente. Ahora que entienden que hay cuatro condiciones físicas y una mental, las consideraremos todas en detalle.

#### LAS NECESIDADES MATERIALES

(A.5) Comencemos desde el principio, con la primera necesidad material—la comida. Debemos comer comida que es comida. No comer comida que sea cebo/carnada—no 'picar' en lugar de comer. Debemos entender la distinción crucial entre comida y 'piscobolabís'. Comemos 'comida' para el nutrimento de la vida. Comemos 'piscobolabís/saladitos' por el beneficio del paladar. Los saladitos en sustitución de la comida nos hace estúpidos, así que comemos estúpidamente, como la carnada en el anzuelo que atrapa al pez tonto. Debemos comer las clases de comidas que son genuinamente beneficiosas para el cuerpo, y las debemos comer con moderación. "Comer saladitos/piscobolabís/tentempié" significa comer por el beneficio del paladar y el gusto, y usualmente cuesta caro. Por favor, no piquen más y coman una comida que sea propia y sana. Y no la coman si picaran en lugar de comer, especialmente mientras se están quedando aquí.

(A.6) Si están comiendo saladitos o picaditos, estarán hambrientos constantemente todo el día y noche. Siempre estarán escondiéndose de los demás para comer más piscobolabís, se podría decir carnada. Comer carnada impide nuestras habilidades mentales. La mente se rinde a la carnada y no está en forma o adecuada para estudiar y practicar el Dhamma. Por favor coman comida en lugar de carnada. Cuando comen comida, deben de hacerlo en moderación y tiempos apropiados. Habrá muy poco desperdicio y ningún peligro.

(A.7) Nuestra segunda condición es la ropa. Por favor usen ropa que cumpla el significado verdadero y propósito de vestir: buena salud, protección contra la molestia e incomodidad, conveniencia y simplicidad y expresión de la cultura.



Por favor, usen ropa que sea conveniente, simple y signo de la cultura. No usen ropa que destruya la cultura de uno mismo y la de los demás; que guíe a lo inapropiado en uno mismo y sea un enemigo de la tranquilidad mental. Les pido que le den alguna consideración a la vestimenta también, ya que es la segunda *paccaya*.

(A.8) La tercera condición es el refugio. Debe ser adecuado y modesto, y no debe ser excesivo. Hoy en día, las personas mundanas quieren una vivienda que exceda sus necesidades, cueste mucho, cause dificultades y guíe a las preocupaciones. Por lo tanto la vivienda deviene causa la de un mayor egoísmo. Para la práctica del Dhamma la vivienda más apropiada es la más cercana a la naturaleza, lo suficientemente cerca para llamarse "compañía con la naturaleza". Tenemos que decir que los europeos raras veces habitan al aire libre en los lugares abiertos, o en los campos o cerca de la naturaleza. Ellos tienden a vivir en lugares caros, bellos y elaborados. Ellos necesitan quedarse en hoteles y parece que no les gusta hospedarse en simples monasterios y salones de dormir.<sup>24</sup>

#### CERCA DE LA NATURALEZA

(A.9) Así que por favor traten de ajustarse a algo nuevo, el habitar cerca de la naturaleza. Vivir cerca de la naturaleza facilita el entendimiento, la sabiduría y la práctica en armonía con ella. Por favor aprendan a disfrutar y contentarse con lo suficiente viviendo simple y moderadamente mente junto a la naturaleza. Esto beneficiará y ayudará vuestro estudio y práctica.

(A.10) Nosotros los budistas tomamos al Señor Buda como nuestro ejemplo en esos asuntos. El Buda nació al aire libre, se iluminó al aire libre, enseñó sentado sobre la tierra al aire libre, vivió al aire libre, descansó al aire libre y murió (*parinibbana*) al aire libre. Esto nos enseña como su vida estaba íntimamente ligada con la naturaleza. Tomamos este ejemplo como nuestra norma, y por lo tanto, estamos contentos con un modo de vivir simple y natural. Creemos que los fundadores de todas las grandes religiones practicaron el simple-vivir como también no podemos decir si todos lo hicieron como lo hizo el Buda tan total e íntegramente, ya que nació, se iluminó, enseñó, vivió y murió al aire libre.

(A.11) Así que tendremos un modo de vida que esté íntimamente ligado con la naturaleza y es conveniente para que la naturaleza nos hable—nos diga cosas. Si escuchamos inteligentemente, oiremos la voz de la naturaleza mucho mejor que si estuviéramos lejos de ella. La esencia de nuestro modo de vida es la intimidad con la naturaleza.

(A.12) En tailandés, las palabras "moderado" y "suficiente" pueden ser vagas, por favor entiéndanlas bien como las hemos explicado anteriormente. Debemos ser cuidadosos acerca de las palabras "bueno" y "bien", como en las frases "vivir bien" y "comer bueno". A nosotros no nos importa "vivir bien" y "comer bueno", lo cual no tiene límites. Preferimos vivir y comer suficientemente, esto es, correctamente. Todas las cuatro *paccayas* materiales están basadas en los principios de la suficiencia y la corrección. No se dejen llevar con lo bueno—bueno—bueno de tal forma que devenga excesivo y lujoso. Eso puede ser que no sea propio ni decente. Por favor reconozcan este entendimiento de las cuatro necesidades mentales.

#### LA NECESIDAD MENTAL

---

<sup>24</sup> Los lugares tradicionales para los viajeros pasar la noche y dormir en Tailandia, pero que hoy en día ya no se usan por los mercaderes y empleados del gobierno.

(A.13) Ahora llegamos a la quinta necesidad, de la que nadie habla. Pero esta quinta *paccaya* es más importante que las otras cuatro, así que por favor, recuerden esto. Estamos hablando de las cosas que nos engatusan o entretienen, que nos contentan, haciéndonos ansiosos o agitándonos, haciendo que estemos 'hambrientos/anhelantes' hasta el punto de morir. Es crucial divertir, satisfacer y complacer el corazón. Esta es la condición o necesidad mental. Le podemos dar nombres diferentes, tales como entretener o divertir. No estoy seguro que palabra en inglés usar, pero eso no importa. El punto importante es que eso, como quiera que le llamemos, debe ser correcto para la mente. Debe ser comida o nutrimento para la mente, al igual que las otras cuatro necesidades son alimentos para el cuerpo. Ahora nos estamos ocupando del aspecto mental.

(A.14) La mayoría del tiempo, por lo que sabemos, la necesidad quinta de las personas mundanas deviene un asunto de sexo. Por favor aprendan como darse cuenta de la diferencia. El sexo es una clase de cosa que puede entretener la mente, pero ahora estamos listos para el Dhamma—el *Dhamma* —el *Dhamma* para que sea nuestro entretenimiento. Esto significa que estamos usando lo apropiado o adecuado para entretener y satisfacer la mente. Cuando estamos conscientes de lo correcto y estamos satisfechos con eso; cuando nos sentimos correctos y estamos contentos, el corazón está entretenido y la mente está divertida. Este sentido de la corrección y contento no tiene nada que ver con el sexo.

El edificio detrás de nosotros se llama "El Teatro del Entretenimiento Espiritual".<sup>25</sup> Fue construido para proveerle entretenimiento al corazón. Está lleno de cuadros que enseñan el Dhamma y también entretienen y complacen. Esta es una forma que la quinta necesidad toma. Por favor, conozcan, primero que todo, este tipo de quinta *paccaya* que no es sexual sino Dhammática. No sigan simplemente la mayoría que ignora el hecho de que el sexo—si se afianzan o apegan a él como su quinta necesidad—los involucra y absorbe en complejidades y dificultades interminables

(A.15) En resumen, les pedimos que ajusten su forma o modo de vida para que sea adecuado al estudio y práctica de *citta-bhavana*. Entonces será fácil y conveniente para todos ustedes estudiar y practicar exitosamente. Entonces descubrirán la "Nueva Vida" que está por encima y más allá de la influencia del positivismo y el negativismo.<sup>26</sup>

Los detalles deben esperar hasta después, porque este asunto es muy sutil, pero podemos decir que la Nueva Vida está por encima de todos los problemas y más allá de todos los aspectos de dukkha. Es libre, liberada y emancipada—porque practicamos el Dhamma con el sostenimiento y la ayuda de todas las cinco necesidades. Por favor recuerden hacer que todas ellas—las cinco necesidades—sean correctas y propias.

(A. 16) APÉNDICE B: ¿QUE ES ANAPANASATI?

(Selecciones de una charla ofrecida el 5 Abril 1987)

Por favor, antes que todo, entiendan que hay muchos sistemas y métodos diferentes de vipassana (meditación por el bien del discernimiento de la impermanencia, la insatisfacción y el no-yo) que se presentan bajo nombres diferentes. Sin embargo, de todos ellos, preferimos el sistema conocido como "Anapanasati". Este es el sistema del cultivo mental (meditación)

<sup>25</sup> A la derecha y pasando Hin Kong, este teatro es uno de los muchos vehículos para compartir el Dhamma en Suan Mokkh.

<sup>26</sup> El dualismo fundamental que nos distrae del Camino Medio y nos atrapa en dukkha.



que el Señor Buda mismo recomendó. Hoy en día, hay por todas partes maestros y masters de vipassana. Hay sistemas burmeses, sistemas de Sri Lanka, sistemas tailandeses y todas las clases de sistemas diferentes. No sabemos mucho acerca de ellos; solamente estamos interesados en *Anapanasati*. Podemos decir que *Anapanasati* es el sistema de Buda. No es el sistema de Suan Mokkh, en su lugar Suan Mokkh lo ha tomado para practicar, entonces lo enseña y disemina.

Les recomendamos *Anapanasati* como un sistema vipassana, el sistema que se usa en Suan Mokkh.

(B.1) Incluso el método de práctica conocido como *Anapanasati* tiene formas que son cortas, fáciles e incompletas. Hay muchas de ellas. Nosotros hemos escogido la forma completa, consecuentemente puede parecer un poco larga y detallada, pero es adecuada para cualquier cosa completa, tal como, esta Forma de Anapanasati de 16 pasos. Algunas personas mueven sus cabezas en signo de que es mucho, es muy larga y muy detallada para lo que necesitan. Eso es correcto—puede que sea más de lo necesario para algunas personas. Pero para esas que quieren estudiar y entrenarse perfectamente, es la correcta. Esto es, si queremos una técnica completa, ésta debe tener todos los dieciséis pasos. Esto es obligatorio por naturaleza. Si estamos interesados en la en la totalidad, deberemos ser pacientes para entrenarnos y practicar *Anapanasati* en su forma total. El sistema completo requiere dieciséis pasos.

#### (B.2) SATIPATTHANA ES ANAPANASATI

Otro problema común es que algunas personas se apegan y quedan atrapados por mucho, en la palabra *satipatthana* (fundamentos de la atención). Algunos van tan lejos que hasta piensan que Anapanasati no tiene nada que ver con los cuatro fundamentos de la atención. Algunos rechazan *Anapanasati* inmediatamente o desde el principio. En algunos lugares ellos se apegan a la palabra "*satipatthana*". Se apegan a la "*satipatthana*" del *Digha-nikaya* (los Discursos Largos) que no es nada más que una lista larga de nombres, un extenso catalogo de grupos de dhammas. Aunque hay un montón de dhammas, no se le ha dado ninguna forma de practicarlos o explicación para hacerlo. Esto es lo que generalmente se cree que es *satipatthana*. Entonces se ajusta y se arregla en unas y otras prácticas, que devienen sistemas nuevos y que se llaman "prácticas de meditación *satipatthana*"<sup>27</sup>.

Entonces, los seguidores de estas técnicas niegan, o incluso desprecian, el acercamiento *Anapanasati*, asegurando que no es *satipatthana*. En verdad, el acercamiento Anapanasati es el corazón de *satipatthana*, el corazón/núcleo de todos los cuatro fundamentos de la atención. Los 16 Pasos es una práctica correcta y clara, no simplemente una lista de nombres o dhammas como en el *Mahasatipatthana Sutta (Digha-nikaya #22)*<sup>28</sup>. Por lo tanto, no caigamos en la equivocación de que Anapanasati no es *satipatthana*, de lo contrario podemos perder el interés en ella pensando que es incorrecta. Desdichadamente, esta equivocación es común. Reiteremos que Anapanasati es el corazón de todos los cuatro *satipatthanas* en una forma que se puede practicar de buena gana.

(B.3) Hemos tomado tiempo para considerar las palabras "*satipatthana*" y "*Anapanasati*" por el bien de terminar cualquiera equivocación o mal entendimiento que pudiera guiar a una estrechez de falta de consideración por lo que otros la practican. Así que por favor entiendan

<sup>27</sup> Si estas prácticas son útiles o no, no es el asunto aquí. [ET].

<sup>28</sup> El Satipatthana Sutta (Majjhima-nikaya #10) sigue el mismo patrón al igual que el Mahā, pero es menos detallado y extenso. [ET].



correctamente que ya sea si la llamamos *satipatthana* o *Anapanasati*, sólo hay cuatro asuntos de importancia: *kaya*, *vedana*, *citta* y *Dhamma*. No obstante, en el ***Mahasatipatthana Sutta***<sup>29</sup> no hay ninguna explicación de cómo practicar esas cuatro cosas. Sólo da los nombres de los dhammas y detalla sobre ellos. Por ejemplo, el asunto de *kaya* (el cuerpo) se ocupa sobre las meditaciones en los cadáveres, *satisampajanna* en las actividades diarias, las posturas y otros más que pueden recordarse. Son meramente grupos de catálogos o listas bajo las cuatro áreas de estudio.

El Sutta Anapanasati, por otra parte, demuestra como practicar los cuatro fundamentos en una progresión sistemática que finaliza con la emancipación de toda dukkha. El trabajo de los dieciséis pasos a través de los cuatro fundamentos, cada uno desarrollándose sobre el previo, y ayudando al próximo. Practiquen todos los dieciséis pasos totalmente y el corazón de satipatthana surgirá perfectamente. Resumiendo, los Suttas Satipatthana son sólo listas de nombres. El Sutta Anapanasati demuestra claramente como practicar los cuatro fundamentos sin nada extra o ningún exceso o sobrante. Él no menciona asuntos no relacionados.

#### (B.4) VERSIÓN CONDENSADA

Si algunas personas sienten que dieciséis pasos son muchos, eso está bien. Es posible condensar los dieciséis pasos en dos. Uno—entrenen la mente (*citta*) para que esté adecuada y propiamente concentrada. Dos—con ese samadhi omitan los siguientes pasos hasta llegar al paso de contemplar *aniccam*, *dukkham* y *anatta*. Solamente esos dos pasos, si son ejecutados con cada inhalación y exhalación, pueden ser considerados ser Anapanasati. Si no les gusta la Práctica de los 16 Pasos, o piensan que es muy teórico, o hay mucho que estudiar, o es muy detallada, entonces tomen solamente estos dos pasos. Concentren a *citta* a través de contemplar la respiración. Cuando sientan que hay samadhi suficiente, examinen todos lo que saben y experimentan de forma que entiendan como todo eso es impermanente, insatisfactorio y como son 'no-yo', 'no-alma'. Esto es suficiente para obtener los resultados deseados, específicamente— ¡dejar ir! ¡Liberarse! ¡No-apegarse! Finalmente, noten el final de *kilesa* (la corrupción) y el cese del apego cuando *aniccam-dukkham-anatta* se ve/comprende totalmente. Por lo tanto, puede tomar este acercamiento corto si desean.

No obstante, queremos que entiendan el sistema completo. Por lo tanto, debemos hablar acerca de la Práctica de los 16 Pasos. Cuando entiendan bien el sistema completo de los dieciséis pasos, pueden acortarlos o abreviarlos por ustedes mismos. Redúzcanlos hasta que estén suficientemente satisfechos para practicar con confianza. Puede que terminen con dos pasos, o cinco, o los que les ajusten. Este es nuestro propósito en la forma de explicar aquí Anapanasati. Explicaremos completamente el sistema de práctica, entonces ustedes lo reducirán por ustedes mismos dependiendo en lo que les agrade.

(B.5) Así que este es el por qué estudiamos y explicamos la Forma Completa de los 16 Pasos en su totalidad, porque revela los secretos de la naturaleza a través de su acercamiento científico. Esta es una ciencia que guía a un entendimiento natural de las cosas llamadas *kaya*, *vedana*, *citta* y *Dhamma*, en la forma mejor y más completa posible, a través de la perspectiva y el acercamiento de la ciencia natural. Este es un acercamiento científico que puede regular esas cuatro cosas. Primero, estudien los 16 pasos, entonces pueden reducirlos por ustedes mismos. Escojan por ustedes mismos lo que necesitan. Practiquen solamente dos o tres pasos si desean. Mantengan entonces dos o tres o cinco pasos si así les gusta. Pero ahora, por favor permítannos explicar los 16 Pasos Completos en su totalidad.

<sup>29</sup> El texto original en Pali de este Sutta se puede encontrar en el Mahavagga del Digha Nikaya.

## (B.6) KAYANUPASSANA

Los 16 Pasos se dividen en cuatro cuartetos que corresponden a nuestros cuatro objetos fundamentales de estudio. Ahora discutiremos el cuarteto de *kaya* o *kayanupassana* (la contemplación del cuerpo). En él, la primera cosa que deben estudiar y entender es la respiración. Entender las diferentes clases de respiración, sus cualidades y características variadas, y las influencias que ellas tienen. Conocer la respiración en todos sus aspectos, formas y ángulos para que sea correcta. Presentándolo en una forma breve, deben tener el *prana* correcto. *Prana* es una palabra sánscrita que equivale a *prana*. Comúnmente, esta palabra significa "vida" o "la fuerza de la vida" o "eso que preserva y alimenta la vida". Debemos entender esto correctamente. Debemos tener *prana* que sea saludable y correcta. Entonces nuestras vidas serán correctas. Por lo tanto, es necesario estudiar el asunto de la respiración.

(B.7) En India cada estilo de yoga—y hay docenas de estos y otros yogas—tiene entrenamientos que involucra el *prana*, no importa que clase de yoga sea. Esos entrenamientos se llaman *pranayama*, que significa "control del *prana*" o "control de la respiración". Ser capaz de controlar la respiración significa ser capaz de controlar la vida. Cuando el *prana* entra, se le llama "*ana*" y cuando sale o se va se le llama "*apana*". Combinadas las dos palabras devienen '*anapana*', que es, el *prana* entra y el *prana* sale o se va. Ser capaz de controlar el *prana* es controlar la cosa que entra para preservar la vida. Entonces tenemos una vida que es fresca y alegre, que está lista y apropiada para el entrenamiento y la práctica. Ese entrenamiento *prana* puede encontrarse en el Budismo. Verán que *pranayama* se ha tomado como el primer tema de *Anapanasati*. Esto no contradice en absoluto nuestros principios; de hecho, *Anapanasati* puede sostenerse por sí misma con cualquier sistema de yoga. Además, ella los mejora todos. Con este sistema de *kayanupassana* (contemplación del cuerpo) nosotros tomamos el *pranayama* de todos los yogas indios, los mejoramos y desarrollamos la forma mejor, más apropiada y práctica de *pranayama*.<sup>30</sup> El sistema de entrenamiento conocido como "kayanupassana" es nuestro primer punto de estudio.

(B.8) Si ajustamos bien el cuerpo-*prana* de manera que esté bien, calmado y saludable, hará que el cuerpo-carnal esté bien, calmado y saludable. Ese *prana* es capaz de hacer surgir o causar la paz y la calma mayor en esta vida. Este es el por qué debemos entender ambos cuerpos (*kaya*) —el cuerpo carnal y el cuerpo-respiratorio. Entonces los haremos "buenos" hasta que haya una paz y una calma 'buena'. La palabra "buena" aquí significa "apropiada y correcta para usarse en ejecutar los deberes y trabajos necesarios".

El último punto o asunto de este cuarteto es calmar al cuerpo-condicionador, específicamente, hacer que el preservador del cuerpo esté en paz y calmado. Haciendo esto, la tranquilidad surgirá en el cuerpo. *Citta* será capaz de sentir esta tranquilidad y también esta calma. Entonces será una *citta* lista para ejecutar más adelante sus deberes. El asunto o tópico de *kaya* es simplemente esto. Quizás no quieran saber de esto tanto, esto depende de ustedes. Pero así son los hechos. Entenderlos no les costará nada, ni una sola cosa. Mientras mejor lo entiendan, más beneficios les traerá este entrenamiento. Serán capaces de hacer esta vida lo mejor posible. Así que debemos comenzar, en cuando al primer cuarteto, en aprender acerca de *kaya*.

<sup>30</sup> La forma *Anapanasati* de *pranayama* no es un 'control' obvio o forzado de la respiración. Es una guía o regulación sutil y paciente, una pluma en lugar de un martillo (ET)]



(B.9) Por favor estudien esta verdad natural y profunda: el cuerpo-prana es el condicionador del cuerpo-carnal. Deben saber que hay dos *kayas* o dos niveles de *kaya*. Todos sabemos acerca del primer nivel, el cuerpo-carnal, mientras que apenas conocemos el cuerpo-prana en absoluto. Por lo tanto, es muy importante conocer el cuerpo-prana, porque conocerlo nos guía a tener un condicionador que es bueno para el cuerpo-carnal. En India se sostiene que los estudios de pranayama es la materia de estudio más necesaria y superior. Aunque las explicaciones en las escuelas diferentes no son exactamente idénticas y cada una de ellas puede que tenga su propio significado para el cuerpo-prana, al final, todas se resumen a regular el cuerpo-prana de forma que condicione la clase de cuerpo-carnal que necesitamos. Deben estudiar y en entrenarse bien en la respiración para usarla ventajosamente en condicionar el cuerpo-carnal. No podemos regular el cuerpo-carnal directamente, así que lo regulamos indirectamente. Estudiamos el cuerpo-prana y practicamos como regularlo. Ser capaz de regular el cuerpo-prana es equivalente a regular el cuerpo-carnal como lo necesitamos, haciéndolo calmado y pacífico.

(B.10) Desarrollamos este conocimiento hasta que somos capaces de regular el *prana*. Entonces podemos establecer un cuerpo bueno y saludable que esté listo para la concentración de *citta*. En esta forma, ambos, el cuerpo y la mente están preparados para hacer sus deberes correspondientes. Esto es de lo que se trata el primer cuarteto que tiene estas características, este objetivo y esta forma de practicar. Por favor examínenlo cuidadosamente. ¿Es necesario o no? ¿Vale la pena vuestro tiempo y esfuerzo en estudiarlo y practicarlo? Si ven que es lo mejor que podemos hacer, vale la pena nuestro esfuerzo, entonces comprométanse completamente con ustedes mismos a estudiar y entrenarse en eso hasta que alcancen el éxito. Así es como tenemos la mejor clase de pranayama—el pranayama Budista—a través de la práctica de vipassana-bhavana (el cultivo de la comprensión directa o de la percepción intuitiva).

#### (B.11) VEDANANUPASSANA

Ahora llegamos al segundo cuarteto, la contemplación del sentimiento (*vedananupassana*). Debemos conocer los sentimientos en su estado de ser “el diabólico mara” (los demonios, los tentadores perversos/malvados). Es difícil encontrar las palabras correctas para describirlos. Ellos son el mara dañino y perverso que es vil y despreciable—los villanos básicos que son las causas de todas las crisis de nuestras vidas. Somos esclavos de esos sentimientos. Cada uno trabaja para obtener dinero por el beneficio de *sukha-vedana* (los sentimientos de felicidad, el placer). Esos vedanas son nuestros ‘amos’. Son demonios diabólicos que nos confunden, nos causan dificultades y complican nuestras vidas. Necesitamos entender a *vedana*, así que lo tomamos como el segundo punto o asunto de estudio en *Anapanasati*.

(B.12) Todos ustedes han dejado Europa, América o cualquier lugar que sea vuestro hogar, para llegar a Suan Mokkh en busca de las condiciones para *sukha-vedana*. ¿Es eso verdad o no? Incluso, cuando todavía estaban en Europa o América trabajaban por el beneficio de nutrir a *sukha-vedana*. Ahora llegan aquí, a Suan Mokkh, a encontrar las condiciones o medios para obtener *sukha-vedana* (sentimientos de felicidad y placer). Somos esclavos todo el tiempo de vedana-- *sukha-vedana* en particular. Ahora es el tiempo de entender bien a ‘vedana’ o a los sentimientos, para mantenerlos bajo control.

(B.13) En algunos textos Pali vedana se describe como los “condicionadores de la mente (*citta-sankhara*)”. Mente aquí, viene de pensamientos, deseos y necesidades. No podemos tolerar la influencia de vedana, de que debemos pensar que tenemos que actuar bajo el poder





de los deseos de vedana o de lo que significa vedana. No somos propiamente libres. Caemos bajo el poder de vedana. Los sentimientos nos fuerzan a actuar. Ellos fuerzan la mente, la condicionan a pensar y a actuar de acuerdo a su poder, el poder de vedana.

(B. 14) Si podemos dominar el vedana mayor y más sublime, podemos también dominar el más bajo, crudo e insignificante vedana. Cuando podemos controlar los sentimientos más difíciles, podemos controlar también los sentimientos más simples, fáciles e inmaduros. Por esa razón deben tratar—especialmente les urgimos a que luchen—de lograr/conseguir el nivel supremo de vedana, esto es, los sentimientos que nacen del samadhi. Entonces toman esos vedanas más placenteros como una lección para conquistarlos. Si podemos conquistar esos vedanas, podemos alcanzar la victoria sobre todos los vedanas. ¿Debemos de tratar? ¿Debemos tolerar cualquier dificultad que pueda surgir? ¿Debemos dar nuestro precioso tiempo en esta práctica? Por favor, consideren esto sabiamente.

(B.15) Les parecerá cómico que luchemos por obtener los vedanas supremos o el vedana supremo; pero en lugar de disfrutarlos, de gustarlos, beberlos, satisfacernos con ellos, los matamos, los destruimos, los controlamos. Algunos de ustedes pueden que encuentren esto raro. Otros pueden incluso pensar que es un chiste buscar por los vedanas supremos solamente para destruirlos y controlarlos. Por favor entiendan este punto correctamente. En recompensa por matar 'al vedana supremo' o a los vedanas supremos, obtenemos algo incluso mucho mejor que esta clase de vedana. Recibiremos otra clase de vedana, un vedana de orden superior que inclusive no debe llamarse vedana, algo más parecido al nibbana o la emancipación. No consideren esto como un asunto tonto o un chiste, o sea, que alcanzamos el mejor vedana para matarlo.

#### (B.16) CITTANUPASSANA

El tercer cuarteto es *cittanupassana* (contemplación de la mente). El propósito de este cuarteto es conocer cada clase de *citta* y cómo es cada una. Entonces entrenamos y controlamos a *citta* de manera que vaya solamente, a lo largo del camino, por donde debe ir. La purificamos, concentramos y activamos. La hacemos una clase de *citta* que esté adecuada y lista para ejecutar sus deberes máximos. Debe estar preparada para sus deberes restantes, especialmente, la conquista final de dukkha. En este cuarteto estudiamos a *citta* hasta que podemos mantenerla bajo control. Entonces la usamos—la mente—para ejecutar el siguiente deber que se necesite hacer, hasta que llegamos al nivel supremo del deber.

#### (B.17) DHAMMANUPASSANA

El cuarto cuarteto es *dhammanupassana* (contemplación del Dhamma). Este cuarteto involucra conocer la verdad acerca de todas las cosas, a las cuales estamos esclavizados. El significado de esto es muy importante. Ahora, cuando nos apegamos a esa y otra cosa, somos esclavos de ellas. Así que conoceremos la verdad de esas cosas para finalizar la esclavitud que tenemos hacia ellas. Esta es la explicación de dhammanupassana. Conocer esta verdad hasta dejar ir el apego, hasta que no haya más apego restante.

Por lo tanto, así es como conocemos a *Anapanasati-vipassana* con el propósito de eliminar todos los problemas, por el beneficio de no ser esclavos nunca más de nada en todos los mundos y poder vivir una vida supremamente calmada y en paz. En esta misma vida hay calma; ese es el fruto. El vehículo que brinda esa calma en la vida y que guía a una vida tranquila es vipassana, practicada de acuerdo a los principios de Anapanasati.



## (B. 18) APÉNDICE C: EL SAMADHI-BHAVANA EN EL BUDISMO

(Selections from a talk given 5 May 1987)

Hay muchas formas, estilos y sistemas diferentes del *samadhi-bhavana* (el cultivo mental a través de la concentración, meditación). Ahora me gustaría discutir el *samadhi-bhavana* específicamente establecido, presentado y recomendado por el Señor Buda mismo. El *samadhi-bhavana* aparece en el Tipitaka Pali en ambas formas, como una breve referencia y en explicaciones detalladas. Nosotros le llamamos "el *samadhi-bhavana* de Buda". No es al estilo burmés o chino o de Sri Lanka que nosotros nos hemos apegado en estos días. No es el sistema de Ajahn, ni de este Maestro, de ese Gurú o este otro Maestro, como los estilos que nos captan la atención en el presente. No es el estilo de Suan Mokkh o cualquier otro Monasterio. No es nada parecido a esas cosas. En su lugar, es la forma correcta como la recomendó el Buda. Él declaró que esta forma de *samadhi-bhavana* era una a través de la cual él mismo comprendió el Dhamma del Despertar Perfecto. Hablaremos en particular acerca de este estilo de *samadhi-bhavana*.

(C. 1) Este es el sistema de *samadhi-bhavana* que se conoce como *anapanasati-bhavana* o más simplemente, *Anapanasati*. En su totalidad contiene dieciséis pasos u objetos que se deben practicar. No obstante, parece que algunas personas no les gusta esto y protestan que es mucho para ellas. En referencia a este punto, insisto que el Buda nunca enseñó nada más de lo necesario o menos que lo completo. Esto es, los 16 Pasos de *samadhi-bhavana* ni es mucho ni poco. Si son lo suficientemente pacientes para hacer todos los dieciséis pasos, tendrán el sistema completo. Si son incapaces de hacerlo, todavía hay una versión condensada que es adecuada para las personas perezosas.

## (C. 2) EL MÉTODO DEL ATAJO PARA LAS PERSONAS ORDINARIAS

Comenzaremos hablando para esos que no les gusta "lo mucho". Con las palabras "lo mucho" parece que ellos quieren decir 'demasiado' o excedente. Bien, el excedente no es necesario. Tomaremos simplemente lo que es suficiente para las personas ordinarias, lo que llamamos "el método del atajo". La esencia de este método es concentrar la mente adecuadamente, justo lo suficiente, como cualquiera persona ordinaria puede hacerlo, y entonces, tomar esa *citta* concentrada para observar a *aniccam-dukkham-anatta*—estas tres características del ser—hasta comprender *sunyata* y *tathata*. Con esta práctica ellos comprenderán igualmente los beneficios del samadhi. Obtendrán el resultado de la burla, o sea, extinguir a dukkha, no siguiendo el camino que llaman 'largo', pero no habrá ninguna cualidad especial en añadidura a eso. De toda forma, esas habilidades especiales no son necesarias. Hagan que la mente se concentre lo suficiente, y entonces examinen a *aniccam-dukkham-anatta*. Simplemente practiquen el primer cuarteto de Anapanasati lo suficiente y entonces practiquen igualmente el cuarto cuarteto. ¡Eso es todo! Suficiente no es "mucho", ni es "completo", sino 'lo necesario'. Este es el atajo para las personas ordinarias.

(C. 3) Ahora miraremos el método de practicar el primer cuarteto. Respiren debidamente y el cuerpo completo se hará sutil, esto es, estará tranquilo y calmado. Sólo esto es suficiente para tener una mente lo adecuadamente apropiada para hacer *vipassana*. Entonces *citta* está en el nivel que se puede usar para contemplar a *aniccam-dukkham-anatta* que se manifiesta en cada parte y partícula de nuestros cuerpos. La impermanencia, la insatisfacción y el egoísmo de cada órgano y componente en nuestros cuerpos—ambas, concreta y mental—se contemplan hasta que se comprenda la realidad/talidad. Cuando se ve la realidad/talidad/Naturaleza/el Dhamma, no caemos bajo el poder del dualismo. Esto es



suficiente. Esto es suficiente para penetrar cada vez más en ascenso el Dhamma hasta comprender lo supremo. Este es el atajo para las personas ordinarias. Esos que viven en el mundo ordinario y común—incluyendo esos que viven una vida familiar—son por lo menos, capaces de hacer este tanto.

#### (C. 4) EL SISTEMA COMPLETO DEL BUDA

Ahora hablaremos acerca del sistema que el Buda mismo practicó y explicó. Este es el sistema completo y perfecto, en lugar del atajo, específicamente, la Forma de los Cuatro Cuartetos Completos de Anapanasati. Por favor sean pacientes y tómense un tiempo para escuchar. Deben ser capaces de entender algo de esto y entonces les será de beneficio. Si todavía piensan que es excesivo o excedente, entonces realmente no han entendido en absoluto.

(C. 5) Podemos hacer que sucedan diferentes clases de respiración para poder entenderlas a través de actualmente observarlas. Ahora sabemos que la respiración ayuda y sirve al cuerpo-carnal. Esto se ha sabido por siglos, incluso antes de que el Buda apareciera en el mundo. Hay muchos métodos de *pranayama* que se practicaban antes del tiempo de Buda. Cuando el Señor Buda apareció, adoptó a *pranayama* y la ajustó en este sistema de contemplación de la respiración. Regulamos la vida y el cuerpo a través de la respiración. Consecuentemente, hay cuatro pasos que se deben practicar: conocer la respiración larga, conocer la respiración corta, conocer cómo la respiración regula el cuerpo y contemplar la respiración en una forma que calme, para así calmar el cuerpo. Estos son los cuatro pasos. Ellos no son muchos en absoluto. ¿Por qué no tratarlos?! Observen sinceramente y estudien genuinamente en una forma científica. Entonces no será difícil.

(C. 6) *Pranayama* nos brinda muchas ventajas y beneficios que no están directamente relacionados con la religión o Dhamma. Ellos son incentivos extras para que se interesen en *pranayama* o el control de la respiración de manera que pueda controlarla correctamente. A través de *pranayama* pueden tener un tiempo de vida más largo del que normalmente tendrían. O pueden morir por ustedes mismos inmediatamente, incluso hoy. Pueden morir durante cualquier respiración que escojan a través de controlar *pranayama*. A través de *pranayama* pueden tener una respiración buena y saludable y también un cuerpo saludable. Pueden hacer deportes, guiar un automóvil, trabajar en la oficina o lo que requieran, si regulan la respiración o prana en la forma de acuerdo con vuestras metas. Nos gustaría que supieran que Anapanasati tiene esos beneficios acompañantes fuera del alcance o capacidad de la religión o el Dhamma propiamente.

#### (C. 7) NUESTRO DEBER SUPREMO

El último cuarteto es acerca del Dhamma: la naturaleza y la Verdad de la Naturaleza. Cuando *citta* está bajo control o controlada y tiene el samadhi que necesita, úsela para ejecutar el deber supremo. Por supremo queremos decir el deber de saber, de comprender la Verdad. A través de vipassana, observando cuidadosamente con una mente concentrada, vemos la Verdad de todas las cosas. Comprendemos que todo es impermanente. Todo lo que experimentamos ahora mismo es impermanente. Incluso las cosas de las que estamos inconscientes son impermanentes, diríamos, continuamente cambiando y transformando. La única excepción es el nibbana, la única cosa que no cambia. Por lo tanto, conocemos la *aniccam* de todo. Es más, el hecho de la impermanencia nos oprime y nos fuerza a experimentar dukkha. El estado de *dukkha* no puede tolerarse por nadie, porque no hay un 'yo' o alma que pueda hacerle frente a eso. Esto es *anatta*. Y como resultado comprendemos a *aniccam-dukkham-anatta*. Juntos lo llamamos *sunnata*, vacío de 'yo'. Entonces conocemos



a *tathata*, la talidad, la realidad o "simplemente así". Este es el primer paso del cuarto cuarteto. Y se llama "*aniccam-nupassi*". ¡Simplemente esta sola palabra incluye la comprensión de *aniccam-dukham-anatta-sunnata-tathata*! Ellas se unen en el mismo paso porque todas son el resultado de ver directamente a *aniccam*.

(C. 8) Continuando vemos lo siguiente: ¡Oh! Cuando vemos a *aniccam*, una vez que la impermanencia es comprendida, el apego comienza a desaparecer. Se disuelve y desaparece poco a poco. A esto se le llama *viraga*. El darse cuenta de esta disolución del apego nos lleva a: ¡Eureka! ¡Destruimos el apego! ¡Lo decapitamos! A esto se le llama *nirodha*: la extinción completa de todas las corrupciones y *dukka*. Si terminamos con *dukka*, entonces sabemos y conocemos: ¡Eureka! Por fin terminamos con *dukka*, ahora la hemos detenido completamente. Nuestras funciones y deberes se han realizado y terminado. Ya no hay nada más que hacer. Ya no habrá nunca más *dukka* o ningún residuo de algún problema que debamos solucionar o resolver. A esto se le llama *patinissagga*: botándola. Ya no queda nada más. Este es el cuarteto final, *dhammanupassana*, concerniente a la Verdad (*sacca*) de todas las cosas.

#### (C. 9) NADA EXCEDENTE

Finalmente, pueden ver por ustedes mismos si hay mucho o no, si hay excedente o no. Estudiamos comenzando con *dukka* misma y el surgimiento de la causa de *dukka*. Entonces estudiamos los fundamentos sobre los cuales *dukka* crece: el cuerpo y el *vedana*. Continuamos estudiando la cosa que experimenta *citta*, ya sea *dukka* o la ausencia de *dukka*. Por último, estudiamos el Dhamma—la Verdad de todas las cosas—de manera que *citta* conozca y sepa, hasta que deje de apegarse o no se apegue más a cualquier cosa. Conocer como dejar ir.

Hay mucho que hacer. Para hacerlo, nuestra práctica debe ser completa. Por lo tanto, tenemos los 16 pasos. Pero a medida que les hablo y explico, no parecen ser en lo más mínimo, excesivos o excedentes. Realmente, hay muchos asuntos que estudiar y conocer, pero sólo tienen 16 pasos que no son muchos. Algunas personas pueden decir que lo son, que no quieren estudiar y practicar. Si piensan que esto no los puede ayudar, bien, lo que sea que les venga en gana. Cualquiera que no quiera estudiar y entrenarse en los 16 Pasos Completos puede seguir la práctica condensada como se explicó anteriormente. Eso todavía es suficiente para obtener algún beneficio del Budismo a través de la técnica del *samadhi-bhavana*.

#### (C. 10) APÉNDICE D: SINOPSIS DEL TRADUCTOR

(Después de las siete charlas de Ajahn Buddhādāsa se le pidió al traductor al inglés—quien está en este momento narrando, Santikaro Bhikkhu—que escribiera un resumen. El énfasis fue en las actitudes y técnicas que ayudarían al principiante a comenzar correctamente. Este apéndice es una selección de los pasajes más pertinentes, algunos de los cuales se han ampliados para este libro).

Hoy intento revisar y añadir algunos de los señalamientos de Ajahn Buddhadasa, principalmente esos con los que nuestros visitantes Occidentales tienen la mayor dificultad y confusión. Algunos de estos señalamientos son sugerencias prácticas y consejos para usar en establecer la práctica de *Anapanasati*. El resto involucra el Punto de Vista Correcto (*samma-ditthi*). Mientras nuestras actitudes sean más correctas, *Anapanasati* será más correcta, específicamente, nos guiará a extinguir toda *dukka* a través de finalizar el apego. Aunque



yo no soy un "maestro de meditación", esta información debe de beneficio práctico para ustedes.

#### (D. 1) LA EVOLUCIÓN NATURAL/LA PRÁCTICA INTENCIONAL

Comenzaré con una distinción que generalmente se pasa por alto. Cuando hablamos de *Anapanasati*, también hablamos de una evolución natural de la mente, de la vida humana. Esta evolución natural no es la misma cosa que nuestra práctica de meditación, aunque las dos suceden juntas y se ayudan una a la otra mutuamente. Los dieciséis pasos de *Anapanasati* se basan en la contemplación de los dieciséis objetos distintos (incluyendo pero no limitados a la respiración) mientras estamos conscientes de la inhalación y la exhalación. En nuestro estudio de la vida nos enfocamos en esos dieciséis objetos vivientes. Al mismo tiempo, estos dieciséis objetos surgen naturalmente del cultivo de la mente (*citta-bhavana*). La mente debe seguir un cierto camino de evolución de cualquier cosa que "sea" a lo que se llama "la iluminación". Para todos los seres este Camino o Pasaje es fundamentalmente el mismo, una evolución natural que es ambos, el deber y el privilegio de todos nosotros. La meditación *Anapanasati* no es esa evolución per se, sino que es el estudio y el nutrimento de esa evolución. A medida que la evolución toma lugar o se desarrolla y ya ha comenzado, usamos *Anapanasati* para estudiarla y entenderla. A través de ese entendimiento podemos usar *Anapanasati* para gentilmente persuadirla—ayudarla, alimentarla y empujarla [la evolución] —a lo largo del camino. Por lo tanto, la práctica y el progreso están interconectados y son inseparables, pero no idénticos.

(D. 2) Las personas confunden frecuentemente las dos. Usualmente oímos, "Oh, tuve un éxtasis, un contento, una desgracia, debo de estar en el paso cinco". La misma confusión ocurre en referencia a la mayoría de los pasos y algunos de nosotros piensan que estamos haciéndolos todos ellos en una sentada o meditación corta. El sentimiento de contento, tanto como de los otros objetos, surgirán todos al mismo tiempo, llegándose y yéndose todo el tiempo como parte de un proceso natural que toma lugar o sucede. En el paso cinco, sin embargo, solamente comenzamos a trabajar con la desgracia o lástima en el tiempo más propicio, que es después de que los primeros cuatro pasos se han completado totalmente y la lástima se manifiesta firme y claramente. Incluso, mientras se practica el paso uno, los sentimientos de contento y gozo surgirán. Esto no es nada para emocionarse. Podemos inclusive devenir conscientes de la impermanencia durante el paso uno, pero ese no es el paso trece, a menos que intencionalmente contemplemos esa impermanencia. (En el caso de la impermanencia, si es un discernimiento genuino y no simplemente hablándonos a nosotros mismos, vale la pena que se continúe eso inmediatamente. No obstante, con los primeros doce pasos, es mejor que lo tomen pacientemente, uno a la vez). En cualquier momento que uno pueda tener la intención de practicar un paso u objeto específicamente, deben dejarse tranquilos los demás objetos. Si la mente vaga, simplemente nótelo, déjelo ir y regrese a objeto presente o actual con la inhalación y exhalación.

(D. 3) Hay una diferencia entre lo que pasa naturalmente y lo que se está practicando específicamente. Resumiendo, en el lado natural están los dieciséis objetos que ocurren naturalmente cada vez que las condiciones están presentes. En el lado práctico, sistemáticamente contemplamos y nos entrenamos en esas dieciséis cosas, una por una. Por favor, estén bien claros acerca de esto. Esto les ayudará a conocer lo que necesitan hacer y practicar eficientemente.

(D. 4) Otro aspecto de esta evolución natural es que la mente evoluciona de los estados primitivos de felicidad a estados más sutiles de ella. Cuando comenzamos a meditar todavía



estamos interesados más bien en las clases primitivas de felicidad, usualmente la felicidad sensual y sexual. A través de la meditación encontramos de pronto niveles refinados de gozo. A medida que *citta-bhavana* continúa, descubrimos incluso niveles mucho más sublimes de éxtasis. Cuando aprendemos acerca de un nivel mayor o más refinado de felicidad, entonces es bastante fácil dejar ir las clases vulgares de felicidad.

Por lo tanto, en esta práctica hay un progreso natural de la mente que deja ir una felicidad vulgar a través de descubrir una felicidad mejor. Entonces la mente se apega así a la felicidad mejor hasta que encuentra un nivel superior de gozo. Ella (*citta*) puede dejar lo que ahora es un nivel inferior de felicidad para disfrutar el nivel mayor. Esto procede a través de comenzar y parar o detenerse repetidamente hasta que aprendemos que la felicidad suprema no es apegarse o satisfacerse con cualquier forma de felicidad.

#### (D. 5) UN PASO A LA VEZ, POR FAVOR Y COMIENCEN AL PRINCIPIO

*Anapanasati* se debe practicar paso a paso. Sólo nos confundimos y distraemos cuando tratamos de hacer dos cosas al mismo tiempo. Deberíamos estar satisfechos con el paso en que estamos y dispuestos a ejecutarlo correctamente, por tanto tiempo como se necesite. No saltamos este paso al siguiente porque estamos cansados, aburridos o llenos de deseos. No escuchen cuando se encuentran ustedes mismos diciendo, "hoy trataré todos los dieciséis pasos", o "voy a hacer el primer cuarteto esta semana y el segundo la próxima, y entonces el tercero", "¿qué si comienzo con el paso dieciséis y los trabajo en retroceso?" No hojeen simplemente este libro y escojan un paso que les interese. Debemos tomarlos uno por uno, porque *Anapanasati* está basada en la evolución natural que hemos descrito. Para obtener lo máximo de este hecho, es lo mejor seguir *Anapanasati* como el Buda la enseñó.

(D. 6) Siempre comiencen al principio. Cada estación comienza con establecer a *sati* en la respiración y entonces practicar el paso uno. Después que están diestros en el paso uno, después que lo comprenden completamente y pueden hacerlo con facilidad, entonces siguen al paso dos. Practiquen el paso dos hasta que sean expertos en él y hayan aprendido todo lo que necesitan para conocerlo bien. Entonces pueden ir al paso tres. No caigan en la confusión de un poco del paso uno y entonces un poquito del paso dos, entonces algo de esto y un poco de aquello. Frecuentemente estamos impacientes acerca de dónde estamos y queremos ir a otra parte. Nos haría bien refrenarnos o contenernos esa urgencia. Practiquen los pasos uno a uno y quédense en cada uno hasta que sean expertos en él.

(D. 7) Cada sesión es completamente nueva. (Vean Marcador y Versículo 123). Cada período sentados o caminando o lo que sea es completamente nuevo. (De hecho, ¡cada respiración es nueva!). Así que cada sesión, debe comenzar con el paso uno. Incluso si estuvieran trabajando con el paso tres o cuatro ayer o antes del almuerzo, a menos que lo hayan mantenido durante ese tiempo temporalmente, deben comenzar al principio como es natural. Si ya han tenido éxito con el paso uno, ahora deben revisarlo al comienzo de cada sesión hasta que el conocimiento de él esté directamente aquí y ahora, en lugar de una simple memoria. Cada paso debe revisarse en la misma forma para estar seguros que somos expertos en él aquí y ahora mismo. Dependiendo en las condiciones—principalmente internas—algunas sesiones no Irán muy lejos del paso uno y otras Irán tan lejos como sea nuestro progreso total o en general. Nunca lo sabemos hasta que lo hacemos. Practicamos paso por paso sin ninguna expectativa, viendo lo que pasa y aprendiendo lo que podemos.

(D. 8) Simplemente así es como son las cosas. Cada paso depende en los pasos previos. Las condiciones para el paso cinco son la finalización de los pasos uno al cuatro. Estamos listos



para el paso diez solamente cuando hemos ido exitosamente a través del paso uno hasta el nueve. Cuando podemos aceptar las cosas como son, podemos detenernos en desear que ellas sean de otra forma. A través de aceptar la naturaleza de estos pasos podemos practicar sabiamente, sin impaciencia, aburrimiento y frustración.

#### (D. 9) EL CAMINO MEDIO DEL NO-APEGO

Siempre debemos reflexionar que esto es el cultivo y la práctica del no-apego. El Buda enseñó solamente el Camino Medio y Anapanasati no es nada más que el Camino Medio. No es ni una práctica intensa, ni puede hacerse sin esfuerzo. Se debe hacer con balance. Propiamente, debe ser una práctica del no-apego; ni un desapego que rechaza ni un apego egoísta. Sean cuidadosos acerca de sentarse a meditar con ideas como, "estoy sentándome, estoy observando, estoy respirando, estoy meditando, yo soy esto, esto es mío, mi respiración, mi cuerpo, mi mente, mis sentimientos, yo, yo, mío, mío"... Aprendan a mantenerse equilibrados en la respiración con *sati*.

(D. 10) Nosotros no nos apegamos a la técnica que usamos ni a su teoría. No la usamos para coleccionar o recoger pequeñeces mundanas acerca de nuestra respiración o cualquier cosa. No la abusamos en perseguir logros. En su lugar, la usamos respetuosamente para desarrollar las destrezas y habilidades que necesitamos para tener y aprender las cosas que necesitamos saber. La única cosa necesaria es dejar ir los apegos y extinguir a dukkha.

#### (D. 11) El Camino Medio

El Camino Medio es también una práctica de corrección, de ser o estar perfectos en el camino que vivimos. Mientras practicamos Anapanasati correctamente, estamos viviendo en una forma que es correcta. No dañamos a ninguna criatura, ni a los demás ni a nosotros mismos. Esta práctica no abusa de nadie. A medida que nos establecemos en ella, devenimos familiarizados con el modo de vida que es correcto, equilibrado y no-apegado. No nos quedamos atrapados en esos y otros extremos, en ninguna de las trampas dualísticas. Aunque esta sabiduría se puede desarrollar primeramente en una práctica formal de *bhavana*, debe perfeccionarse en la meditación informal de la vida diaria.

(D. 12) Para la mayoría de nosotros, el apego es un hábito bien establecido. Si lo pudiéramos soltarlo así como así, fuésemos Budas así como así. Pero la mayoría de nosotros debe trabajar en dejar ir nuestros apegos y el hábito de apegarse. *Anapanasati* es una forma de dejar ir. Comenzamos a dejar ir nuestros apegos vulgares: apegos al cuerpo, a dolores y achaques, a la agitación e impaciencia, a la aburrición y la indolencia, al desorden o disturbio externo, a las cosas triviales y a las irritaciones. Entonces nos encontramos apegados a cosas sutiles, tales como los sentimientos de felicidad. Una vez que los dejamos ir, nos apegamos a los estados superiores, claros y brillantes de la atención. Dejamos ir a esos también y comenzamos a tener algún discernimiento en la realidad y por lo tanto nos apegamos a los discernimientos. Finalmente, aprendemos a dejar ir todo. De esta manera, *Anapanasati* es una forma sistemática de dejar ir exitosamente los apegos más sutiles hasta que no haya apego en absoluto.

#### (D. 13) PACIENCIA Y PROGRESO

Finalmente, recordemos todos que *khanti* (la paciencia, la tolerancia) es un instrumento espiritual necesario. El Buda dijo:



“Khanti paramam tapo titikkha”

Una tolerancia paciente es el incinerador supremo de la corrupción. Mucho de nosotros tenemos el hábito de juzgarnos y medirnos bajo varias normas. Algunos somos competitivos y nos juzgamos de acuerdo a otros. Otros nos juzgamos de acuerdo a los ideales variados que tenemos. Muchas personas, cuando aprenden acerca de los dieciséis pasos de Anapanasati, se juzgan a sí mismos de acuerdo a esos pasos. Pensamos tontamente que, “soy una mejor persona cuando practico el paso cuatro que cuando practico el paso uno”. Todos queremos ser buenos y practicar el paso cuatro y entonces el cinco y el seis. Tal forma de pensar no le hace a nadie ningún bien.

(D. 14) No midan el progreso de acuerdo a esos dieciséis pasos. Médanlo de acuerdo al desarrollo de las cualidades espirituales, tales como, sati, la energía, el entendimiento, la confianza, la calma, la amistad, la compasión, el balance y así sucesivamente. Médanlos bajo la disminución del apego y la desaparición del egoísmo, el enfado o enojo y el engaño. Estos resultados de la práctica correcta irán creciendo notablemente, incluso durante el paso uno. Incluso si nos quedamos con el ya viejo y pequeño paso “uno” por el resto de nuestras vidas, si lo hacemos propiamente, esas cualidades crecerán y el apego disminuirá. Habrá cada vez menos dukkha, y eso es todo lo que importa.

(D. 15) Llegar al paso dieciséis no es importante. De hecho, el paso uno puede ser suficiente. La realidad del *nibbana* es incondicionada y no está atrapada en el tiempo. Así que nunca sabrán cuando eso se alcanzará. Quizás durante el paso uno. No necesitan apurarse para llegar al paso dos, tres, o diez. El paso ‘uno’ puede ser suficiente si justamente lo hacen bien. Háganlo con paciencia, con equilibrio, con claridad, con sabiduría. Háganlo sin apego y aferramiento. Simplemente háganlo.

(D. 16) Encontramos que cuando tenemos más paciencia y tolerancia en nuestra práctica de Anapanasati, entonces la paciencia y la tolerancia se integran más a la parte de nuestra vida diaria. Ellas nos ayudan a vivir una vida limpia, clara y calmada. Así que por favor sean muy pacientes. Aprendan a sentarse (meditar) tranquilos. Aprendan a desconectarse en el paso uno hasta que esté completo. Y entonces con el paso dos. Hagan cada paso propiamente y no se apuren. Con paciencia la mente se desarrollará y “llegará a alguna parte”. Mientras haya impaciencia y deseo de seguir adelante, están aprendiendo muy poco de las consecuencias y experimentando mucha dukkha.

(D. 17) Aquí van algunos pensamientos sobre actitudes o Puntos de Vista que puedo ofrecerles: descubran la evolución natural, estúdiénla sistemáticamente, siempre comiencen en una nueva forma, tomen las cosas paso por paso (un paso a la vez), sean pacientes, pongan a un lado las expectativas, los deseos y las demandas, manténganse equilibrados, aprendan a identificar y dejen ir los apegos que se mueven sigilosamente en de nuestra práctica. En resumen, practiquemos para entender a dukkha y alcanzar su final. Acepten que el *nibbana* es la razón de practicar Anapanasati y deleitémonos con nuestra gran oportunidad.

(D. 18) COMENZANDO: ESTABLECIENDO SATI

Cualquier práctica de *citta-bhavana* comienza con *sati* tomando lugar y estableciéndose en el objeto inicial de meditación, así que comenzamos estableciendo a *sati* en la respiración, nuestro primer objeto. Hay varias formas de estar atentos a la respiración. Podemos organizarlas u ordenarlas progresivamente de vulgar a sutil en una forma que corresponda a los primeros cuatro pasos. Describiremos un acercamiento simple que debe trabajar bien para





la mayoría de las personas, pero no necesitan seguirlo ciegamente. Como siempre, deben encontrar qué es lo mejor para ustedes.

(D. 19) (1) Una vez sentados cómodamente, relajados y quietos, sientan la respiración, que ahora es fácil de notar con el cuerpo quieto y calmado. Dirijan la atención a la respiración en una forma firme y gentil. Mantengan esta atención a la respiración y devengan familiarizados con ambas [la atención y la respiración].

(D. 20) (2) Noten los tres segmentos primarios de cada respiración: comienzo, medio y final. Para la inhalación estos corresponden a la nariz, el medio del pecho y el abdomen. Para la exhalación el reverso será lo correcto, comenzando en el abdomen y terminando en la nariz. Observen y esperen en la nariz hasta que la respiración que entra se sienta ahí. Entonces salten al medio del pecho y observen allí hasta que la respiración se sienta. Entonces diríjense al abdomen y observen igualmente allí hasta que la respiración se sienta. Continúen observando a medida que la inhalación finaliza y esperando que la exhalación comience. Cuando la exhalación se siente en el abdomen, diríjense al medio del pecho y entonces a la nariz. Observen en la nariz como termina la exhalación y esperen que la nueva inhalación se sienta, entonces salten al pecho y así sucesivamente. Con *sati*, noten la respiración en cada uno de esos puntos a medida que entra y sale, y entra y sale... Sean cuidadosos al observar pacientemente cada punto, hasta que la respiración (el movimiento de la respiración misma o de los órganos usados para respirar) se sienta. Solamente entonces la mente salta al próximo punto. El salto de un punto al otro es una forma relativamente fácil de establecer *sati* en la respiración. Es una buena forma de comenzar. No obstante, después de un tiempo la mente deviene primitiva y agitada. Cuando somos diestros en eso, querremos una forma más refinada y pacífica de atención en la respiración.

(D. 21) (3) Después, conectamos los tres puntos en un movimiento o fluido continuo. Esto se aproxima más cercanamente a la respiración misma. Llamamos a esto "siguiendo, persiguiendo, cazando y/o persecución sigilosa". Mientras se respira naturalmente, sin forzar o manipular la respiración, *sati* la sigue entrando y saliendo, entre la punta de la nariz y el ombligo. Sigán la respiración, no la guíen o dirijan. Sigán la pista de la sucesión de sensaciones físicas—que deben sentirse y experimentarse—entrando y saliendo. (Vea Versículos 49-50).

(D. 22) (4) Cuando el "seguimiento o la caza" deviene fácil y constante, comenzaran a sentirse alterados e incómodos. Ahora están listos para la "guardia o protección", una forma más pacífica de practicar *sati* [la atención] con la respiración. Por ahora, un cierto punto en la nariz se destacará. Éste está ahí mismo donde la respiración se siente más clara y marcadamente. Aunque algunas personas pueden sentir que hay dos puntos, uno en cada ventana de la nariz, no hagan las cosas innecesariamente complicadas. Simplemente noten un punto que cubra ambas ventanas. Ese es el punto que se usa para proteger. Escogemos un punto en la nariz porque es más sutil, exacto y marcado. En otros lugares tales como el abdomen o el pecho, los movimientos son largos y toscos, y no sienta bien a nuestro propósito. Para calmar la respiración debemos usar un punto que sea pequeño, esté enfocado y apropiadamente diferenciado. Con *sati*, fijen a *citta* en este punto. Permítanle a *citta* que se una por sí misma en este punto. Háganlo a través de simultáneamente calmar la respiración y devenir más sensible (a través de *sati*) para aumentar las sensaciones más sutiles en el punto de protección o guardia. Continúen calmando el condicionador del cuerpo hasta que se desarrolle el *samadhi* [concentración] propio/a y suficiente.



Podemos siempre comenzar con la primera técnica. La segunda y la tercera son técnicas apropiadas para los pasos uno y dos. El paso tres se hace mejor a través del "seguimiento" aunque la "protección o guardia" también se puede usar. El paso cuatro debe comenzar con el "seguimiento" y entonces tomar la "guardia".

(D. 23) Si al principio nuestras respiraciones con cortas y vacías, con movimientos en el pecho solamente y no en el abdomen, entonces simplemente sigan la respiración hacia abajo hasta donde más vaya. Después que *sati* se establezca nos relajaremos y la respiración devendrá más profunda. Muy pronto sentiremos movimientos en el abdomen. Si vemos que la respiración está pasando por muchos lugares al mismo tiempo, no use este hecho como una oportunidad para complicar las cosas. Manténgala simple. Un fluido simple de la punta de la nariz al ombligo y del ombligo a la punta de la nariz es suficiente para nuestro propósito. No busque o cree patrones de respiración complejos. No trate de observar cada movimiento separado al mismo tiempo. Si meramente observamos la respiración, ella será simple. Si pasamos nuestro tiempo pensando acerca de la respiración es fácil confundirnos.

(D. 24) Esta es una buena oportunidad para enfatizar que *sati* "no está pensando en algo". *Sati* es la atención reflexiva, la alerta, la observancia, el escrutinio, la investigación, la observación. No hay necesidad de conceptos, etiquetas, palabras ni imágenes. Tales cosas sólo interrumpen el camino de la experiencia directa de la inhalación y exhalación. Podemos comparar el "seguimiento" de la respiración a caminar a lo largo de o junto a un río. El agua fluye, y nosotros caminamos a la orilla del río observándolo fluir. No necesitamos, para ver el río, hablarnos a nosotros mismos, "río, río, fluyendo, fluyendo—bla, bla, bla". Y si no somos cuidadosos, dejamos de mirar el río y nos perdemos en nuestras palabras y pensamientos. Ya de eso hemos hecho mucho. ¿Por qué llevarlo también a nuestra práctica de Anapanasati?

#### (D. 25) TRUCOS PARA AYUDAR A SATI

No hay mucho que luchar para mantener la mente en la respiración mientras se le sigue; hay algunos trucos o ayudas que podemos usar. El primero es dirigir los ojos a la punta de la nariz, como Ajahn Buddhādāsa ha explicado. Hagan esto en una forma gentil y relajada. No se pongan bizcos o crucen los ojos ni se causen tensión. ¡Eso los guiará solamente a dolores de cabeza, no a *sati*! Al principio sólo serán capaces de mirar fijamente un poco más allá o frente a la nariz, pero a medida que el cuerpo y la cara se relajan serán capaces de fijarse en la punta misma de la nariz. Incluso cuando los párpados están cerrados podemos apuntar los ojos a la punta de la nariz. (Vean Versículos 46-48).

(D. 26) Un segundo truco es respirar en alta voz. Respirar lo suficientemente alto para oír la respiración. Las orejas como también los ojos, pueden ayudar a *sati*. Esto puede ser particularmente útil al principio de una sesión o después de una interrupción. Después que el 'seguimiento' está establecido, dejamos naturalmente de respirar alto (ya que deviene molesto). No obstante, deben tratar al principio de respirar alto cada vez que encuentren difícil establecer *sati*.

(D. 27) El tercer truco es contar. Podemos unirnos a la respiración con los ojos, las orejas y ahora con el intelecto. Cuenten cada inhalación a medida que comienza, un número por cada respiración. Si la mente vaga, comiencen de nuevo con el "uno". Si podemos contar hasta "diez" sin que la mente vague, regrese al uno de todas formas. Para nuestro propósito aquí, un conteo simple de cada respiración es suficiente. El método de contar explicado por Ajahn Buddhādāsa sirve otro propósito que explicaremos más tarde (Versículo 55). De nuevo,



cuando sati está lo suficientemente bien establecida contar es innecesario y debemos suspenderlo. Con entrenamiento, *sati* deviene más sutil, alerta y natural.

#### (D. 28) RESPIRACIONES LARGAS Y CORTAS

Después de establecer a sati (técnicas dos y tres) comenzamos a notar la respiración larga y corta. La mente todavía puede estar vagando un poco pero manténganse con la respiración lo suficiente para aprender sobre ella y sus cualidades. La primera y más fácil cualidad para notar es la extensión, en términos de tiempo y movimiento físico. Para nuestros propósitos, una línea divisoria exacta entre la respiración corta y la larga no es importante. Familiarícese con su propia respiración y aprenda cómo son sus respiraciones cortas y largas con relación de una a la otra. No hay necesidad de comparar sus respiraciones con la alguien más.

(D. 29) Generalmente, encontrarán que la respiración abdominal es más larga que la del pecho, diríamos, si la respiración abdominal sucede naturalmente. Esto es algo para observar, no obstante, no es algo que deseamos o buscamos. No se supone que respiremos en cierta forma y no usamos a Anapanasati para desarrollar esta o esa otra forma de respiración. Así que no traten de forzar la respiración abdominal, los resultados no serían muy relajante. Sino que debe ocurrir naturalmente, verán que es más larga, relajada y saludable.

(D. 30) Cuando vuestras respiraciones devienen muy largas, descubrirán un punto interesante. Cuando Ajahn Buddhādāsa dijo que el pecho se expande y el abdomen se contrae con la respiración larga (Versículo 58), pueden haber pensado que es extraño. El sentido común dice que el abdomen se expande con las inhalaciones y se contrae con las exhalaciones. Las dos parecen que se contradicen una a la otra. ¿Cuál es la correcta? Primero observamos la respiración normal. A medida que inhalamos, el diafragma baja y empuja al estómago hacia fuera. Cuando exhalamos el estómago baja de nuevo. Esta es una respiración abdominal común u ordinaria antes de devenir muy larga. Es un simple movimiento de abdomen expandiéndose (o subiendo) con la inhalación y contrayéndose (o bajando) con la exhalación. Algunas personas la considerarán corta y otras sentirán que es relativamente larga.

(D. 31) Ahora, hay un límite para la extensión de la expansión del abdomen. A medida que nos relajamos y respiramos más profundamente este límite se puede alcanzar. Sin embargo, en ese punto queda todavía espacio en el pecho (los pulmones) para más aire. Si continuamos inhalando, el pecho entonces se expandirá. Esto a su vez sube y aplana o allana el estómago. Esto es lo que Ajahn Buddhādāsa quiso decir. Una inhalación muy larga comienza como una respiración normal. El abdomen se expande pero el pecho apenas se mueve en absoluto. Después que se alcanza el límite del abdomen el pecho se expande y el abdomen se contrae. Cuando la respiración es realmente larga lo descubrirán por ustedes mismos. Los movimientos opuestos (aproximadamente) ocurren con las exhalaciones muy largas. Así que la respiración muy larga es una respiración ordinaria con un poco más. Muchos de nosotros casi nunca experimentarán esta respiración muy larga hasta que el cuerpo devenga muy relajado a través de Anapanasati. Eventualmente, sucederá más y más regularmente—incluso fuera de las meditaciones sentadas formales.

(D. 32) Aún cuando sati esté menos que firmemente establecida, estaremos aprendiendo acerca de la respiración larga y la corta. Sin embargo, el paso uno y dos comienzan verdaderamente cuando sati puede seguir la respiración sin pausa o sin vacilar. Los sonidos, los pensamientos y otros fenómenos pueden—ocasionalmente extraviar la mente, pero ella no queda atrapada en ellos. Somos capaces de permanecer con la respiración, observarla y



aprender con alegría y gozo. Si estamos impacientes por terminar el paso uno y queremos movernos a “cosas más interesantes”, podemos evaluar esos pensamientos preguntándonos: “¿está el cuerpo suficientemente relajado para sentarse así por una hora o más, cómodamente, sin ningún deseo de moverse?” Cuando la respiración de verdaderamente larga, es posible sentarse cómodamente por largos períodos de tiempo. Si estamos agitados o impacientes cambiando posiciones cada diez o quince minutos, es mejor estar contentos con el paso uno; aprender como sentarnos quietos, y permitir que la respiración devenga larga, lenta, gentil y tranquila. Entonces, seremos capaces de sentarnos por largos períodos de tiempo con facilidad. Esto requiere auto-disciplina—no auto-tortura. Entréñense por ustedes mismos sabiamente y con equilibrio.

#### (D. 33) PASO TRES: UN OBJETO NUEVO

En los pasos uno y dos la respiración es el único objeto de nuestra atención. Comenzando con el paso tres tomamos otros objetos, en este caso “todos los cuerpos”, la influencia de las respiraciones en el resto del cuerpo. Note que esto no es la respiración misma, aunque la respiración y su influencia están asociadas íntimamente. En este momento, la atención en la inhalación y exhalación se dirige a un segundo plano donde permanece clara y constante. Mientras la mente se enfoca en un objeto nuevo, siempre sabemos si estamos inhalando o exhalando. Lo mismo es cierto para el resto de los dieciséis pasos.

(D. 34) Estudiar la influencia de la respiración en el cuerpo involucra mucho más que simplemente las respiraciones largas y cortas. La longitud es una forma conveniente para comenzar. Ahora debemos notar también la velocidad (rápida - lenta) y la calidad (vulgar - sutil). La calidad es lo más importante porque tiene la influencia mayor en la calma del cuerpo. En este paso, descubriremos la clase de respiración que calma más el cuerpo. Entonces, estamos listos para el paso cuatro.

(D. 35) Ya he dicho lo suficiente para ayudarlos a comenzar. Espero que puedan usar esta información que les hemos ofrecido para desarrollar una práctica de meditación sabia. Antes de terminar hoy, por favor permítanme una observación final.

#### (D. 36) LA VIDA ES MEDITACIÓN

Hay mucho más de la meditación (el cultivo mental, citta-bhavana) que sentarse. Nuestra práctica formal de meditación sentada y caminando es muy importante, y hay muy pocas personas que no la necesitan, pero estamos interesados, más que nada, en vivir la vida—la vida libre de dukkha. Nuestras vidas involucran más que ‘sentarse’ y Anapanasati puede ayudarnos también en todas esas otras áreas de la vida. Primero que todo, las destrezas o habilidades y el conocimiento desarrollado a través de una práctica formal, se pueden usar y expandir durante y en la totalidad de nuestras actividades diarias. Segundo, podemos estar alertas en la respiración, si no decimos concentrados, mientras ejecutamos la mayoría de los deberes. Si esto se desarrolla propiamente, la respiración regula el cuerpo en un estado de corregir y anclar la mente en la pureza, la estabilidad, la tranquilidad, la claridad, la fortaleza y la atención o alerta. Tercero, la mente puede ir a la respiración y enfocarse en ella cuando los estados mentales dañinos surgen. Haciendo esto la respiración no debe tratarse como un escape. No obstante, es frecuentemente el medio más diestro para salir de un pensamiento, emoción o un mal humor. Estos son simplemente tres formas con las que integramos a Anapanasati con la vida como un todo.



(D. 37) Incluso la teoría de *Anapanasati* se puede usar durante la meditación de la vida diaria. Cuando hayamos tomado el tiempo para estudiar y entender los dieciséis pasos (que pueden involucrar alguna lectura suplementaria) no necesitamos limitar su aplicación sólo a la respiración. Como señaló Ajahn Buddhādāsa en el Apéndice B, los *Suttas Satipatthanas* carecen de un método de práctica claramente definido. Por otra parte, debemos trabajar, en cada oportunidad, en el desarrollo de los cuatro fundamentos de la atención. Verán que los dieciséis pasos ofrecerán una estructura para toda la práctica *satipatthana*. Estas son las dieciséis cosas que debemos contemplar en cada oportunidad, cada vez que esos dhammas ocurran. Aunque la mayoría de los procesos corporales no están abiertos al tratamiento sistemático y completo que usamos con la respiración, podemos usar los dieciséis pasos para identificar las cosas más merecedoras de nuestra atención.

#### (D. 38) 16 PASOS PARA TODO

Podemos usar cualquier actividad corporal como una base o un fundamento para *sati*. Mientras esa actividad que se escoja, sea más necesaria y central para la vida (como lo es la respiración), será mucho mejor. Primero, conozcan esa actividad desde el punto de vista de todos los ángulos (largo, corto o puede que no sea pertinente). Segundo, vean que influencia que tiene esa actividad en el cuerpo-carnal. Tercero, encuentren la forma correcta de ejecutar esa actividad de forma que tenga efectos óptimos sobre el cuerpo y le permita a la mente encontrar un grado y tipo apropiado de concentración. Esto corresponde al primer cuarteto (*kaya*). Después, examinen los sentimientos asociados con esa actividad, especialmente los sentimientos placenteros que surgen cuando se ejecuta la actividad bien y exitosamente. Estudien la influencia que esos sentimientos tienen sobre la mente, entonces cálmela [esa influencia]. Esto cubre el segundo cuarteto (*vedana*). El tercer cuarteto (*citta*) comienza con experimentar los diferentes tipos de mente que surgen durante esa actividad. Entonces nos entrenamos a deleitar, concentrar y liberar la mente mientras esa actividad está tomando lugar. Finalmente, el cuarto y más importante cuarteto (Dhamma), es para contemplar todos los aspectos de esa actividad—cuerpo, sentimiento y mente—como *aniccam-dukham-anatta*. Contemplan la desaparición y extinción del apego. Contemplan la devolución o retorno a la naturaleza de todo lo asociado con la actividad básica.

(D. 39) Anapanasati explica cómo usar todo lo que hacemos como práctica *satipatthana*. Cuando sea posible, practique Anapanasati directamente. De lo contrario, practíquela indirectamente a través de una práctica paralela. El conocimiento que ganamos a través de una *citta-bhavana* paralela, complementará/mejorará y ayudará nuestra práctica regular de Anapanasati y viceversa. Una vez que apreciamos las posibilidades inherentes en los dieciséis pasos, habrá oportunidades constantes para desarrollar *citta*, incluso en las condiciones más difíciles. Los dieciséis pasos—especialmente el cuarteto primero y el último—son suficientes teorías de meditación para eliminar dukkha de la vida. ¡Qué puedan usarlos bien!

(D. 40) Esperamos que sean capaces de usar esta información. La hemos presentado tan clara como somos capaces de hacerlo. Por favor, estúdiela cuidadosamente, más de unas cuantas lecturas serán necesarias. Piénsenla suficientemente. Entonces, lo más importante, trátenla. A través de la práctica vuestro entendimiento de estas instrucciones crecerá. Necesitarán hacer ajustes, pero para la mayoría de ellos, serán en vuestro propio entendimiento y aplicación en lugar de las instrucciones de Ajahn Buddhādāsa. Traten de seguir este consejo tan bien como sean capaces. Eviten mezclarlo con cosas que oigan de otros meditadores que usan otros sistemas. Con paciencia, dedicación y sabiduría permitan que esta práctica se profundice y guíe al entendimiento del no-apego, a la comprensión del final del dukkha, y a la suprema paz y libertad del nibbana.





(D. 41) APÉNDICE E: EL DISCURSO DE LA ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN (ANAPANASATI SUTTA)<sup>31</sup>

## INTRODUCCIÓN

Así he oído.

En una ocasión el Bendito estaba viviendo en Savatthi<sup>32</sup> en el Parque Oriental, en el Palacio de la Madre de *Migara*, junto a muchos muy bien conocidos ancianos discípulos: el Venerable Sariputta, el Venerable Maha-Moggallana, el Venerable Maha Kassapa, el Venerable Maha Kaccana, el Venerable Maha Kotthita, el Venerable Maha Kappina, el Venerable Cunda, el Venerable Anuruddha, el Venerable Revata, el Venerable Ananda, y otros muy bien conocidos ancianos discípulos.

Ahora, en esa ocasión, los ancianos Bhikkhus estaban enseñando e instruyendo a nuevos Bhikkhus;<sup>33</sup> algunos ancianos Bhikkhus estaban enseñando e instruyendo a diez nuevos Bhikkhus, algunos ancianos Bhikkhus estaban enseñando e instruyendo a veinte, treinta, cuarenta nuevos Bhikkhus. Y los nuevos Bhikkhus, que fueron enseñados e instruidos por los viejos Bhikkhus, habían alcanzado sucesivas etapas de alta distinción.

Durante ese tiempo el Bendito<sup>34</sup> estaba sentado al aire libre rodeado por la comunicad de bhikkhus observando el día decimoquinto, la noche de luna llena del penúltimo mes de la Temporada de Lluvias<sup>35</sup>. Entonces, examinando la silenciosa Sangha de los Bhikkhus, se dirigió a ella así:

"Bhikkhus, estoy contento con este progreso. Estamos convencidos con esta forma de practicar. Bhikkhus, por esa razón deben suscitar aún más energía para alcanzar lo no alcanzado, para lograr lo no logrado, para comprender lo no comprendido. He de esperar aquí en Sivatthi por el cuarto y final mes de las lluvias, el tiempo en que florece el loto blanco (*komudi*)".

Los Bhikkhus del campo llegaron para saber que el Bendito permanecería en Savatthi hasta el cuarto y final mes de las lluvias, el tiempo en que florece el loto blanco. Ellos llegaban a Savatthi continuamente para asistir al Bendito. Además, los ancianos venerables enseñaban

---

<sup>31</sup> El traductor no está muy versado en Pali. Esta interpretación está basada en la traducción del Pali al tailandés de Ajahn Buddhādāsa y su explicación, línea por línea, de esa traducción. También se han consultado las traducciones al inglés previas de I.B. Horner, Bhikkhu Nanamoli y Bhikkhu Nagasena.

<sup>32</sup> Por ese entonces la capital del reino de Kosala, localizada entre los Himalayas y el Río Ganges, Savatthi, era el centro geográfico de las enseñanzas de Buda durante su tiempo de vida. Él pasó veinticinco de las cuarenta y cinco temporadas de lluvia allí.

<sup>33</sup> "Vagabundo o mendicante" o uno que ve el peligro en dejar girar los nacimientos del ego, "bhikkhu" es la palabra que el Buda usó para dirigirse a los hombres que dejaban el hogar para vivir la vida sublime con él.

<sup>34</sup> *Bhagava*, un epíteto frecuente del Buda. Era una forma común de dirigirse a las personas en India, pero los budistas la reservan para Buda. (la traducción "el Bendito" es inapropiada debido a sus conexiones sanguíneas y supersticiosas.)

<sup>35</sup> El tercer mes de la temporada de lluvias que dura cuatro meses.

y entrenaban a los bhikkhus nuevos que llegaban en gran medida. Algunos de los ancianos enseñaban y entrenaban diez bhikkhus, otros de ellos enseñaban y entrenaban veinte bhikkhus, otros treinta y otros cuarenta. Esos bhikkhus nuevos cuando eran enseñados y entrenados por los ancianos, entendieron, más que nunca antes, lo que es elevado y excelente.

Ahora a lo último el Bendito estaba sentado al aire libre rodeado por la comunidad de bhikkhus en la noche de observancia de luna llena, día del cuarto y final mes de las lluvias, el tiempo de florecimiento del loto blanco. El Bendito consideró cuidadosamente la asamblea calmada y silente de bhikkhus, entonces habló.

#### LA COMUNIDAD DE BHIKKHUS

“Bhikkhus, esta comunidad no es insignificante en absoluto. Esta comunidad no tiene una falla en la menor forma. Esta comunidad no tiene un fracaso en la menor forma. Esta comunidad está establecida en la esencia pura del Dhamma. Bhikkhus, esta comunidad es meritoria de regalos, meritoria de hospitalidad, meritoria de ofrendas, meritoria de respeto y es un campo más fértil que cualquier otro en el mundo para el cultivo de méritos.

Bhikkhus, esta comunidad de bhikkhus es una asamblea tal que las personas que le hacen ofrendas pequeñas reciben mucho y las que le hacen grandes ofrendas reciben aun más. Esta comunidad de bhikkhus es una asamblea muy difícil de encontrar en el mundo. Esta comunidad de bhikkhus es una asamblea que merece que las personas empaqueten sus provisiones y caminen grandes distancias para venir a observarla.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que son Merecedores (*arahants*) sin epidemias o erupciones (*asavas*)<sup>36</sup>, que han vivido la vida sublime, han hecho lo que tiene que hacerse, han soltado las cargas, han logrado su propósito, han finalizado con el yugo de su existencia<sup>37</sup>, y se han liberado a través del correcto entendimiento. Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que son de los que No-Regresan a través de terminar los cinco yugos o restricciones inferiores, que espontáneamente se han levantado<sup>38</sup>, que realizarán la calma perfecta en la existencia y por naturaleza nunca regresarán de ‘ese’ mundo. Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

---

<sup>36</sup> Condiciones que fermentan, brotan o eructan de las profundidades de la mente. Usualmente dadas como tres: *kamasava*, erupción de la sensualidad; *bhavasava*, erupción del devenir; y *avijjasava*, erupción de la ignorancia. Algunas veces se le añade una cuarta: *ditthasava*, erupción de los puntos de vista. El final de los asavas es sinónimo del despertar perfecto (otras traducciones son: corrupciones, defectos o estigmas, filtraciones).

<sup>37</sup> Los diez *samyojanas* que atan a los seres a los ciclos de devenir son creencias personalizadas, incertidumbres acerca del camino, supersticiones usadas de rituales y prácticas, lujuria sensual, rencor, lujuria por lo excelente de la existencia material, lujuria por la existencia inmaterial, engaño, inquietud e ignorancia.

<sup>38</sup> *Oppatika*, nacida instantáneamente y desarrollada completamente sin ir a través del proceso de concepción, gestación, infancia y niñez—específicamente, nacimiento mental instantáneo.



Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que son de los que Regresan Una Vez a través de finalizar los tres yugos o restricciones<sup>39</sup> y han aminorado la lujuria y el odio, y que regresarán a este mundo solamente una vez y entonces le pondrán final a dukkha. Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que son de los que Entran en la Corriente a través de haber finalizado los tres yugos, y quienes por naturaleza determinarán completamente nunca hacer maldad otra vez y con certeza despertarán en el futuro. Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de los cuatro fundamentos de la atención (*satipatthana*). Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de los cuatro esfuerzos,<sup>40</sup>... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de los cuatro caminos del éxito<sup>41</sup> ... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de las cinco facultades<sup>42</sup>... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de los cinco poderes<sup>43</sup>... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de los siete factores del despertar<sup>44</sup>... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo del noble camino óctuple<sup>45</sup>...

... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la amistad (*metta*)...  
 ... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la compasión (*karuna*)...  
 ... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo del gozo compasivo (*mudita*)...  
 ... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la ecuanimidad (*upekkha*)...  
 ... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la no-belleza<sup>46</sup>...

<sup>39</sup> Los primeros tres de los diez samyojanas.

<sup>40</sup> Los cuatro *sammappadhanas* son el esfuerzo para prevenir o evitar los estados insanos que no han surgido; el esfuerzo para vencer o abandonar los estados insanos que han surgido; el esfuerzo para desarrollar los estados sanos que no han surgido; y el esfuerzo para mantener los estados sanos que han surgido.

<sup>41</sup> Los cuatro *iddhipada* son *chanda*, el amor al deber; *viriyā*, el esfuerzo en el deber; *citta*, atención en referencia al deber; y *vimamsa*, la investigación del deber a través de practicar el Dhamma.

<sup>42</sup> Los cinco *indriyas* son *saddha*, confianza; *viriyā*, energía, esfuerzo; *sati*, atención; *samadhi*, concentración; y *panna*, sabiduría.

<sup>43</sup> Los cinco *-balas* tienen los mismos nombres al igual que los cinco *indriyas*, pero con funciones diferentes. Los cinco *-balas* funcionan como poderes que proveen la fuerza necesaria para vencer y resistir sus opuestos (ejemplo, carencia de confianza, ociosidad, descuido, distracción y engaño). Los cinco *indriyas* son los jefes o facultades controladoras que guían a cada grupo de dhamma a medida que trabajan con sus opuestos (ejemplo, falta de confianza).

<sup>44</sup> Los siete *bojjhanga* son: *sati*, la atención; *dhammavicaya*, la investigación de los dhammas; *viriyā*, esfuerzo; *pin*, contento; *pasad*, tranquilidad; *samadhi*, concentración; y *upekkha*, ecuanimidad. Ellos se discutirán más tarde, en detalle, en el sutta.

<sup>45</sup> El *ariya-atthamgika-magga* consiste del entendimiento correcto, la aspiración correcta, el habla correcta, la acción correcta, el modo de vida correcta, el esfuerzo correcto, la atención correcta y la concentración correcta.

<sup>46</sup> *Asubha-bhavana* se usa para contrarrestar y vencer la lujuria.



... bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la experiencia de la impermanencia (aniccasatana).

Bhikkhus tales como esos están habitando en esta comunidad de bhikkhus.

Bhikkhus, habitando en esta comunidad hay bhikkhus que viven dedicados a practicar el cultivo de la atención con la respiración (*anapanasati*)."

#### ATENCIÓN CON LA RESPIRACIÓN

Bhikkhus, Anapanasati es la que uno ha desarrollado y recogido muchos grandes frutos y beneficios. Anapanasati es con la que uno ha desarrollado y perfeccionado los cuatro fundamentos de la atención. Los cuatro fundamentos de la atención son con los que uno ha desarrollado y perfeccionado los siete factores del despertar. Los siete factores del despertar son con los que uno ha desarrollado y perfeccionado el conocimiento y discernimiento perfecto y la liberación.

Bhikkhus, ¿cómo es Anapanasati, esa que uno ha desarrollado y recogido grandes frutos y beneficios?

Bhikkhus, a bhikkhu en este entrenamiento (*dhamma-vinaya*), ha ido al bosque, al pie de un árbol o en una vivienda vacía, y habiéndose sentado con las piernas cruzadas, con el cuerpo erecto, mantiene la atención firme (sati). Siempre atento ese bhikkhu inhala, y siempre atento exhala.

#### PRIMER CUARTETO

(1) Mientras él [*bhikkhu*] hace una inhalación larga, comprende totalmente: inhalo largamente. Mientras exhala largamente, él comprende totalmente: exhalo largamente<sup>47</sup>.

(2) Mientras él [*bhikkhu*] hace una inhalación corta, comprende totalmente: inhalo cortamente. Mientras hace una exhalación corta, él comprende totalmente: exhalo cortamente.

(3) Él se entrena a sí mismo: experimentando metódica y minuciosamente todos los cuerpos, inhalaré. Se entrena a sí mismo: experimentando metódicamente todos los cuerpos, exhalaré<sup>48</sup>.

(4) Él se entrena a sí mismo: calmando el cuerpo-condicionador, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: calmando el cuerpo-condicionador, exhalaré<sup>49</sup>.

#### SEGUNDO CUARTETO

<sup>47</sup> Las palabras "comprender totalmente" significan que tenemos a *sati-sampajanna* (atentos y listos para la comprensión) en cada momento de notar la inhalación y la exhalación en todos los aspectos.

<sup>48</sup> "Los cuerpos" (*kaya*) se refieren a la respiración en su aspecto de condicionar el cuerpo carnal. "Experimentar todos los cuerpos" (*sabbakayam patisamveti*) se refiere a conocer directamente las características de la respiración tales como, corta o larga, vulgar o refinada, calmada o agitada—conociendo cómo ellas condicionan el cuerpo-carnal, conociendo sus procesos naturales de cambio; y conociendo otros detalles significativos acerca de la respiración.

<sup>49</sup> A medida que la respiración se calma y refina, la condición del cuerpo se calma y la mente deviene calmada y concentrada hasta la extensión en que finalmente se llega a jhana.



- (5) Él se entrena a sí mismo: experimentando metódicamente a *piti*, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: experimentando metódicamente a *piti*, exhalaré.
- (6) Él se entrena a sí mismo: experimentando metódicamente a *sukha*, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: experimentando metódicamente a *sukha*, exhalaré
- (7) Él se entrena a sí mismo; experimentando sistemática y minuciosamente el condicionador de la mente, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: experimentando sistemática y minuciosamente el condicionador de la mente, exhalaré<sup>50</sup>.
- (8) Él se entrena a sí mismo: calmando el cuerpo-condicionador, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: calmando el cuerpo-condicionador, exhalaré<sup>51</sup>.

#### TERCER CUARTETO

- (9) Él se entrena a sí mismo: experimentando sistemática y minuciosamente la mente, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: experimentando sistemática y minuciosamente la mente, exhalaré<sup>52</sup>.
- (10) Él se entrena a sí mismo: alegrando la mente, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: alegrando la mente, exhalaré<sup>53</sup>.
- (11) Él se entrena a sí mismo: concentrando la mente, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: concentrando la mente, exhalaré<sup>54</sup>.
- (12) Él se entrena a sí mismo: liberando la mente, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: liberando la mente, exhalaré<sup>55</sup>.

#### CUARTO CUARTETO

- (13) Él se entrena a sí mismo: contemplando constantemente la impermanencia, inhalaré. Él se entrena a sí mismo; contemplando constantemente la impermanencia, exhalaré<sup>56</sup>.
- (14) Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la desaparición, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la desaparición, exhalaré<sup>57</sup>.

---

<sup>50</sup> Saber cómo los sentimientos (vedana), especialmente los desagradables, condicionan la mente con cada respiración.

<sup>51</sup> Ser capaz de disminuir la habilidad de los sentimientos para condicionar la mente. Disminuir el condicionamiento de los sentimientos sobre la mente hasta que no haya nada condicionado, por ejemplo, no hay sentimiento, no hay percepción (*sanna*) y no hay pensamiento (*vitakka*) en ese momento.

<sup>52</sup> Conocer el estado mental exacto en ese momento, ya sea si es inmaculado u oscuro, calmado o agitado, preparado para el trabajo (contemplando el Dhamma) o no está listo, o cualquier estado que pueda surgir.

<sup>53</sup> Ser capaz de entretener la mente, en varias formas, con el Dhamma.

<sup>54</sup> Observar diestramente las cualidades mentales y la extensión o nivel del samadhi en la mente.

<sup>55</sup> Observar las cualidades y la extensión o nivel de liberación del apego en la mente.

<sup>56</sup> Con cada respiración usar la mente correctamente concentrada para contemplar la impermanencia: continuamente hasta comprender la insatisfacción, el egoísmo, el vacío y la realidad de todas las cosas condicionadas.

<sup>57</sup> Con cada respiración examinar el estado mental de preocupación y desapasionamiento hacia las cosas que se han deseado y apegado.



(15) Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la extinción, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la extinción, exhalaré<sup>58</sup>.

(16) Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la devolución o restitución, el dejar ir, inhalaré. Él se entrena a sí mismo: constantemente contemplando la devolución o restitución, el dejar ir, exhalaré<sup>59</sup>.

Bhikkhus, así es como *Anapanasati* se desarrolla y hace que alcancemos el gran fruto y el gran beneficio.

#### LOS CUATRO FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN (satipatthana)

Bhikkhus, ¿cómo es *Anapanasati*, con la que se desarrollan y perfeccionan los cuatro fundamentos de la atención?

Bhikkhus, cada vez que un bhikkhu (1) mientras inhala en una respiración larga, comprende completamente: respiro largamente; y mientras exhala en una respiración larga comprende completamente: exhalo largamente o (2) mientras inhala en una respiración corta, él comprende completamente: respiro cortamente, y mientras exhala en una respiración corta comprende completamente: exhalo largamente o (3) se entrena a sí mismo: experimentando completamente todos los cuerpos: inhalaré... exhalaré... o (4) se entrena a sí mismo: calmando el condicionador del cuerpo: inhalaré... exhalaré; entonces ese bhikkhu es considerado uno que vive constantemente contemplando el cuerpo en los cuerpos, luchando por quemar las corrupciones, comprende voluntariamente y está atento para poder abandonar todo gusto y disgusto hacia las cosas del mundo. <sup>60</sup>.

Bhikkhus, he dicho que las inhalaciones y exhalaciones con ciertos cuerpos entre todos los cuerpos. Bhikkhus, por esa razón ese bhikkhu es considerado uno que vive contemplando constantemente el cuerpo en los cuerpos, lucha por quemar las corrupciones, comprende voluntariamente y de buena gana y está atento, para poder abandonar un gusto y un disgusto hacia el mundo.

Bhikkhus, cada vez que un bhikkhu (5) se entrena a sí mismo: experimentando completamente *piti*, inhalaré... exhalaré; o (6) se entrena a sí mismo: experimentando completamente *sukha*, inhalaré... exhalaré; o (7) se entrena a sí mismo: experimentando completamente el condicionador-mental, inhalaré... exhalaré; o (8) se entrena a sí mismo: calmando completamente el condicionador-mental, inhalaré... exhalaré; entonces ese bhikkhu es considerado uno que vive contemplando completamente el sentimiento en los

<sup>58</sup> Examinar la cesación del apego y comprenderla como siendo *nibbana*, el cese y la extinción de dukkha, entonces apreciarla como el objeto regular de la mente.

<sup>59</sup> Comprender que todas las cosas condicionadas se han liberado del apego. Esta condición surge en los momentos del camino (*maggā*) y en la terminación del camino (*phala*).

<sup>60</sup> "Contemplando el cuerpo en los cuerpos" significa ver la verdad de los cuerpos directamente en los cuerpos mismos, y ver todos los componentes del cuerpo como siendo cuerpos pequeños en el cuerpo colectivo. La respiración es un cuerpo. Ella condiciona toda clase de cuerpos, ya sean físicos o mentales, comenzando con el cuerpo carnal hasta el gozo de jhana. Contemplen esos cuerpos hasta que no haya más apego en ninguno de ellos.



sentimientos, luchando por quemar/extinguir las corrupciones, comprendiendo completamente y atento/alerta para abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo<sup>61</sup>.

Bhikkhu, yo digo que presenciando cuidadosamente las inhalaciones y exhalaciones en la mente es un cierto sentimiento entre todos los sentimientos. Bhikkhus, por esa razón ese bhikkhu es considerado uno que vive contemplando constantemente el sentimiento en los sentimientos, luchando por quemar las corrupciones, comprendiendo voluntariamente de buena gana y atento/alerta para abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo.

Bhikkhus, cada vez que un bhikkhu (9) se entrena a sí mismo: experimentando completamente la mente, inhalaré... exhalaré; o (10) entrenándose a sí mismo: contentando la mente, inhalaré... exhalaré; u (11) entrenándose a sí mismo: concentrando la mente, inhalaré... exhalaré; o (12) entrenándose a sí mismo: liberando la mente, inhalaré... exhalaré; entonces ese bhikkhu se considera uno que vive contemplando constantemente la mente en la mente, luchando para quemar las corrupciones, comprendiendo voluntariamente de buena gana, y atento/alerta para abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo.<sup>62</sup>

Bhikkhus, yo no digo que *Anapanasati* es posible para una persona que haya desviado o perdido la atención y carezca de un entendimiento completo. Bhikkhus, por esa razón, ese bhikkhu se considera uno que vive contemplando constantemente la mente en la mente, luchando por quemar las corrupciones, comprendiendo voluntariamente de buena gana y atento/alerta para poder abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo.

Bhikkhus, cada vez que un Bhikkhu (13) se entrena a sí mismo: contemplando constantemente la impermanencia, inhalaré... exhalaré; o (14) entrenándose a sí mismo: contemplando constantemente la desaparición, inhalaré... exhalaré; (15) entrenándose a sí mismo: contemplando constantemente la extinción, inhalaré... exhalaré; (16) entrenándose a sí mismo: contemplando constantemente la devolución o el dejar ir, inhalaré... exhalaré; entonces ese bhikkhu se considera uno que vive contemplando constantemente el Dhamma en los dhammas, luchando por quemar las corrupciones, comprendiendo voluntariamente de buena gana y atento/alerta, para poder abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo.<sup>63</sup>

Ese Bhikkhu se considera que tiene una ecuanimidad perfecta porque ha visto con la sabiduría el abandono de todo gusto y disgusto hacia el mundo. Bhikkhus, por esa razón ese bhikkhu se considera uno que vive contemplando constantemente el Dhamma en los dhammas, luchando por quemar las corrupciones, comprendiendo de buena gana voluntariamente y atento/alerta para poder abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo.

Bhikkhus, así es *Anapanasati*, la que desarrolla y perfecciona los cuatro fundamentos de la atención.

#### LOS SIETE FACTORES DEL DESPERTAR (*Bojjhanga*)

<sup>61</sup> Contemplar los sentimientos en la misma forma que los cuerpos fueron contemplados. Contemplar *piti* y *sukha* hasta que no haya más apego ni ningún sentimiento en ninguna parte.

<sup>62</sup> Contemplar la mente en la misma forma que los cuerpos y los sentimientos se contemplaron, hasta que no haya apego a ningún estado mental.

<sup>63</sup> Contemplan la verdad del *Dhamma* en todas las cosas (*dhammas*) hasta que no quede más apego a ningún *dhamma*, desde el más ínfimo hasta el más supremo, incluyendo el *nibbana*



Bhikkhus, ¿cómo son los cuatro fundamentos de la atención con los que uno ha desarrollado y perfeccionado los siete factores del despertar?

Bhikkhus, cada vez que un bhikkhu es uno que vive contemplando constantemente el cuerpo en los cuerpos<sup>64</sup> es uno que vive contemplando constantemente el sentimiento en los sentimientos... es uno que vive constantemente contemplando la mente en la mente... es uno que vive contemplando constantemente el Dhamma en los dhammas, luchando para quemar las corrupciones, comprendiendo voluntariamente de buena gana y atento/alerta para poder abandonar todo gusto y disgusto hacia el mundo; entonces consecuentemente la *sati* (la atención reflexiva o alerta) de ese bhikkhu se establece natural y con claridad.

Bhikkhus, cada vez que la *sati* de ese bhikkhu se establece así naturalmente y con claridad, entonces el factor de la atención iluminada (*sati-sambojjhanga*) está disponible a ese bhikkhu, y él (el bhikkhu) lo desarrolla adicionalmente hasta que lo perfecciona. Entonces ese bhikkhu, cuando ha desarrollado la atención en esa forma, selecciona o escoge o examina esos dhammas con sabiduría.

Bhikkhus, cuando en esa forma un bhikkhu está atento, selecciona, escoge y examina esos dhammas con sabiduría; entonces ese bhikkhu emplea la investigación del factor dhammático del despertar (*dhammavicaya sambojjhanga*) y lo desarrolla aun más hasta que finalmente lo perfecciona en sí mismo. Cuando ese bhikkhu selecciona, escoge y examina esos dhammas con sabiduría, toma parte, o se conecta, o participa en esa energía firme y estable.

Bhikkhus, cuando ese Bhikkhu participa en esa energía firme y estable y selecciona, escoge y examina esos dhammas con sabiduría, entonces el bhikkhu participa del factor de la energía del despertar (*viriya-sambojjhanga*) desarrollándola aun más hasta que ese desarrollo se perfecciona en él. Cuando el bhikkhu participa de esa energía, surge la *piti* (la mente satisfecha y contenta) no-sensual<sup>65</sup>.

Bhikkhus, cada vez que la *piti* no-sensual surge en el bhikkhu que ha tomado parte en esa energía, entonces el bhikkhu participa o absorbe el factor de contento del despertar (*piti-sambojjhanga*) y lo desarrolla aun más hasta que su desarrollo en él sea perfecto. Cuando la mente de ese bhikkhu está contenta, ambos, el cuerpo y la mente, se calman.

Bhikkhus, cada vez que el cuerpo y la mente de un bhikkhu que están contentos y calmados, entonces el bhikkhu participa y usa el factor de tranquilidad del despertar (*passaddhi-sambojjhanga*) y desarrollándolo aun más, ese desarrollo en él se perfecciona. Cuando el cuerpo de ese bhikkhu está calmado hay gozo y la mente deviene concentrada.

Bhikkhus, cada vez que la mente de un bhikkhu, cuyo cuerpo está calmado y alegre deviene concentrada, entonces ese bhikkhu usa el factor de concentración (*samadhi-sambojjhanga*) y lo desarrolla aun más, y ese desarrollo en él es perfecto. Ese bhikkhu se queda mirando/observa esa mente concentrada, con ecuanimidad perfecta.

---

<sup>64</sup> En el idioma Pali original se explica cómo los siete factores se pueden desarrollar con cada uno de los cuatro fundamentos de la atención, con cada fundamento considerado separadamente. Aquí, por el beneficio de la brevedad hemos agrupado los cuatro fundamentos juntos.

<sup>65</sup> Esta *piti* es pura y está asociada con el Dhamma; no tiene nada que ver con los sentidos. Tal *piti* ocurre durante *jhana* y mientras se comprende el Dhamma.

Bhikkhus, cada vez que un bhikkhu se queda mirando/observa esa mente concentrada, con ecuanimidad perfecta, entonces ese bhikkhu usa ese factor de ecuanimidad del despertar (*upekkha-sambojjhanga*) y lo desarrolla aun más, y ese desarrollo en él es perfecto.

Bhikkhus, así es cómo los cuatro fundamentos de la atención que uno ha desarrollado y aumentado, perfeccionan los siete factores del despertar<sup>66</sup>.

### CONOCIMIENTO Y LIBERACIÓN

Bhikkhus, ¿cómo los siete factores del despertar que uno ha desarrollado y aumentado, perfeccionan el conocimiento (*vijja*) y la liberación (*vimutti*)?

Bhikkhus, el bhikkhu en su Entrenamiento desarrolla *sati-sambojjhanga* que depende en viveka (soledad, solo), que depende en viraga (desvanecer/desaparecer), que depende en nirodha (extinción), que guía a vossagga (soltar, dejar ir).<sup>67</sup>

Él desarrolla *dhammavicaya-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a vossagga.

Él desarrolla *viriya-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a vossagga.

Él desarrolla *piti-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a vossagga.

Él desarrolla *passaddhi-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a vossagga.

Él desarrolla *samadhi-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a vossagga.

Él desarrolla *upekkha-sambojjhanga* que depende en viveka, en viraga, en nirodha y guía a vossagga.

---

<sup>66</sup> El *bojjhanga* se desarrolla como sigue: la atención es fijada en una cosa específica y la investigación de los dhammas es examinada en detalle, con energía y esfuerzo, hasta que el contento surge. Entonces, la mente se calma hasta que deviene tranquila y concentrada en contemplar el objeto. La ecuanimidad fuerte y firmemente observa y protege esa concentración, y la penetración y el despertar al Dhamma continúan por sí mismos hasta que se completan.

<sup>67</sup> Aquí "vossagga" significa ya no estar apegado a los objetos previos de apego, porque la mente está cansada de ellos y ahora se inclina hacia la extinción de dukkha, específicamente, el nibbana. . *Viveka*, *viraga*, *nirodha*, y *vossagga* son sinónimos de nibbana. *Vijja* es el conocimiento perceptivo o de discernimiento del camino (*maggā-nāna*), que siguen a las experiencias de discernimiento a través de la práctica de Anapanasati. Su función es penetrar completamente y destruir la ignorancia (*avijja*). *Vimutti* es el conocimiento/discernimiento de la culminación (*phala-nāna*), el resultado del camino habiendo hecho su trabajo de clarificar/purificar *avijja* (la ignorancia). Es la experiencia directa de la mente de la liberación de dukkha.

Bhikkhus, así es cómo los siete factores del despertar, que uno ha desarrollado y ha hecho mucho con ellos, perfeccionan el conocimiento y la liberación.<sup>68</sup>

Después que el Bendito hubo hablado, los bhikkhus estuvieron contentos y regocijados por Sus palabras—las palabras del Bendito.

---

<sup>68</sup> *Vijja* es el conocimiento perceptivo o de discernimiento del camino (*magga-nana*), que sigue a las experiencias de discernimiento a través de la práctica de Anapanasati. Su función es penetrar completamente y destruir la ignorancia (*avijja*). *Vimutti* es el conocimiento/discernimiento de la culminación (*phala-nana*), el resultado del camino habiendo hecho su trabajo de clarificar/purificar *avijja* (la ignorancia). Es la experiencia directa de la mente de la liberación de dukkha.





## GLOSARIO

En este manual se han usado en abundancia los términos Pali. Esto refleja el consejo de Ajahn Buddhādāsa de que los practicantes-estudiantes sinceros del Budismo deben familiarizarse con los términos Pali más importantes y con sus significados correctos. La mayoría de los términos usados aquí son explicados en el texto. Este glosario se ofrece para una referencia fácil e información adicional. También incluimos algunos términos ingleses<sup>69</sup> claves que se pueden comparar con sus equivalentes en Pali. Las traducciones y definiciones que aquí se encuentran pueden diferir de esas que se encuentran en otros libros. Para sacar el mejor provecho de este manual, necesitan entender cómo Ajahn Buddhādāsa usa esos términos. Incluso esas personas que han estudiado Pali pueden encontrar aquí, algunas ideas más claras que les ayuden.

Ambos términos, en Pali y en inglés están listados en el orden alfabético de las palabras en el idioma inglés.<sup>70</sup> Los términos Pali están definidos y explicados. Cuando ha sido apropiado, citamos pasajes textuales que discuten los términos. Los términos ingleses no tienen sus definiciones.<sup>71</sup> Pueden encontrar su definición bajo el término Pali equivalente que se ha dado. De toda forma, es importante que desconfíen de los términos en inglés que se encuentran aquí y en otras partes; ellos raras veces parecen o igualan los términos Pali y sus significados propios. Los términos que aparecen solamente una vez, o son de menor importancia o pueden que no estén incluidos en este glosario.

acariya, maestro, master.

adinava, penalidad, desventaja, peligro, daño: el anzuelo en la carnada (assada) lo negativo, bajo, dañino, o el aspecto perverso/malvado de una cosa.

ajahn, la pronunciación tailandesa de acariya—maestro (acharia).

ana, inhalación, aspirar, respirar hacia adentro. El verbo correspondiente es:

assasati, inhalar.

anapanasati, atención con la respiración: notar, investigar y contemplar el dhamma (la cosa, el hecho, la verdad) mientras se está atento a cada inhalación y exhalación. En el sistema completo de Anapanasati del Buda, una progresión natural de dieciséis lecciones o dhammas se practican para explorar completamente *satipatthana* y alcanzar la liberación. (Pág. 8)

anatta, no-yo, inegoísmo, no-ego, no-alma: el hecho de que todas las cosas, sin excepción, son no-yo y carecen de cualquier esencia o sustancia que propiamente podría llamarse 'yo'. Esta verdad no niega la esencia de las cosas, pero niega que ellas puedan pertenecer o controlarse, como también niega al dueño o controlador en cualquier sentido convencional exceptuando el relativo. Anatta es la tercera característica fundamental de sankhara. Anatta es un resultado de aniccam. Todas las cosas son lo que son y son no-yo.

<sup>69</sup> Y en la traducción al español también se han citado esos términos en español.

<sup>70</sup> En la traducción al español igualmente.

<sup>71</sup> Y los de español, la mayoría de las veces, tampoco.



Aniccam, anicca, impermanencia, inestabilidad, flujo: las cosas condicionadas están siempre cambiando, en una transformación incesante y surgiendo, manifestándose y extinguiéndose constantemente. Todas las cosas maquinadas/urdididas se deterioran y mueren. Esta es la primera característica fundamental de *sankhara*.

anupassana, contemplación, escrutinio/investigación sostenida, sin reacción, sin relación o involucración e imparcial/uniforme del dhamma. Los cuatro satipatthanas son los objetos necesarios de contemplación, como resultado: kayanupassana, contemplación del cuerpo; vedananupassana, contemplación del sentimiento; cittanupassana, contemplación de la mente; dhammanupassana, contemplación del Dhamma.

apana, exhalación, soltar el aire en la respiración. La forma verbal es passasati, exhalar.

arahant, uno que amrita, un ser completamente despierto, un ser humano perfecto: un ser viviente completamente libre y vacío de todo apego, kilesa, de creencia en el yo, de egoísmo y de dukkha.

ariya-sacca, las nobles verdades: hay cuatro que juntas son Una Verdad, específicamente: dukkha y el camino de práctica que provee el final de dukkha. La causa de dukkha es el deseo, dukkha termina cuando el deseo termina. El arahant, el ser verdaderamente iluminado, ha penetrado completamente esas verdades.

assada, carnada, magnetismo o carisma, apariencia placentera: la carnada gustosa que esconde el anzuelo (adinava): la cualidad amorosa, agradable, fascinantemente obsesiva y/o positiva de una cosa. (Pág. 56)

atención, sati

atta, 'yo', ego, alma: la ilusión (maquinación mental) de que hay algún 'yo' personal separado en la vida. Aunque las teorías acerca de eso abundan, todas son meras especulaciones acerca de algo que existe solamente en nuestras imaginaciones. En un sentido convencional atta puede ser un concepto (creencia, percepción) útil pero finalmente no tiene validez. El 'yo' convencional es 'no-yo' (anatta). No se puede encontrar ninguna sustancia personal, independiente, auto-existente y con voluntad propia en ninguna parte, ya sea dentro o fuera de la vida humana y la experiencia.

apego, upadana.

avijja, no-conocer, la ignorancia, el conocimiento erróneo, la estupidez/tontería, la carencia parcial o total de *vijja*, (el conocimiento correcto).

ayatana, sentido mediático: hay dos aspectos o grupos de āyatana, interno y externo. El āyatana interno son los ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente (sentido-mental), específicamente, las seis puertas sensoriales, los órganos sensoriales y sus correspondientes porciones del sistema nervioso. El āyatana externo son las formas, los sonidos, los olores, los gustos, los tactos y las preocupaciones mentales, específicamente, las preocupaciones u objetos de la experiencia sensorial. Al nibbana se le llama un 'āyatana', un āyatana incondicionado o no-condicionado.



bhavana, desarrollo, cultivo, meditación: para producir o hacer que suceda. En particular, para cultivar cualidades diestras y útiles de la mente es preferible citta Bhavana (el desarrollo mental) a la "meditación" vaga y frecuentemente confusa

cuerpo, *kaya*.

bojjhanga, los factores del despertar, de la iluminación: estos siete factores mentales se deben perfeccionar, en secuencia o progresión, para que la mente se libere. Primero *sati* (la atención) se fija en un *dhamma* determinado. Entonces, *dhamma-vicaya* (el análisis del *dhamma*) investiga, sutil, precisa y profundamente esa cosa. Después, *virīya* (la energía, el esfuerzo) surge, que guía a *pīti* (el contento). Entonces, la mente desarrolla *passaddhi* (la tranquilidad) y por ese contento y la tranquilidad se logra el *samadhi* (la concentración) en la contemplación de ese *dhamma*. Por último, el *samadhi* sucede continua y uniformemente protegido por *upekkha* (la ecuanimidad) a medida que la Verdad de ese *dhamma* y de todo el *Dhamma* penetra y se alcanza.

*citta*, la mente, el corazón, la mente-corazón, la consciencia: todos los aspectos, cualidades y funciones que no son físicas-materiales del ser viviente. En un sentido más limitado, *citta* es lo que llamamos la consciencia potencial cuando "piensa". También usamos *citta* para nombrar eso que es corrupto por *kilesa* y que alcanza el *nibbana*. (Compárela con *mano* y *vinnana*).

*citta-sankhara*, el condicionador-mental: los *vedanas* son las cosas que condicionan y maquinan a *citta*. (Pág. 55).

Concentración, *samadhi*, calma-serenidad.

anhelo, *tanha*, deseo tonto o estúpido, deseo ciego.

corrupción, *kilesa*: específicamente, egoísmo, odio y engaño.

*dhamma*, cosa, cosas: ambas, fenómenos condicionados y noúmeno no-condicionado

*Dhamma*, *Dhamma*, Verdad, la Naturaleza, la Ley, el Orden, el Deber: el secreto de la naturaleza que debemos entender para desarrollar la vida con el propósito supremo y de mayor beneficio. (Pág. 17). Los cuatro significados primarios de *Dhamma* son: naturaleza, la ley y verdad de la naturaleza, el deber que se debe ejecutar de acuerdo con la ley de la naturaleza, y los resultados o beneficios que surgen de la ejecución de ese deber.

*Dhamma-jati*, eso que existe en sí mismo, por sí mismo, de sí mismo y con su propia ley. La naturaleza incluye todas las cosas, ambas, humanas y no-humanas. (Pág. 17).

*dosa*, odio, rencor: la segunda categoría de *kilesa* que incluye el enojo, la aversión, el disgusto y todos los pensamientos y emociones negativas. (Pág. 60).

*dukkha*, *dukkha*, sufrimiento, miseria, insatisfacción, dolor: literalmente, "difícil de tolerar, difícil de llevar o sostener". En su sentido limitado, *dukkha* es la cualidad de la experiencia que resulta cuando la mente está condicionada por *avijja* al deseo, apego, egoísmo y avaricia. Este sentimiento toma las formas de la insatisfacción, la frustración, la agitación, la angustia, la enfermedad, la desesperación desde los niveles más crudos hasta los más sutiles. En su sentido universal, *dukkham* es la condición inherente de insatisfacción, fealdad y miseria en



todas las cosas impermanentes y condicionadas (sankhara). Esta segunda característica fundamental es un resultado de aniccama, las cosas impermanentes no pueden satisfacer nuestros deseos y anhelos, no importa cuánto tratemos (y lloremos). La decadencia y disolución inherentes en las cosas es miseria/sufrimiento.

ego, atta.

ekaggatta, un solo enfoque: tener una sola meta, cima, foco o pináculo. El estado en que el flujo de energía mental se une y enfoca en un solo objeto, especialmente uno elevado y noble como el nibbana.

emancipación, vimutti.

sentimiento, vedana, sentimientos. (Algunas veces "sentimiento" significa "humor, emoción, sensación táctil" y otras cosas que no son vedana).

idappaccayata, la ley de la condicionalidad (o causalidad), la ley de la naturaleza: literalmente, "el estado de tener esto como condición". Todas las leyes se pueden ver como idappaccayata. Porque toda creación, preservación y destrucción ocurren a través de esta ley, se le puede llamar el "Dios Budista".

jhana, (traducciones comunes tales como "absorción" y "trance o abstracción" son inaceptables, pero no tenemos nada mejor). Como verbo, mirar fijamente, enfocar, mirar con intensidad; como nombre, samadhi profundo en él que la mente se enfoca en un objeto exclusivamente. Hay cuatro nupa-jhana (donde el objeto de jhana es material) y cuatro arupa-jhana (donde el objeto es inmaterial o sin forma), haciendo ocho niveles sucesivos de un samadhi más refinado. Esos pueden ayudar, pero no necesariamente para una práctica exitosa de *Anapanasati*. (Pág. 47).

jhananga, factores de jhana: las funciones o cualidades de la mente que existen en jhana. En la primera jhana hay cinco factores: vitakka, notando el objeto; vicara, experimentando el objeto; piti, contento; sukha, goce; y ekaggata, un solo enfoque. Los otros jhanas tienen sucesivamente unos cuantos factores.

kalyana-mitta, un buen amigo, una compañía noble: un/a guía y consejero/a espiritual. (Pág. 30).

kama, sensualidad, sexualidad: deseo fuerte y sus objetos. Buscar y satisfacerse en placeres sensuales.

kaya, cuerpo, grupo, colección, montón, escuadrón: algo compuesto de varios elementos, órganos o partes. Generalmente usado para el cuerpo físico, ya sea el cuerpo completo o sus partes, (cuerpo-respiratorio y cuerpo-carnal). Pág. 21).

kaya-sankhara, condicionador-corporal: la respiración, que condiciona e influencia directamente el cuerpo. (También se puede traducir como "condición-corporal"). (Pág. 69).

khandha, los agregados, grupos, pilas, categorías: las cinco funciones básicas que constituyen una vida humana. Estos grupos no son entidades en sí mismos o propiamente, son simplemente categorías en las que todos los aspectos de nuestras vidas se pueden analizar (excepto el *nibbana*). Ninguno de ellos son un 'yo', ni tienen nada que ver o hacer con una



'personalidad propia', ni hay en ellos ningún 'yo' aparte de ellos. Los cinco son *rūpa-khandha*, el agregado de la forma (la corporalidad); *vedana-khandha*, el agregado del sentimiento; *sanna-khandha*, el agregado de la percepción (incluyendo el reconocimiento, y la discriminación); *sankhara-khandha*, el agregado del pensamiento (incluyendo la emoción); y *vinnana-khandha*, el agregado de la consciencia-sensorial). Cuando ellos devienen la base o el fundamento para el apego, los cinco devienen upadana-khandha.

kilesa, corrupciones, impurezas: Todas las cosas grises, oscuras, sucias, corruptas y tristes, el atta. Las tres categorías de kilesa son: lobha, dosa y moha. (Pág. 68, 93).

lobha, la avaricia: la primera categoría de kilesa, que incluye el amor erótico, la lujuria, la mezquindad y todos los otros pensamientos y emociones "positivas". Ver raga.

loka, el mundo: eso que debe romperse, destrozarse y desintegrarse.

lokiya, las condiciones mundanas, materialistas: estar atrapado en el mundo y bajo el mundo, ser del mundo.

lokuttara, trascender, por arriba y más allá del mundo, supramundano:

lujuria, raga.

magga, camino, pasaje: el noble camino óctuple, el Camino Medio fuera de toda dukkha.

magga-phala-nibbana, camino, culminación y nibbana: esta frase compuesta de tres términos (aparece separadamente a través de los textos Pali; la frase compuesta se encuentra solamente en tailandés) se refiere a las tres actividades que ocurren en sucesión rápida en la comprensión del Dhamma; Magga (camino) es la actividad de vipassana cortando a través de las corrupciones; phala (el fruto) es la culminación de ese corte, el resultado de magga. Nibbana es la calma que aparece una vez que las corrupciones se han cortado.

magga-phala-nibbana, superioridad, gran-atención: un estado superior y mucho mejor que el estado usual o común (de la mente). (Pág. 58).

mano, el sentido de la mente, mente: el nombre que le damos a la potencia de la mente cuando está atenta, siente, experimenta y conoce o sabe; la mente como āyatana interna (órgano sensorial). (Compare con citta y "vinnana").

mara, el tentador/la tentación, el demonio, la maldad: frecuentemente personificado, las verdaderas tentadoras son las corrupciones.

mente, citta o mano o "vinnana".

moha, engaño: la tercera categoría de kilesa, el engaño incluye el temor, la preocupación, la confusión, la duda, la envidia, la obsesión, la esperanza y la expectativa. (Pág. 60).

nibbana, calma, la meta última de la práctica Budista y el logro supremo de la humanidad. El nibbana se manifiesta completamente cuando los fuegos de kilesa, el apego, el egoísmo y dukkha se extinguen completa y finalmente. Es para que se alcance en esta vida. (Pág. 83).



nibbuto, calma, él que está calmado: la calma que ocurre cuando, ya sea espontáneamente o a través de la práctica correcta del Dhamma, kilesa se calma temporalmente, Samayika-nibbana (calma temporal) y tadanga-nibbana (calma accidental) son tipos de nibbuto. (Pág. 83).

nimitta, imagen, signo, objeto de la imaginación: en el contexto de la práctica de Anapanasati, nimitta se refiere a la imagen maquinada mentalmente que surge de la concentración en el punto de protección o guardia y que se usa para adicionalmente desarrollar el samadhi en cuatro pasos. Hay tres etapas: la imagen inicial, las imágenes manipuladas como un ejercicio de entrenamiento y la imagen final que es neutral, refinada y pacífica o calmada. (Pág. 46).

nirodha, extinción, cese, exterminación: un sinónimo de nibbana, el final del apego y de dukkha. La lección del paso quince. (Pág. 73).

nivarana, impedimentos, obstáculos, semi-corrupciones que se interponen en el camino del éxito en cualquier tarea, especialmente en el desarrollo mental. Los cinco obstáculos o impedimentos son: kamachandha, sensualidad; vyapada, aversión; thina-middha, indolencia, inercia; uddhacca-kukkucca, inquietud y agitación; y vicikiccha, duda. (No confundan nivarana con nirvana, la palabra sánscrita para nibbana). (Pág. 58).

noúmeno, asankhata: el dhamma no-condicionado, no-compuesto, permanente, específicamente, nibbana. (Pág. 80).

panna, sabiduría, discernimiento, sabiduría intuitiva: entendimiento correcto de las cosas que necesitamos saber para extinguir a dukkha. Panna es el tercer sikkha (entrenamiento) y el comienzo del noble camino óctuple. Panna (en lugar de fe o poder de la voluntad) es la cualidad característica del Budismo.

paticca-samuppada, originación dependiente, surgimiento condicionado: la sucesión causal y detallada y su descripción, paticca-samuppada, las maquinaciones de dukkha. Debido a la ignorancia (avijja), hay maquinaciones (sankhara); debido a las maquinaciones, hay consciencia-sensual (vinnana), mente y cuerpo (*nama-rūpa*); sentido-mediático (salayatana); sentido-contacto (phassa); sentimiento (vedana); anhelo (tanha); apego (upadana); devenir (bhava); nacimiento (jati); debido al nacimiento hay vejez y muerte (jaramarana); y por lo tanto surge el desorden completo de dukkha. (Pág.81).

patinissaga, devolver, renunciar, extinguir: dejar de reclamar las cosas como si fueran "yo" y "lo mío" y devolverlas a la Naturaleza-el Dhamma. La lección del paso dieciséis.

phassa, contacto, experiencia sensorial: el encuentro y el trabajo del sentido-mediático interno, el sentido-mediático externo y la consciencia sensorial juntos, ejemplo, el ojo + la forma + la consciencia visual. Hay seis clases de phassas que corresponden a los seis sentidos.

fenómeno, sankhara, cosa condicionada e impermanente (sankhara).

piti, contento, satisfacción, éxtasis: la felicidad emocionante (vedana agradable) que surge cuando uno tiene éxito en algo. Piti es la lección del paso cinco. (Pág. 47).

prana (Sánscrito), pana (Pali), respiración, fuerza de la vida, vida: eso que sostiene y alimenta la vida. (Pág. 94).



pranayama (Sánscrito), control de prana, control de la respiración.

raga, lujuria: deseo de obtener o tener. Raga puede ser sexual o no-sexual. Vea lobha.

sacca; Verdad.

sacca-dhamma, verdad, hecho, realidad.

samadhi, concentración, serenidad: la agrupación y enfoque del flujo mental. El samadhi propio tiene las cualidades de pureza, claridad, estabilidad, fortaleza, preparado para actuar o listo, flexibilidad y gentileza. Se perfecciona en ekaggata y jhana. El samadhi supremo es la mente fija en un punto con el nibbana como su única preocupación. Samadhi es el segundo *sikkha*.

sampajanna, sabiduría-en-acción, comprensión lista para usarse, comprensión clara: la aplicación específica de *panna* como se requiere en una situación dada.

sankhara, cosa condicionada, maquinación, fenómeno, formación: cualquier cosa o condición que dependen de otras cosas para su existencia. Existen tres aspectos de sankhara: maquinador, condicionador, la causa del condicionamiento; maquinación, condición, el resultado del condicionamiento; y la actividad o proceso de maquinación y condicionamiento. (Pág. 40).

santi, paz, tranquilidad espiritual.

sasana, religión: la conducta y práctica que conecta o une a los seres humanos a la Cosa Suprema (como quiera que la llamemos).

sati, atención, recuerdo, atención reflexiva: la habilidad de la mente para conocerse y contemplarse a sí misma. Sati es el vehículo o mecanismo de transporte para panna, sin sati la sabiduría no se puede desarrollar, recuperar o aplicar. Sati no es memoria, aunque las dos están relacionadas. Ni es una simple vigilancia o cuidado. Sati nos capacita a estar atentos de lo que estamos a punto de hacer. Se caracteriza por la alerta o agilidad y la rapidez.

satipatthana, fundamentos de la atención: las cuatro bases sobre las cuales sati debe establecerse en el desarrollo mental. Investigamos la vida a través de esas cuatro áreas de estudio espiritual: kaya, vedana, citta y Dhamma.

sikkha, entrenamiento: los tres aspectos del único camino, del camino Medio. Todas las prácticas budistas se mantienen en forma con los tres: sila, samadhi y panna.

sila, moralidad, virtud, moralidad: acción verbal y corporal de acuerdo al Dhamma. Mucho más que seguir las reglas y los preceptos, la *sila* verdadera llega de la sabiduría y se emprende o asume gozosamente. El primer kikkha.

sukha, gozo, felicidad, éxtasis: literalmente "fácil de cargar"; tranquilidad, calma, vedana placentero. Sukha resulta de piti, que estimula; y es la lección del paso seis. (Pág. 23).



sunnata, vacío, vacuidad: el estado del ser vacío y libre de 'yo', alma, ego, o cualquier cosa que pueda tomarse como siendo "yo" o "lo mío"; también el estado del ser vacío y libre de corrupción.

tanha, anhelo, deseo ciego, deseo estúpido: la causa de dukkha (Segunda ariya-sacca), no debe confundirse con el "deseo sabio" (samma-sankappa, meta correcta). Tanha está condicionada por el vedana estúpido y como consecuencia maquina a upadana.

tathata, la talidad, lo que es: ni esto ni aquello, la realidad de la no-dualidad. Las cosas son justamente como son (impermanentes, insatisfactorias, y sin un 'yo' o sustancia verdadera) sin considerar nuestros gustos y disgustos, suposiciones y creencias, esperanzas y memorias.

upadana, apego, aferramiento: agarrarse a algo estúpidamente, mirar las cosas como 'yo' y 'lo mío', tomar las cosas personalmente.

vedana, sentimiento, sensación: la reacción mental o el colorido de las experiencias sensoriales (phassa). Hay tres clases de vedana: sukha-vedana, sentimiento placentero, agradables; dukkha-vedana, sentimiento desagradable, no-placentero, doloroso; y adukkhama-sukha-vedana, sentimiento ni agradable ni desagradable, indeterminado. Vedana está condicionado por phassa (contacto sensorial). Si surge a través de la ignorancia, más adelante condicionará el deseo. Si surge con la sabiduría será beneficioso y por lo tanto no será dañino. Esta actividad mental sutil (no-sensación física) no es una emoción ni es los aspectos más complicados de la palabra "sentimiento" de la lengua inglesa y española. (Algunas veces la palabra "sentimiento" debe usarse para traducir palabras en tailandés y Pali que no es la palabra vedana). (Pág. 21).

vijja, conocimiento, conocimiento de discernimiento, sabiduría: conocimiento correcto acerca de la forma que las cosas realmente son. Surge cuando avijja es removida. Un sinónimo para panna.

vimutti, la emancipación, la liberación, la libertad, la salvación: liberarse de todo apego, kilesa y dukkha, y lograr el nibbana.

vinnana, consciencia sensorial: conocer las preocupaciones sensoriales a través de las seis puertas (ojos, oídos, etc.). La actividad mental fundamental que se requiere para la participación en el mundo sensual (loka), sin ella no hay experiencia. El tailandés moderno incluye en el término *vinnana* la palabra 'alma', 'espíritu' y 'espiritual', sin embargo, no son significados que se encuentran en el término Pali. (Compare con citta y mano).

Vipassana, discernimiento: literalmente 'visión clara', ver clara, específica y directamente en la verdadera naturaleza de las cosas, o sea, en *aniccam-dukkham-anatta*. El término vipassana se usa popularmente para la práctica del desarrollo mental para el beneficio del discernimiento verdadero. En tales casos, la postura física, la teoría y los métodos de esas prácticas no deben confundirse con la comprensión verdadera de la impermanencia, la insatisfacción y el 'no-yo'. Vipassana o el desarrollo mental o la 'visión clara', no se puede enseñar. (Pág. 20).

viraga, desaparición, desapego, disolución: el rompimiento, la disolución y la desaparición de raga, del apego. La lección del paso catorce.





viveka, privacidad espiritual, reclusión, soledad: estar en quietud sin perturbaciones, soledad y atención. Hay tres clases: kaya-viveka, soledad física, cuando el cuerpo no es perturbado; citta-viveka, soledad mental, cuando ninguna corrupción perturba la mente; y upadhi-viveka, soledad espiritual, liberación de todos los apegos y toda causa de apego, ejemplo, nibbana.

vossagga, devolver, extinguir: el dejar ir natural por la mente liberada. Un sinónimo para nibbana, igual que apatinissagga.

Para más información sobre Buddhādāsa Bhikkhu, contacte a:

The Dhamma Study and Practice Group  
309/49 Moo 2  
Vibhavadi Rangsit Road  
Tung Song Hong, Bangkok  
Bangkok 10210, Thailand

The Buddhadasa Foundation  
Wat Chalapratana Rangsit  
Pak Kred  
Nontaburi 11200 Thailand



## ACERCA DEL AUTOR

**Buddhadasa Bhikkhu** (Esclavo de Buda) se ordenó como Bhikkhu a la edad de veinte años. Después de unos cuantos años de estudio en Bangkok, se inspira a vivir cerca de la naturaleza para investigar el Dhamma del Buda [Buddha-Dhamma]. Así que se estableció en 1932, en Suan Mokkhabalarama (El Bosque del poder de la liberación) cerca de la ciudad donde había nacido. Por ese tiempo, ese era el único Centro Dhammático en la Foresta y uno de los poco lugares dedicados a vipassana (el cultivo mental que guía a "ver claramente" la realidad) en el sur de Tailandia. La palabra de Buddhādāsa Bhikkhu, su trabajo y Suan Mokkh se diseminaron a través de los años, de manera que se describen fácilmente como "uno de los eventos más importantes de la historia del Budismo en Siam". Aquí, podemos mencionar solamente algunos de los servicios más interesantes que él hubo prestado al Budismo.

Ajahn Buddhādāsa ha trabajado meticulosamente para establecer y explicar los principios esenciales y correctos del Budismo original. Ese trabajo está basado en la búsqueda extensa y considerable de los textos Pali (el Canon y los comentarios), especialmente de los discursos de Buda (sutta-pitaka), seguido por la experiencia y práctica personal de esas enseñanzas. Entonces, él enseñó lo que sea que pudo decir, acerca de lo que realmente extingue a dukkha. Su meta fue producir un grupo completo de referencias para una búsqueda y una práctica en el presente y futuro. Su acercamiento ha sido siempre científico, recto y práctico.

Dedicamos todo el mérito acumulado en el compartir este Dhamma a todos los seres capaces de comprender las Cuatro Nobles Verdades en este mismo tiempo de vida. Para esos que luchan, que puedan alcanzar.

Final del Documento

Anapanasati - Atención en la Respiración - Develando los Secretos de la Vida: Un Manual para Principiantes Serios



## APÉNDICE EXTRA DE LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

AN 1,11-20 *Nivaranappahanavagga* - Capítulo sobre el Abandono de los Obstáculos

Introducción: El Buda enumera los factores que producen la lujuria, la malevolencia, la repugnancia, la pereza y el letargo, el remordimiento y la preocupación, y la duda. A continuación, enumera los factores que previenen la aparición de estos estados mentales insanos.

"Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de causar la aparición de la lujuria, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su mayor incremento, que la característica de la belleza."

En alguien que no presta una sistemática atención a este asunto de la belleza, la lujuria, si todavía no apareció, aparece, o, si ya apareció, lleva a incrementarse aún más.

"Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de causar la aparición de la malevolencia, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su mayor incremento, que la característica de la repugnancia."

En alguien que no presta una sistemática atención a este asunto de la repugnancia, la malevolencia, si todavía no apareció, aparece, o, si ya apareció, lleva a incrementarse aún más.

"Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de causar la aparición de la pereza y el letargo, cuando los mismos todavía no han aparecido, o si ya aparecieron, causar su mayor incremento, que el lamento, la somnolencia, la languidez, el exceso de la comida y la torpeza mental."

En alguien con la torpeza mental, la pereza y el letargo, si todavía no aparecieron, aparecen, o, si ya aparecieron, llevan a incrementarse aún más.

"Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de causar la aparición del remordimiento y preocupación, cuando los mismos todavía no han aparecido, o si ya aparecieron, causar su mayor incremento, que la inquietud mental."

En alguien con la mente turbada, el remordimiento y la preocupación, si todavía no aparecieron, aparecen, o, si ya aparecieron, llevan a incrementarse aún más.

"Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de causar la duda, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su mayor incremento, que la impropia atención."

En alguien que tiene la atención impropia, la duda, si todavía no apareció, aparece, o, si ya apareció, lleva a incrementarse aún más.

"Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de prevenir la aparición de la lujuria, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su abandono, que la característica de la fealdad."



En alguien que presta una sistemática atención a este asunto de la fealdad, la lujuria, si todavía no apareció, no aparece, o, si ya apareció, es abandonada.

"Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de prevenir la aparición de la malevolencia, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su abandono, que el corazón liberado mediante el amor benevolente."

En alguien que presta una sistemática atención al amor benevolente libera su corazón de la malevolencia, si todavía no apareció, o, si ya apareció, la abandona.

"Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de prevenir la aparición de la pereza y el letargo, cuando los mismos todavía no han aparecido, o si ya aparecieron, causar su abandono, que la característica de poner ante todo el esfuerzo, el ejercicio y la procura."

En alguien que se esfuerza energéticamente, la pereza y el letargo, si todavía no aparecieron, no aparecen, o, si ya aparecieron, son abandonados.

"Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de prevenir la aparición del remordimiento y preocupación, cuando los mismos todavía no han aparecido, o si ya aparecieron, causar su abandono, que la tranquilidad mental."

En la mente tranquila, el remordimiento y la preocupación, si todavía no aparecieron, no aparecen, o, si ya aparecieron, son abandonados.

"Monjes, yo no conozco ninguna otra cosa particular que tenga semejante poder de prevenir la duda, cuando la misma todavía no ha aparecido, o si ya apareció, causar su abandono, que la sistemática atención."

En alguien que presta una sistemática atención, la duda, si todavía no apareció, no aparece, o, si ya apareció, es abandonada.

Traducido y editado por Isidatta para el Bosque Theravada © 2008

Esta traducción está basada en las siguientes fuentes: el texto en pali "Chattha Sangayana" en CD-Rom, versión 3. Texto en inglés: "The Book of the Gradual sayings" Vol. I (los Unos, los Dos, los Tres) Traducido por F.L. Woodward, M.A. Lancaster, Pali Text Society. Págs. 2-4.

**Para libre distribución. Esta obra sobre el Apéndice Extra de la Edición española [AN 1,11-20 Nivaranappahanavagga - Capítulo sobre el Abandono de los Obstáculos] se puede volver a publicar, formatear, imprimir y redistribuir por medio de cualquier soporte, siempre y cuando no sea para los fines lucrativos. Es el deseo del autor, sin embargo, que dicha publicación y distribución sean accesibles a todo público sin restricciones algunas, como también toda traducción u otra obra derivada sea señalada como tal.**



## ANATTA Y EL RENACIMIENTO

**Por Buddhadasa Bhikkhu**  
**Traducido al inglés por Santikaro Bhikkhu**  
**Traducido al Español por Yin Zhi Shakya, OHY**  
**Corrector de la versión española: Fa Gëng Shakya, OHY**

Una charla originalmente dirigida a los estudiantes de la Universidad de Puget Sound en Seattle, Washington, USA. Las explicaciones de renacimiento que ellos habían oído parecían contradecir los principios de ANATTA, y se le pidió a Tan Ajarn que clarificara la contradicción aparente.

Hoy, hablaremos acerca de anatta y el renacimiento. Discutiremos anatta primero y entonces discutiremos el renacimiento. Si entendemos anatta propiamente, será fácil entender correctamente el renacimiento. [1]

El sentimiento de que uno es un 'yo' ocurre natural e instintivamente. Por esa razón, las personas dicen 'yo'. Entonces, ellas desarrollan teorías y promulgan enseñanzas de un 'yo' superior—uno más especial, más profundo que el común y diario 'yo'. A través de este proceso de enseñanza y educación, la creencia en el 'yo' se desarrolla en el 'yo' superior: un alma eterna. Esta clase de creencia y enseñanza fue y permanece bastante común. Sin embargo, cuando el Buda apareció, el enseñó lo opuesto: que todas esas cosas son anatta (no-yo). [2]

Los primitivos que hace mucho tiempo vivieron en los bosques y cavernas, creían que había un atta o 'yo'. Ellos también creían en espíritus, poderes y fantasmas, que igualmente se conceptualizaban como 'yoes'. Esta creencia común ocurre fácilmente en la mente humana. Por lo tanto, así ocurre la enseñanza de atta, entonces aparecen las ceremonias, los rituales y los ritos en relación a todos esos espíritus, ángeles, demonios y cosas. A medida que la civilización se desarrolla más y más, las creencias acerca del 'yo' y los espíritus también se desarrollan, como también sus ceremonias y ritos correspondientes. La versión suprema y más desarrollada de tales creencias ocurrió en la India durante la era de los Upanishads, que enseñaba atta como se cree hoy en día: que hay un 'yo'—una base fundamental o realidad—en todas las cosas vivientes, que reencarna sucesivamente, que se purifica lentamente a través de una larga sucesión de nacimientos hasta que finaliza en la eternidad. Esta es la teoría más altamente desarrollada de la creencia primitiva en el 'yo'. Así es como el 'atta' supremo se debe enseñar. [3]

Esta enseñanza de 'yo' y el alma se diseminaron desde la India hacia otras culturas, tan lejos como pudieron. En la mayoría de las culturas ya había una receptividad para la idea, aunque sus enseñanzas previas no estaban conectadas a la India. Así que ellos le dieron la bienvenida. Otras culturas aceptaron esta creencia y la diseminaron alrededor del mundo. Inclusive en Tailandia, antes de que el Budismo llegara, la enseñanza de los Upanishads sobre la existencia del 'yo' se enseñó en su extensión total. [4]

La enseñanza de la existencia del 'yo' progresó hasta su forma suprema en la India durante la era de los Upanishads. El Vedanta en particular, enseñó el 'yo' supremo. Cuando hay un atta supremo, el 'yo' eterno, a eso se le llama "sammā". Este es un significado diferente de



'sammā' del que nosotros estamos acostumbrados en el Budismo; éste tiene el mismo significado que "paramatman". Ésta enseñanza entonces, en ese tiempo en la India, estaba considerada la enseñanza suprema, más reciente y más excelente. Así era la situación cuando el Buda estaba a punto de aparecer. [5]

Cuando el Buda apareció, él enseñó una forma nueva. Él vio que esta enseñanza de *atta* y el 'yo' no era verdad. Primero, las dos cosas de que ellos hablaban, de hecho, no existían. Segundo, la creencia en *atta*, la enseñanza de que *atta* existe, es la causa de *dukkha*. 'él señaló que toda *dukkha* está basada en lo que llamamos 'yo'. El Buda enseñó *anatta* por estas dos razones: *atta* es incorrecta y es la causa de *dukkha*. Como resultado, apareció la enseñanza de *anatta*. [6]

También debemos saber que los grupos no-budistas han comenzado a hablar de *anatta* hasta cierto punto, pero sus conversaciones son sobre *anatta* en las cosas menores, solo en las cosas pequeñas. Ellos se sostienen todavía a un "yo verdadero" y distinguen algunas cosas como *anatta*, pero solo en las cosas menores, tales como el cuerpo, la riqueza, las posesiones, la comida y cosas diferentes y estimulantes [estimulantes y engañosas]. Ellos también enseñan *anatta*, pero se sostienen a un 'yo' como existiendo en las personas. Este 'yo' cambiará, renacerá, se mejorará cada vez más, hasta que alcance el último como el "atta eterno". [7]

Ahora, consideremos, en particular, por qué ocurre el sentimiento de que hay un *atta*. Por favor, pongan atención especial a este asunto. Eso ocurre porque los instintos<sup>72</sup> sienten o creen que hay un 'yo' en la vida. Esto ocurre por sí mismo y es un mecanismo de supervivencia que se puede encontrar en todos los organismos. Pero por favor, entiendan que el conocimiento instintivo no es correcto; todavía carece de *vijja* (conocimiento correcto); *avijja* (la ignorancia) permanece.<sup>73</sup> Como resultado, las experiencias que siguen los instintos exclusivamente pertenecen a *avijja*. Ellos nos causan que sintamos que hay un 'yo', que es la consciencia más importante en la vida. Nosotros podemos ver que es necesaria para la supervivencia. La vida se basa a sí misma sobre la meta de que se necesita un 'yo'. Los instintos son la causa del sentimiento de que hay un 'yo', aunque eso sea incorrecto. [8]

Ahora bien, en el segundo nivel del desarrollo de *atta*, *avijja* aumenta y el sentido del 'yo' se construye. Por ejemplo, el infante nace al principio con el sentimiento básico del 'yo', un sentimiento natural instintivo. Pero entonces es rodeado por toda clase de cosas que son buenas y malas, agradables y desagradables, positivas y negativas. A medida que la experiencia de placer y dolor aumenta, el sentido instintivo del 'yo' se hace más fuerte y desarrolla preferencias. Porque el niño no tiene un entendimiento suficiente para conocer mejor, *avijja* aumenta y el sentimiento del 'yo' se confirma y consolida. Este 'yo' se fortalece por la ignorancia. Este es el asunto segundo. [9]

En el tercer nivel de este desarrollo del 'yo', de *atta*, se encuentra la enseñanza cultural, el conocimiento que se pasa de una generación a otra por nuestros padres y maestros, de que hay *atta*, de que poseemos 'yoes'. Este es el condicionamiento cultural que cada niño recibe

---

<sup>72</sup> Tan Ajarn no usa estos términos necesariamente como se usan en la biología y psicología Occidental.

<sup>73</sup> *Avijja* es lo opuesto de *vijja*, que es el conocimiento correcto de las cosas y los hechos que necesitamos saber (para poder sobrevivir espiritualmente), mientras *avijja* es carencia de ese conocimiento correcto o es un conocimiento incorrecto, un conocimiento en conflicto con la forma que las cosas son.

de sus padres, maestros y elementos culturales y que continúa en aumento. Incluso en la enseñanza religiosa, cuando la religión sostiene que hay un *atta*, se enseña la existencia de *atta* cada vez más. De toda esa instrucción, el niño fortalece la creencia en un *'yo'* hasta que deviene una profunda convicción. En el tercer nivel, a través del condicionamiento cultural de los padres, maestros y las religiones, la creencia en el *'yo'* deviene firmemente arraigada. [10]

Noten atentamente, que hay tres causas principales o condiciones para esta creencia en *atta*. La primera es el sentimiento instintivo, justo ese sentido fundamental de un *'yo'*. Entonces, una vez que ha nacido o surgido, estamos rodeados por las cosas medioambientales y la tontería acerca de *atta* aumenta hasta llegar a ser avijja. Esto se fomenta a través de todos los factores positivos y negativos a los que confronta el niño. Después, en este tercer nivel se nos enseña a creer en todo eso. El *'yo'* se establece cada vez más, se solidifica profundamente a través de nuestro ser y se nos enseña a creer en él. En todos los hogares, todas las familias, todas las religiones; en las escuelas, los templos, las sinagogas y las iglesias en todas partes; esta creencia en el *'yo'* y el alma está muy firmemente establecida y dirigida a la mente del niño. Como resultado, este entendimiento ignorante crece hasta su extremo máximo. [11]

El sentimiento de que hay un *'yo'* es una base o fundamento firme en todos. Además, cada lenguaje tiene un *'yo'* escondido en él. Todos los lenguajes están llenos de palabras para el *'yo'*, el alma, el ego. Fijado firmemente en nuestras palabras y experiencias, el *'yo'* es muy difícil de dejar ir. Aunque el budismo enseña *atta*, lo debe hacer con las palabras ordinarias para *atta*. Algunas veces la palabra *atta* se toma prestada para usarla en el budismo. Usamos la palabra *atta* en el budismo, pero se refiere al *atta* que no es *atta*, específicamente, el *atta* que es *anatta*. Incluso en el budismo debemos hablar mucho acerca de *atta*. [12]

Los budistas por necesidad deben usar la palabra *'atta'*, pero con otro significado: el *atta* que es *'no-yo'*, el *'yo'* que es *anatta*. Por ejemplo, "el yo es el refugio del yo; *atta* es el refugio del *atta*", que significa que el *atta* que no es *atta* debe ayudarse a sí mismo a comprender la verdad de *no-atta*, entonces los problemas terminan y *dukkha* se extingue. Por lo tanto, en el Budismo la palabra *atta* se usa, pero con un significado nuevo: el *'yo'* que es *'no-yo'*, el *atta* que es *anatta*. Entiendan bien y con mucho cuidado esta palabra "*atta*" que es "*no-atta*". [13]

Hay también un tercer tipo de punto de vista, uno que niega la existencia de cualquier cosa en absoluto. El *atta* que es *atta* no está ahí. El *atta* que es *anatta* no está ahí. No hay nada que tenga que ver con *atta* ni con *anatta*. Las personas que piensan de esta forma se llaman "nihilistas". Ellos sostienen que nada existe en absoluto. [14]

Así que en este asunto, podemos distinguir tres puntos de vista. Deben conocer completamente los tres y entonces entenderlos es más fácil. El primero sostiene que hay un *atta* que es verdaderamente un *'yo'* en el sentido completo de la palabra. El segundo dice que hay un *atta* que es *anatta*, que no puede ser interpretado como el *'yo'* de la primera clase, pero esta cosa no existe. Este es el grupo del "*atta* que es *no-atta*". El tercero no tiene nada, diríamos no hay nada en absoluto. Por favor consideren este asunto hasta ver claramente las tres enseñanzas en este tema. Un grupo enseña la existencia, el *atta* que existe cien por ciento de acuerdo a ese significado. Otro grupo—el Budista—enseña que hay un *atta* que no es *atta*, sino que es *anatta*. El tercer grupo enseña que no hay nada en absoluto, enseña la no-existencia. [15]



Si los estudiantes gustan de recordar los términos técnicos específicos, hay tres. El primer término es "atta": hay un atta que es atta. El segundo término es anatta: hay un atta que es 'no-yo', que es anatta. El tercer término es niratta: sin ninguna clase de atta en absoluto, nada. Un extremo de atta es que existe completamente. El otro extremo es no-atta en absoluto. Anatta, el 'yo' que es 'no-yo', no está en ningún extremo y es correcto. Hay tres palabras: atta, anatta y niratta. Ellas son totalmente diferentes. Entiendan el significado de estas tres palabras, entonces lo entenderán todo. [16]

El primer grupo es el extremo positivo. Ellos creen que hay atta en el sentido completo de atta. A esto se le llama sassatadiṭṭhi, la creencia en la existencia completa o el ser. El segundo tipo o clase es el del medio. Está la cosa que ustedes llaman atta pero verdaderamente no es atta, es anatta. Este es el punto de vista medio o correcto, y se le llama sammādiṭṭhi. Entonces, el extremo negativo sostiene que no hay existencia de ninguna clase. No hay atta en ningún sentido. A este se le llama natthikadiṭṭhi. Sassatadiṭṭhi es una existencia completa y fija; natthikadiṭṭhi no es nada en absoluto. En el medio está el Budismo correcto. Existe la cosa que todos ustedes llaman "atta". Algo que está ahí para llamársele atta o anatta. Esto es, lo hay todo, pero no llamamos a eso ni a sus partes constituyentes "atta". Ellos son anatta. Aquí mismo está sammādiṭṭhi. Un extremo es sassatā, que es incorrecto. El otro extremo es natthikā, que también es incorrecto. En el medio están solamente las cosas que no se les debe llamar atta, que son anatta. Este es el punto que debemos especialmente estudiar y aprender. [17]

Aquí, me gustaría adelantarme en decirles que esta 'nada' o nihilismo (natthikadiṭṭhi) es otro significado. No confundan la enseñanza del nihilismo con la enseñanza del Buda de suññata (el vacío). La palabra correcta, 'vacío', en su significado todavía tiene existencia, pero nada existiendo como un 'yo'. Todo está vacío de 'yo'. Hay una gran diferencia entre 'la nada' y suññata que sostiene que las cosas existen vacías de 'yo'. Mezclar y confundir natthikadiṭṭhi con suññata es todavía más malinterpretar o entender mal el Budismo. Por favor, hagan la distinción de este grupo de puntos de vista—natthikadiṭṭhi—y manténganlo separado. [18]

Para recordar fácilmente: 'la nada', ninguna cosa en absoluto, se llama "natthikadiṭṭhi"; la existencia o el ser sin atta, se llama "suññata". Con natthikadiṭṭh no hay nada. Suññata existe pero está vacía de 'yo'. Natthikadiṭṭh y suññata no son la misma cosa. Deben entender esto propiamente. [19]

De nuevo, no confunda natthikadiṭṭh con anatta o suññata. No tomen el nihilismo como siendo anatta. Estos son asuntos totalmente diferentes. Anatta, suññata y tathata son, ellos existen, pero sus seres son 'no-yo'<sup>74</sup>. Ellos son anatta. [20]

Ahora, llegamos a la pregunta, ¿qué es anatta? ¿Qué son las cosas que son anatta? La primera a mencionar es que el cuerpo-mente es anatta. El cuerpo es una cosa física que ejecuta sus funciones corporales variadas. Él puede ejecutar todas las funciones físicas que se necesitan para la vida, sin necesitar un 'yo'. Esta mente puede hacer todos los deberes de la mente sin necesitar un atta, un 'yo', un alma o un atman. Si colocáramos un 'yo' o un alma en el cuerpo, eso es una equivocación, pensar que hay algún atta. De hecho, es justamente el cuerpo el que funciona en todas las formas apropiadas del cuerpo. Es sensible a las cosas de acuerdo a las funciones de un cuerpo con un sistema nervioso. La cosa que llamamos "mente" o "corazón" puede hacer todos los deberes naturales de una 'mente' o 'corazón'. El cuerpo y la

<sup>74</sup> Nota de Acharia: están o son vacíos de un 'yo' y de lo que pudiese llamarse sus pertenencias.



mente funcionan perfectamente bien por ellos mismo. No hay necesidad de una tercera cosa—esa cosa que las personas llaman “yo”—que tome posesión o control de la mente. El corazón existe en su propia forma. Su naturaleza es sentir. Puede hacer sus deberes en sí mismo, de acuerdo a sus propias condiciones y causas. Dado que el cuerpo y la mente no son ‘yoes’, ellos son anatta. [21]

Podemos dividir la vida en dos—cuerpo y mente—cada uno es anatta. Si la dividimos en cinco—los cinco khandhas (agregados) —cada uno de ellos es anatta. Rupa, este cuerpo que hemos discutido es anatta. Entonces, la mente o corazón se puede dividir en cuatro. Está vedana (sentimiento), que es anatta. Él mismo siente, de acuerdo al significado—de él mismo—vedana, y con su propia consideración o validez. Sañña (reconocimiento, percepción) percibe en sí misma, por ella misma. Esa que es sankhara puede pensar, puede concebir en sí misma. Viññana (la consciencia) es consciente por ella misma. Estos cuatro son puramente asuntos mentales, sin embargo todavía son anatta. [22]

Ahora llegamos a la palabra “vida”. La vida puede tener dos aspectos—cuerpo y mente, o también pueden observar todos los cinco aspectos—los cinco khandhas o agregados. O pueden nombrarlos todos en una palabra: “vida”. Pero todavía, la vida es anatta, al igual que el cuerpo y la mente son anatta, y que los cinco agregados o khandhas son anatta. Así que, por favor miren cuidadosamente. Conozcan que la cosa verdadera o real llamada “vida”—es anatta. [23]

Ahora observaremos la cosa importante llamada “citta”, “mente”, o cualquier otro nombre que ustedes deseen darle en otros lenguajes. En el asunto de citta, podemos observar que el significado de todas las cosas llega a la mente. Su significado y valor lo decide o está en la mente. Todas las cosas se tienen que saber a través de la mente. Por su papel crítico o de importancia, por su percepción, están esos que dicen que esta mente es atta, es el ‘yo’. Dado que puede hacer y sentir cosas, y por sus muchas funciones, citta se toma como atta. Pero en el Budismo, “atta” es “no-atta”. La mente es capaz de toda esta atención o alerta, de todas estas funciones, así es justo como es la mente. Aunque ella puede hacer muchas cosas diferentes, todas esas funciones son justamente así, simplemente ellas son como son. No hay un ‘yo’ que se encuentre en ninguna parte de ella, así que esta cosa llamada mente es también anatta (no-yo). [24]

Resumiendo, pueden considerar todo lo que hemos mencionado, ya sea mental o físico, cualquiera de los khandha, como teniendo en él una virtud o cualidad que le permite hacer cualquier cosa que él pueda hacer. Ellos todos tienen un mecanismo propio. Ya sea material, físico, mental o lo que ustedes tengan—en cualquier nivel—ellos tienen mecanismos en sí mismos o propios. Ellos pueden ejecutar su función en sí mismos, así que no necesitan un atta que llegue a cualquier parte. Permítanos dar un ejemplo tangible de cómo las cosas materiales pueden sentir en ellas mismas a través de sus propios sistemas nerviosos. Una cierta clase de hierba,<sup>75</sup> que ustedes probablemente han visto (está esparcida aquí por todas partes), abre completamente sus pequeñas hojas como si fueran dedos abiertos. Tóquenlas con vuestras manos y las hojas se cerrarán, doblándose como las páginas de un libro. Esta hierba puede doblarse por ella misma. Aunque es completamente material, todavía tiene un mecanismo que puede sentir o experimentar. Se cierra al igual que si sintiera. Esos que creen en atta, creen que hay un atta, un atman o un ‘yo’ en la hierba. Sin embargo, el budismo sostiene que no hay atta en eso, que no hay atta. Ella tiene la virtud en sí misma de que puede hacer tal cosa. En este sistema corporal hay un sistema nervioso a través del cual

<sup>75</sup> En Tailandés, ‘yaa maiyapap’.

puede hacer cosas al igual que si fuese un 'yo', un alma o lo que sea. Así que cada nivel, comenzando con la vida material, tiene cuerpo, mente y sentimientos y no hay necesidad de tener un atta. Si se cree en la existencia de atta—cualquier clase de atta en cualquier cosa—eso no es Budismo. Instantáneamente deviene 'animismo'. [26]

Ahora llegamos a algunas más preguntas importantes. Primero, si no hay 'yo', ¿qué es la cosa que llamamos una "persona"? ¿Qué somos? Podemos decir que esto es un conjunto de ingredientes compuesto de varias partes. Podemos, si queremos, hablar acerca de la mente y el cuerpo, los dos ingredientes primarios. También podemos hablar acerca de los cinco khandhas: cuerpo, sentimiento, percepción, pensamiento y consciencia. Podemos hablar en términos de elementos (dhatu), ambos, físicos y no-físicos. Lo que llamamos una "persona" es esos ingredientes y componentes que se han juntado. Todavía ellos son anatta. Si cada una de esas partes, los khandhas y los elementos no son 'yo', entonces su combinación es también 'no-yo'. Simplemente tener una colección de cosas unidas por un poco de tiempo, eso no quiere decir que uno tiene un 'yo'. [27]

La segunda pregunta es: Si no hay 'yo', entonces, ¿quién actúa? ¿Quién produce todos estos kammass (acciones) físicos, verbales y mentales y recibe el resultado de esas acciones (fruto-del-kamma)? ¿Quién experimenta felicidad y dukkha? El "quien" es "nadie". No hay necesidad de nadie. De hecho, no necesitamos usar la palabra "quien" en absoluto. La mente puede sentir, estar atenta y pensar. Tiene sus necesidades y puede hacer que el cuerpo actúe o la boca hable de acuerdo a lo que sea. La mente piensa y como resultado de ese pensamiento hay una acción: una acción física, verbal o mental (kamma). La mente que piensa es no-yo, el cuerpo que actúa es no-yo, la boca que habla es no-yo, así que la acción es no-yo. La acción sucede verdaderamente, pero es no-yo [pero no es un yo]. Entonces hay una reacción que sucede como el fruto-del-kamma. Si afecta a algo, esa cosa simplemente es el receptor o recipiente del fruto-del-kamma. Pero de hecho, si hablamos correctamente y libre de evasivas, no hay nadie que reciba el fruto-del-kamma. Aunque una reacción ocurra, eso pasa a la próxima cosa. Es un proceso de una cosa o evento que condiciona la próxima.

Si miramos cuidadosamente, vemos que hay una mente que piensa, que tiene una intención detrás de la acción, pero la reacción es experimentada por una mente diferente. De un momento a otro hay una mente completamente diferente. Nunca es la misma mente, dejen tranquilo el 'yo' o el 'quien'. ("Quien" implica el 'yo'). Esta citta es la creadora del kamma; el fruto-del-kamma le sucede a (la próxima) citta. Ella ya no es más la misma citta. Pero todavía, sin ningún atta, la citta puede producir kamma, puede actuar. Y la citta que no es atta puede experimentar el fruto-del-kamma. Ya sea si la ocurrencia o evento es felicidad o dukkha, hay justamente una mente que la experimenta. Uno no necesita un atta, hay solamente experiencia. Hay solamente estupidez/imprudencia o inteligencia. Si lo tomamos como felicidad, es felicidad (ösukhaò); si lo tomamos como dukkha, es dukkha. La mente sólo siente ösukhaò y dukkha, no necesita un atta. Así que decimos que "nadie" crea kamma. Si hablamos de acuerdo con los principios budistas, "nadie crea u origina kamma". No hay una entidad, o un 'yo', o un atta que origine kamma. Aunque hay la actuación o acción del kamma, no hay nadie que la ejecuta, o recibe sus frutos, o es el feliz o el miserable. Simplemente está citta/la mente junto con el cuerpo; eso es todo lo que se necesita para la experiencia. Y todo eso es 'no-yo'. [28]

Ahora llegamos a la tercera pregunta que ellos harán: Cuando no hay atta, entonces ¿qué renace? ¿Qué o quién renace? Perdónennos por estar forzados a usar un lenguaje vulgar,



pero esta pregunta es absurda y loca<sup>76</sup>. En el Budismo, no hay caso o punto para preguntar tal cosa. No hay lugar para eso en el Budismo. Si ustedes preguntan qué renacerá después, esa es la pregunta más loca y descabellada. Si aquí, ahora mismo no hay alma, ni persona, ni 'yo', ni *atta*, ¿cómo podría haber algún 'quien' o 'alguien' que se dirija a renacer? De manera que no hay forma que uno pueda preguntar ¿quién renacerá? Por lo tanto, el renacimiento de la misma persona no ocurre. Pero el nacimiento de cosas diferentes sucede todo el tiempo. Eso pasa frecuente y continuamente, pero no es renacimiento. De hecho, realmente no hay tal cosa que sea renacimiento o reencarnación. Que haya una persona, un 'yo' o 'usted' renaciendo, es de lo que se trata la reencarnación. Si todo es *anatta*, no hay nada que renazca. Hay nacimiento, nacimiento, nacimiento, por supuesto. Esto es obvio. Hay nacimiento que sucede todo el tiempo, pero nunca es la misma persona que nace una segunda vez. Cada nacimiento es nuevo. Así que, hay nacimiento, indefinidamente, constantemente, pero no le llamaremos "renacimiento" o "reencarnación". [29]

Mientras tenemos la oportunidad, divulguemos el secreto—no queda mucho tiempo—no hay "persona", o "ser" (*satva*). Lo que llamamos una persona es simplemente un conjunto a agrupación temporal que no permanece. No tiene ninguna realidad independiente y es simplemente una corriente o proceso de causa y efecto, que se llama originación dependiente de no-persona. El Budismo enseña la originación dependiente—este proceso de causas y efectos, de cosas surgiendo continuamente de causas, y las causas siendo dependientes de las causas previas, el flujo completo desdoblándose sucesivamente. Por lo tanto, el Budismo es la enseñanza del "no-hombre", la enseñanza de la "no-persona". No hay persona que viva o muera o renazca. En este momento, no hay persona. Es simplemente el conjunto o grupo de cuerpo y mente, o de los cinco *khandhas*, o lo que sea que le quieran llamar. Pero este grupo o conjunto que aparece temporalmente de acuerdo a causas y condiciones no es una persona. Por favor entiendan bien que no es una persona quien crea *kamm*s, ni recibe el fruto del *kamma*, ni quien es feliz, ni quién es *dukkha*, ni quien muere o quien renace. Esas vidas no existen de esa forma. No hay nacimiento o encarnación de la misma persona. [30]

Consideren el significado de la palabra "nacimiento". Nacimiento es una palabra muy importante que a duras penas la entendemos en su totalidad. Hay tres clases de nacimiento. La primera clase de nacimiento es la que todos conocen, el nacimiento físico. El cuerpo nace de la matriz y entonces envejece cada vez más, muere y se coloca en un sarcófago/ataúd. Ese es el nacimiento físico que guía a la muerte física. La segunda clase de nacimiento es mental. Sucede en la mente siguiendo la corriente de la originación dependiente. Cada vez que surja el pensamiento "yo soy", "yo hago", "yo actúo", "yo tengo", "yo poseo", "yo quiero", "yo obtengo", "yo existo", el nacimiento de cualquiera de esos pensamientos de "yo" es un nacimiento. Este es el nacimiento de *upadana* siguiendo la corriente de *paticca-samuppada*, que es el nacimiento del ego. Ese nacimiento mental o espiritual es otra clase de nacimiento. La tercera clase de nacimiento es muy difícil de entender para la mayoría de las personas. Es cuando uno de los *ayatana*s<sup>77</sup>, específicamente, las bases sensoriales, ejecuta su función respectiva. Ejecutar alguna función significa que "esa cosa ha nacido". Puede que ustedes no entiendan cuando el ojo ejecuta la función de ver, pero así el ojo ha nacido. Cuando el ojo para de funcionar, entonces se dice que ha cesado. Cuando la oreja ejecuta su función, la

<sup>76</sup> Este es el tópico que se le pidió a Tan Ajarn que explicara.

<sup>77</sup> *Ayatana* es el término Budista para una base-sensorial o esfera sensorial. En el budismo hay seis bases sensoriales internas (Pali: *ajjhattikāni āyatanāni*; también conocidas como: órganos, puertas, portones, poderes o raíces y seis bases sensoriales externas (*bāhirāni āyatanāni* u "objetos sensoriales", también conocidos como *vishaya* o dominios. Así que, hay doce bases sensoriales en total: los seis órganos sensoriales con sus seis objetos sensoriales.



oreja ha nacido; cuando detiene su función, la oreja cesa. Eso es lo mismo con la nariz, la lengua y así sucesivamente. Hay un surgimiento y una cesación, un surgimiento y una cesación, de los ayatananika-dhammas. Cada vez que algo hace su función, eso ha nacido, y cuando ya no la ejecuta, entonces ha cesado, ha finalizado. Cada vez que el ojo funciona, cesa de funcionar y entonces funciona otra vez, es un ojo diferente. ¿Pueden ver cómo el ojo físico mismo, de una función a la próxima no es el mismo ojo? ¿Cómo es que nunca es la misma oreja, nunca es el mismo sistema nervioso? Todas estas cosas suceden en esta forma pero cada vez que hay un nacimiento, nace una cosa diferente. Solamente están sucediendo, una y otra vez, estas funciones, estos procesos, estas actividades. Sin embargo, no hay una misma cosa que los sostiene y que podríamos llamarle 'yo'. Hay estas tres clases de nacimiento, no obstante ellos no son el nacimiento de la misma persona o de la misma cosa. Así que no hay renacimiento. Por favor entiendan y conozcan estas tres clases de nacimiento: el nacimiento físico, el nacimiento mental a través del apego, y el último, la tercera clase de nacimiento que sucede cada vez que hay una función sensorial. [31]

Un grupo de personas cree que hay un 'yo', que hay un atman, que hay un alma que nace como una persona. Cuando el cuerpo muere, esa cosa no muere. Continúa hasta el próximo nacimiento. La mayoría de las personas cree esto, lo toma como la base de sus creencias. Los textos Upanishad sostienen esta creencia. Sin embargo, en el Budismo, no hay tal cosa. El Budismo no cree que hay un 'yo' o alma que nace y entonces muere. Por lo tanto, el renacimiento de esta o la otra persona no ocurre, porque esa persona, en primer lugar, no existe aquí. A esto se le llama "nacimiento físico". Es algo que no debe pronunciarse como "renacimiento".

El Señor Buda les prohibió a sus discípulos que creyeran que esa consciencia o espíritu, o ese estado de consciencia (citta), se dirige al renacimiento o renace. Cierta bhikkhu llamado Sati afirmó, "A medida que entiendo el Dhamma como el Bendito lo enseñó, es la misma consciencia que viaja/participa y vaga a través del samsara, (los ciclos de nacimiento y muerte) no es otra". Cuando otros monjes objetaron, Sati, obstinadamente, se aferró a su "punto de vista pernicioso". Cuando esto se presentó a la atención del Buda, él mismo entrevistó a Sati. Este último le repitió su punto de vista, sobre cual el Buda le reprimió duramente: "Hombre equivocado, ¿a quién crees tú que alguna vez yo he enseñado el Dhamma en esa forma? Hombre equivocado, ¿no he afirmado en muchas charlas que la consciencia es un surgimiento dependiente, dado que sin ninguna condición no hay una originación de ella (la consciencia)?"<sup>78</sup> Claramente, el Buda no aceptó que la "misma consciencia" renace de una vida a otra.

Tristemente hay pasajes, incluso en el Tipitaka mismo que dicen: "esta persona nació" en tal y tal lugar. Cuando hay esas contradicciones, deben buscar cuál entendimiento es el correcto. En cuanto al que es correcto, busquen por ustedes mismos. De acuerdo a los principios principales no hay atma o atman. Por lo tanto, uno no puede realmente hablar del nacimiento físico como "renacimiento". No puede realmente hablar del nacimiento mental como "renacimiento", porque es el nacimiento de una citta diferente. El nacimiento material o funcional de los ayatanas también es la misma cosa. Por ejemplo, el ojo que ve una forma en este momento y el ojo que ve una forma en otro momento no es el mismo ojo. Por lo tanto, no decimos que hay nacimientos repetidos por nunca es el mismo ojo. No hay ninguna esencia o 'yo' en cualquiera de eso tres ojos. No hay uno 'nuevo' ni ninguno 'repetido', sólo están los

<sup>78</sup> Mahatanhasamkhaya Sutta, Majjhima Nikaya #38 (M.i.258). Traducción en los Discursos de Mediana Duración del Buda, traducción de Nanamoli y Bodhi (Wisdom, Boston: 1995), p. 350.

hetu-paccayas (las causas y las condiciones) en algún momento y sucede el nacimiento. Solamente cuando están los hetu-paccayas, hay nacimiento. Cien nacimientos, mil nacimientos, un millón de nacimientos, pero nunca la misma persona. Nunca la misma atta y nunca la misma cosa. No hay una existencia del renacimiento. [32]

Ahora llegamos al asunto más importante. El Buda dijo que: "Yo enseñé sólo una cosa: dukkha y la extinción de dukkha". De eso es lo que se trata toda la enseñanza, de dukkha y de la extinción de dukkha. Él no habló acerca de otras cosas. Si hay o no hay renacimiento, esa no es una pregunta fundamental, porque después que uno ha nacido aquí y ahora, hay dukkha de esta forma y se debe extinguir de esta forma. Incluso si nacen de nuevo, dukkha es así y debe extinguirse en la misma forma. ¿Por qué preocuparse hablando acerca del nacimiento o el no-nacimiento? Hablemos solamente acerca de cómo surge dukkha y cómo dukkha se extingue. Simplemente esto es suficiente. Por esta razón el Buda enseñó anatta. Cuando se haya comprendido anatta completamente, no hay más dukkha. Cuando no hay atta, dukkha no nace más. Por lo tanto, él enseñó la extinción de dukkha, específicamente, el enseñó el significado del no-yo. La enseñanza de anatta es esencial para la terminación de dukkha. Los argumentos y las discusiones acerca del asunto de si hay o no hay renacimiento es una pérdida de tiempo. Ya sea si "eso" renace o no, todavía tenemos el negocio o la necesidad de extinguir a dukkha en esta forma. En su lugar es mucho mejor hablar acerca de la extinción de dukkha. Esta extinción de dukkha es el hecho de que no hay atta, es el entendimiento de que todo es anatta. [33]

Podemos concluir diciendo que si entienden anatta correcta y verdaderamente, entonces descubrirán por ustedes mismos que no hay renacimiento y no hay reencarnación. El asunto se ha terminado.

Ahora podemos concluir la charla de hoy. El tiempo se ha terminado y es hora de comer. Debo comer alguna comida suave, de acuerdo a las órdenes del doctor. [34]

Traducido del Pali al inglés por Santikaro Bhikkhu  
Traducido del inglés al español por Yin Zhi Shakya, OHY



**LA MENTE VACÍA**  
**Haciendo Toda Clase de Trabajo con una Mente Vacía**

**Por el Ven. Ajahn Buddhadasa**  
**Traducido al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY**  
**Revisión española por Upasaka Marcelo Romero Burdeau**

May all living beings always live happily,  
 free from animosity.  
 May all share in the blessings  
 springing from the good I have done.

Que todos los seres vivan siempre felizmente,  
 Libre de animosidad.  
 Que todos compartan las bendiciones  
 Que surgen del bien que he hecho.

EL VACÍO  
 Ven. Ajahn Buddhadasa

Desde: El Bo Tree [Árbol Bo], Heart-wood [del Corazón del Bosque]', una colección de tres charlas ofrecidas por el Venerable Ajahn Buddhadasa al grupo 'Estudio del Dhamma' en el Hospital Siriraj en Bangkok, en 1961.

[Tomadas de diferentes publicaciones de mayo-junio de 2001, en la lista de **Dhamma-list@yahoogroups.com** ]

**En las charlas previas hablé del vacío ya que es un asunto muy importante pero la ocasión no me permitió darle la atención especial necesaria para un entendimiento detallado. Así que, como algunos aspectos de este tema del 'vacío' permanecen oscuros, hoy he venido especialmente a hablar de eso.**

El vacío es lo más difícil de entender de las Enseñanzas Budistas porque es su núcleo/corazón más íntimo y recóndito. Llamándolo corazón, obviamente es algo sutil y profundo. Su entendimiento no descansa en el alcance de meras conjeturas o en la clase de reflexión o consideración que las personas ordinarias están acostumbradas. Se puede entender solamente con un estudio resuelto o decidido/firme.

El significado más esencial de la palabra 'estudio' es el de la observación e investigación incesante, dedicada a lo que sea que surja en la mente, ya sea agradable o desagradable. Sólo una persona que esté familiarizada con la observación de la mente, puede realmente entender el Dhamma. Una persona que simplemente lea libros no lo puede entender, y es más puede que incluso se extravíe/descarrile. Pero él que trate de observar las cosas que pasan en la mente y siempre tome eso que es verdadero en la suya propia como una norma, no hay manera de que se líe o confunda. Esa persona será capaz de comprender Dukkha y la cesación de Dukkha, y finalmente entenderá el Dhamma. Entonces, si ella lee libros, los entenderá bien.



Desde el momento del nacimiento hasta el momento de la muerte debemos entrenarnos en esta forma, examinando el contacto de la mente con los objetos que la circundan y la naturaleza de los resultados del contacto, porque en el proceso natural habrá inevitable e igualmente placer y dolor, y observándolos, la mente se hará más sensata y fuerte/resistente. El mantener observando la naturaleza de nuestros pensamientos genera una mente vacía de Dukkha, y por lo tanto es el mejor conocimiento que hay. A través de eso nos damos cuenta o nos familiarizamos con el entendimiento y la consciencia del vacío.

Nuestra enfermedad espiritual no es una enfermedad del cerebro y el sistema nervioso sino es una enfermedad que afecta la consciencia del discernimiento de la verdad (*satipanna*), esa que sabe o conoce nuestra vida en el mundo como realmente es. Así que eso se refiere a la Ignorancia o el entendimiento erróneo que surge de la ignorancia y causa las acciones erróneas que guían a Dukkha, inclusive si física y mentalmente estamos completa o relativamente saludables.

Cuando sufrimos de la Enfermedad Espiritual, ¿con qué debemos tratarla? Debemos tratarla con el vacío. Lo que es más, el vacío (*sunnata*) no es solamente la cura para la enfermedad, sino también la liberación de la enfermedad. No hay nada más allá del vacío.

La medicina que cura la enfermedad es el conocimiento y la práctica que da nacimiento o hace que el vacío surja. Cuando el vacío aparece, él será la cura de la enfermedad y después de la recuperación de ella, no habrá nada excepto el vacío, el estado de vacío de Dukkha y el vacío de las corrupciones mentales que son la causa de Dukkha. Este vacío, que tiene esa ancha amplitud de significado, es auto-existente: nada puede tocarlo, desarrollarlo o mejorarlo, o hacerle cualquier cosa. Por lo tanto, es un estado inmutable porque no conoce ni nacimiento ni muerte. Su 'ser' no es el mismo que el 'ser' de las cosas que nacen y mueren, pero dado que no tenemos otra palabra para usar, decimos que se caracteriza por el vacío inmutable.

Si cualquiera comprende, para ser exactos, si la mente de alguien entiende esta cosa, entonces ella será la medicina que cure la enfermedad, un estado de vacío inmutable. Eso es una salud verdadera.

Por favor, continúen tratando de agarrar/entender el significado de esta palabra o sea, *sunnata*, como es en Pali, mientras la explico punto por punto.

Primeramente, consideremos el punto de la declaración del Buda cuando dijo, que cada palabra que él, el Tathagata, (uno que ha ido a la Realidad) hablaba, lo hacía refiriéndose al tema del vacío. Él no habló de otro asunto, ni directa o indirectamente. Cualquier charla que no esté conectada con el tema del vacío no es el discurso del Tathagata sino de sus discípulos de tiempos posteriores que les gustaba hablar extensa y detalladamente para demostrar que inteligentes y elocuentes eran.

Uno puede, si quiere, agregar mucho más, por ejemplo: Que el vacío es la ausencia de 'yo' o 'lo que pertenece al yo' porque la palabra vacío tiene un gran número de aplicaciones o significados en general. Aunque la característica del vacío permanece constante, sus expresiones son innumerables. Siendo eso así, nosotros nos dirigiremos a examinar el vacío solamente como la ausencia de *Dukkha* y como la ausencia del sentimiento de que hay un 'yo' o que hay cosas que son posesiones del 'yo'. Eso es vacío en cuanto a su relación con nuestra práctica del Dhamma.



Si nosotros preguntamos o investigamos cual o cuales de las pronunciaciones del Buda tratan con este tema, se puede decir en una declaración de autoridad que lo encontraremos en muchos lugares en que el Buda nos enseñó que miráramos al mundo como siendo vacío, como por ejemplo en la frase "*Sunnato lokam avekkhassu mogharaja sada sato*", que significa "Deben mirar al mundo como siendo vacío". Si ustedes pueden estar atentos/alertas siempre del vacío del mundo, la muerte no los encontrará.

Esas palabras del Buda instruyéndonos y alentándonos a mirar al mundo como siendo vacío, demuestra que eso es la cosa suprema. Cualquiera que quiera no tener problemas concernientes a Dukkha y la muerte, debería mirar al mundo, diríamos, a todas las cosas, como realmente son, a saber, como vacías, no hay 'yo' ni hay 'algo mío'. Las declaraciones del Buda que siguen después de esto demuestran los beneficios: '*Nibbana param sunnam*' y '*Nibbanam param sukham*', que se traduce como 'el Nibbana es el vacío supremo' y 'el Nibbana es la felicidad suprema'. Ustedes deben entender que el Nibbana, que es la extinción de una pequeña cantidad del saldo<sup>79</sup> de Dukkha, significa lo mismo o es igualmente que el vacío supremo, y que es imposible saber/conocer y realizar un vacío que no sea supremo, un vacío que en alguna forma es deficiente o falso. La consciencia que discierne la verdad, debe ser tan impecablemente clara, que uno no tenga el menor sentimiento del 'yo' o de lo "perteneiente al yo" para que eso se pueda llamar *param sunnam*, vacío supremo. El vacío supremo es Nibbana porque él extingue completamente el fuego de las cosas, la corriente o remolino de fenómenos fluyendo y cambiando. Así que el vacío supremo y la suprema extinción son uno y la misma cosa.

En cuanto a la sentencia de que el Nibbana es la felicidad suprema, es una expresión en el lenguaje de la verdad relativa, una clase de propaganda atractiva en el lenguaje del hombre común usada porque en general las personas se obsesionan con la felicidad, ellas no quieren nada más. Así que es necesario decirles que el Nibbana es la felicidad y lo que es más, que es la felicidad suprema. Pero verdaderamente hablando el Nibbana es más que la felicidad, está más allá de ella. El Nibbana es el vacío. No se puede decir que sea la felicidad o el sufrimiento ya que descansa más allá de ambos, del sufrimiento y la felicidad conocidos por el hombre común. Pero, cuando uno habla así, las personas no entienden, y por lo tanto se dice en su lugar, en el lenguaje mundano, que es la felicidad última. Siendo esto así, cuando usen la palabra felicidad deben ser cuidadosos y usarla en su sentido propio. En general, no es la felicidad lo que las personas generalmente ven o aspiran. Es una clase diferente de felicidad; es el estado de vacío de cada una de las cosas que se prolifera, fluye y cambia. Y consecuentemente es verdaderamente exquisito, refrescante y deseable. Porque si todavía fluye y cambia, o sea es un tambaleo y balanceo constante, ¿cómo puede ser felicidad?

Debido a que los sentimientos de placer surgen del contacto con los variados objetos sensoriales ellos son ilusorios, ellos no son la felicidad última. La felicidad del hombre común no es la felicidad suprema del Nibbana que es el vacío. Así que, al oír la frase "el Nibbana es la felicidad suprema", no lleguen a la conclusión de que el Nibbana es exactamente lo que ustedes están buscando y soñando, sin tomar en consideración que eso también es el vacío supremo.

El enunciado del Buda que trata con la práctica en referencia al vacío, es la expresión del corazón de las Enseñanzas Budistas; '*Sabbe dhamma nalam abhinivesaya*', que se traduce literalmente como "No debemos apegarnos o aferrarnos a ningún Dhamma, cualquiera que

---

<sup>79</sup> Saldo: Resultado final favorable o desfavorable, al dar por terminado un asunto.



sea". Si uno amplifica un poco el significado, se puede traducir como "nadie debe apegarse o aferrarse a nada como siento 'yo' o lo 'mío'". "Nadie" significa que no hay excepciones; "debe apegarse o aferrarse" significa hacer surgir la consciencia del ego; "como siendo 'yo'" se refiere a los sentimientos llamados *ahamkara*, el aferramiento al alma o entidad-ego (no-existente); "o lo mío" se refiere al sentimiento llamado *mamamkara*, el apego a los fenómenos como conectado con el ego. Así que no tengan *ahamkara* o *mamamkara* en referencia a nada en absoluto, comenzando con los comentarios inútiles de críticas verbales hasta los objetos de valor como diamantes, zafiros, gemas y los objetos de deseo sensual y así sucesivamente, continuando hasta cosas superiores a esas—el Dhamma, su teoría, práctica y logro, el Camino de la Realización, los Frutos y el Nibbana. A nada en absoluto se debe uno apegar o aferrar como el 'yo' o lo 'mío'. Este es el corazón de las Enseñanzas Budistas. Este es el corazón de las Enseñanzas Budistas y fue confirmado por el Buda mismo.

Él dijo que el haber oído la frase 'sabbe dhamma nalam abhinivesaya' es haber oído cada frase de las Enseñanzas; el ponerla en práctica es haber hecho cada práctica; y el haber recogido los frutos de la práctica es haber recogido cada fruto de las Enseñanzas Budistas. Así que, no tenemos que temer que hay mucho que entender. El Buda hizo la comparación de que las cosas que él había comprendido o se había dado cuenta eran tantas como hojas en el bosque pero esas que él había presentado para enseñar eran un puñado. Al puñado que él se refería era este principio de no apegarse o aferrarse a nada como el 'yo' o lo que pertenezca a un 'yo'.

Haber oído esta frase es haber oído cada frase porque todos los asuntos están condensados en ella. De todas las cosas que el Buda enseñó, **no hay ni siquiera una que no trate sobre Dukkha y la eliminación de Dukkha**. El apego y el aferramiento son las causas de Dukkha. Cuando hay apego y aferramiento hay sufrimiento. La práctica es hacer que el no-surgimiento del apego y del egoísmo sea permanente, de manera que la mente esté incesantemente vacía. Definitivamente eso es suficiente. No hay nada más que hacer.

'Esta práctica es toda la práctica'. Traten de pensar si hay otra cosa que permanezca para practicar. En cualquier momento que cualquier persona, ya sea fulano o mengano o zutana, o cualquier otra persona, tenga una mente libre de apego y egoísmo, ¿qué habrá presente en su mente? Por favor piénsenlo bien. Nosotros podemos ir paso por paso desde el Refugio Triple hasta la conducta viciosa, el samadhi y el discernimiento de la verdad en el Camino de las Comprensiones o Discernimiento, sus Frutos y el Nirvana. En ese momento ellos han alcanzado el Buda, el Dhamma y la Sangha, porque tener un corazón libre de corrupciones mentales y Dukkha es ser uno con el corazón de la Triple Gema. Ellos han alcanzado los Tres Refugios, sin tener que gritar 'Buddham saranam gacchami' o el resto de las tres declaraciones. El gritar 'Buddham saranam gacchami' y lo demás es simplemente una ceremonia ritualista de entrada y un asunto externo; eso no penetra en el corazón del Buda, el Dhamma y la Sangha. Si en cualquier momento, cualquier persona en absoluto tiene una mente vacía de egoísmo y apego al 'yo' y lo 'mío', incluso si es sólo por un instante, eso significa que la mente ha alcanzado el vacío; que está pura, resplandeciente y en paz. Eso es una y la misma cosa que el corazón del Buda, el Dhamma y la Sangha. Por lo tanto, en cualquier momento que uno tiene una mente vacía en esta forma, uno ha tomado refugio y uno ha alcanzado la Triple Gema.

Para ser caritativos (*dana*).y ofrecer donaciones. El significado de dar donaciones caritativas (*dana*) es renunciar, terminar con todo el egoísmo y apego a las cosas como siendo 'yo' o lo 'mío'. En cuando a dar para recibir una recompensa mayor, como una pequeña cantidad y pedir por una mansión en el cielo, eso no es dar, es simplemente un trato de negocio. El dar



o la caridad debe ser sin condiciones, es soltar las amarras de las cosas a las que nos apegamos y aferramos como si fueran el 'yo' y lo 'mío'. En el momento que uno tiene una mente vacía de la consciencia-ego, entonces uno ha hecho la ofrenda suprema, porque cuando hasta del 'yo' hemos renunciado, ¿qué puede quedar? Cuando el 'sentimiento-yo' ha llegado a su final, entonces, el 'sentimiento-de-lo-mío' se desaparecerá por sí mismo. Por lo tanto, en cualquier momento que una persona tiene una mente verdaderamente vacía, cuando inclusive ella ha renunciado completamente al 'yo', esa persona ha desarrollado la dadivosidad a la perfección.

Para tener una Conducta Virtuosa (Sila), una persona que tiene una mente vacía, y que está libre de apego y egoísmo al (no-existente) 'yo', es una persona que sus acciones verbales y corporales son perfectas y verdaderamente virtuosas. Cualquier otra clase de Sila es simplemente un asunto o situación que tiene sus altas y bajas, o sea, fluctuante. Nosotros hacemos resoluciones para refrenarnos de esto y abstenernos de lo otro, y entonces no podemos mantenerlas. Esa es una situación de altas y bajas porque no sabemos cómo renunciar desde el principio al 'yo' y a sus posesiones. Al no tener la liberación del 'yo', no hay un Sila verdadero, o si lo hay, es inconsciente. No es *ariyakantasila*, la conducta virtuosa del contenido de los Nobles, es una *sila* mundanal que fluctúa. No puede llegar nunca a ser la *sila* trascendental. Cada vez que la mente esté vacía, incluso si es por un momento, o por un día o una noche o el tiempo que sea, por ese lapso de tiempo uno tiene la *sila* verdadera.

En cuanto al *samadhi*, una mente vacía es el *samadhi* supremo, la firmeza/resolución/determinación mental supremamente enfocada [con la atención concentrada]. La clase de esfuerzo y lucha del *samadhi* no es la cosa real/verdadera, y el *samadhi* que tiene por objetivo a cualquier otra cosa que no sea el no-apego a los cinco *khandas/agregados*, es *micchasamadhi* (un *samadhi* erróneo o distorsionado/malinterpretado). Ustedes deben estar conscientes de que hay dos clases de *samadhi*, *micchasamadhi* y *sammasamadhi*, este último el *samadhi* verdadero o correcto. Sólo la mente que está vacía de apego y egoísmo al 'yo' y a lo 'mío', puede tener la estabilidad perfecta y verdadera del *sammasamadhi*. Ese que tenga una mente vacía tiene el *samadhi* correcto.

Aquí nosotros alcanzamos *panna* (el discernimiento de la verdad). Está claramente indicado que conociendo o comprendiendo el vacío, o estar vacío en mismo es *panna* supremo, porque en el momento que la mente está vacía, ella está supremamente aguda y perceptiva. En contraste, cuando el engaño o la apariencia engañosa y la ignorancia entran y cubren la mente causando el apego y el aferramiento a las cosas como el 'yo' o las posesiones del 'yo', entonces, caemos en la tontería/estupidez suprema. Si ustedes piensan esto de nuevo con detenimiento, fácil y claramente verán por ustedes mismos que cuando esas cosas han dejado la mente ya no podrá haber más estupidez o tontería. Cuando la mente está vacía de tontería, vacía del 'yo' y lo 'mío', hay un conocimiento o *panna* perfecto. Así que el sabio dice que el vacío y panna, el discernimiento de la verdad (o la atención-alerta-del-discerniendo-la-verdad-*satipanna*) son uno. No es que sean dos cosas similares, ellas son una y la misma cosa. La Verdad o el *panna* verdadero es el vacío, es la ausencia del apego estúpido o tonto del engaño. Una vez que la mente se desprende del engaño, ella descubre su estado primordial, la mente original verdadera que es *panna* o la consciencia-que-discierne-la-verdad.

La palabra "mente" (*citta*) se ha usado aquí en una forma o manera específica. No la confundan con las 89 *cittas* o las 121 *cittas* del *Abhidhamma*. Ellas son otra cosa diferente. Eso que llamamos mente original, la mente que es una con *panna*, se refiere a la mente que

está vacía del apego y egoísmo/aferramiento al 'yo'. De hecho, este estado no debe llamarse en absoluto 'mente', se debe llamar vacío, pero dado que tiene la propiedad de saber/conocer, lo llamamos mente. Las escuelas diferentes lo llaman de diferentes formas, pero estrictamente hablando es suficiente decir que la naturaleza fundamental verdadera de la mente es *satipanna*, la-atención-del-discernimiento-de-la-verdad, la ausencia de apego y egoísmo. Por lo tanto, el vacío descansa en el *panna* perfecto.

Si en cualquier momento una persona cualquiera tiene una mente vacía de apego y aferramiento al 'yo y a lo 'mío', inclusive por un instante, eso significa que la mente ha llegado a estar consciente del vacío. Ella está pura, saludable y en paz. Es una y la misma cosa que el corazón de Buda, del Dhamma y de la Sangha. Por lo tanto, en cualquier momento que uno tiene una mente vacía en esta forma, uno ha tomado refugio, uno ha alcanzado la Triple Gema.

Ahora iremos al Camino o Pasaje de las Realizaciones/Comprensiones/ Entendimientos, sus Frutos y el *Nibbana*. Aquí los niveles superiores progresivos alcanzan su culminación en el *Nibbana*, al que se le llama *paramasunnata* o *paramam sunnama*—el vacío supremo. Así que ahora ustedes pueden ver que al tomar refugio en *dana*, *sila*, *samadhi* y *panna*, no hay nada más que vacío, no apego al 'yo'. Inclusive el Camino de las Realizaciones o Entendimientos, sus Frutos y el *Nibbana* mismo no exceden/superan/van más allá al/del vacío, sino que son su nivel mayor o supremo.

Consecuentemente, el Buda declaró que haber oído sus enseñanzas es haber oído todas las enseñanzas; que haberlas puesto en práctica es haberlas ejecutado todas; y que haber obtenido el fruto de esa práctica es haber obtenidos todos los frutos. El significado de la palabra "vacío" es un punto esencial que deben tratar de mantener en mente.

Ahora bien, consideremos que todas las cosas están incluidas en la palabra '*dhamma*'. '*Dhamma* significa 'cosa', *sabbe Dhamma* significa "todas las cosas. En cuanto a lo que significa, deben estar claros cuando usen el término "todas las cosas". "Todas las cosas" debe referirse absolutamente a todas las cosas sin excepción, ya sean mundanas o espirituales, materiales o mentales. Incluso si hubiera algo fuera de esas categorías, eso todavía estaría incluido en el término "todas las cosas" y todavía sería un *dhamma*. Así que me gustaría que todos ustedes observaran esto:

Los mundos de objetos materiales, para ser exactos, todos los dominios de objetos materiales, son *dhammas*. La mente que está consciente de todos los mundos es un *dhamma*. Si la mente y el mundo se contactan, ese contacto es un *dhamma*. Cualquier resultado de ese contacto, ya sea si son sentimientos de amor, de odio, de disgusto o de temor o es *satipanna*, el ver claramente las cosas como realmente son, todos esos son *dhammas*. Correctos o incorrectos, buenos o malos, todos ellos son *dhammas*. Si *satipanna*, hace surgir varios conocimientos internos, esos conocimientos son *dhammas*. Si esos conocimientos guían a la práctica de *sila*, *samadhi* y *panna* o a cualquier otro tipo de práctica, esa práctica es un *dhamma*. Los resultados de la práctica, abreviados como 'el Camino o Pasaje de las Realizaciones o Entendimientos, sus Frutos y el *Nibbana*', incluso esos son *dhammas*.

Para resumir, todas las cosas son *dhammas*. '*Dhamma*' lo incluye todo, desde lo periférico o secundario, el mundo de objetos materiales, hasta los resultados de la práctica del Dhamma, el Camino o Pasaje de las Realizaciones o Entendimientos, sus Frutos y el *Nibbana*. El ver cada una de esas cosas claramente se le llama ver 'todas las cosas' y en referencia a las cosas que el Buda enseñó, a ninguna en absoluto debemos apegarnos o aferrarnos. No podemos



aferrarnos o apegarnos a este cuerpo. Aun más, ni siquiera a la mente; ella es una ilusión aun mayor. Por lo tanto el Buda dijo que si uno está determinado a apegarse a algo como el 'yo', sería mejor apegarse al cuerpo, porque él cuerpo cambia más despacio. No es tan engañoso como la mente, esa que llamamos *namadhamma*.

Aquí la palabra 'mente' no se refiere a la mente de la que previamente hablamos como siendo una y la misma cosa que el vacío, sino a la mentalidad, la mente que las personas comunes conocen. El contacto entre la mente y el mundo resulta en sentimientos variados de amor, odio, cólera y así sucesivamente. Estos son dhammas a los que incluso uno debe apegarse o agarrarse menos que los dhammas de la forma porque son ilusiones nacidos de una ilusión que surge en el dominio de las corrupciones. Apegarse o aferrarse a ellos es extremadamente peligroso.

El Buda enseñó que no nos debemos apegar ni siquiera o incluso a la consciencia-que-percibe-la-verdad, porque ella es simplemente una parte de la Naturaleza. Apegarse a ella hará surgir un nuevo engaño; si hay una persona que posee una consciencia que discierne la verdad, habrá entonces "MI" consciencia que discierne la verdad. Debido a este apego la mente estará cargada/abrumada con apego y aferramiento y tambaleará con apego y egoísmo sacudiéndose de acuerdo a los cambios que se efectúan o a los que están sometidos esas cosas; entonces habrá Dukkha. El conocimiento debe observarse como un simple conocimiento. Si uno, se apega o aferra engañadamente a él, eso hará surgir las variadas clases de 'Apegos a los Ritos y Rituales' (*samyojanna*) y uno experimentará Dukkha sin saber por qué.

El practicar el Dhamma es similar—es simplemente práctica. Es una verdad de la naturaleza que los resultados siempre surgen en proporción a la práctica que se ha hecho. Si uno se apega o aferra a eso como 'yo' o lo 'mío' entonces uno fracasa o cae en más error, creando otro 'yo' falso y experimentando Dukkha igualmente que si uno estuviera apegado a algo tan vulgar como el deseo sexual.

Alcanzando el Camino de las Realizaciones o Comprensiones, sus Frutos y el Nibbana. Ellos son dhammas, partes de la naturaleza que 'son-como-son'. Inclusive el vacío es parte de la naturaleza. Si uno se agarra o se apega a él, entonces es un Nibbana falso, un vacío falso porque el Nibbana, el vacío verdadero es imposible de agarrar. Por lo tanto se dice que cuando uno se apega o agarra el Nibbana o el vacío uno se desvía/aleja de él inmediatamente.

Todos estos ejemplos demuestran que no hay absolutamente nada aparte de los dhammas.

La palabra "dhamma" significa naturaleza. Esta interpretación está de acuerdo con la etimología de la palabra, porque la palabra dhamma significa 'una cosa que se mantiene a sí misma'. Los dhammas se dividen en dos categorías—esos que fluyen y cambian y esos que no. Esos que fluyen y cambian debido a algunas fuerzas generativas, mantienen su existencia en ese fluido y cambio, para ser precisos, ellos son la misma corriente de transformación. Ese que carece de los necesarios factores causales y que no fluye ni cambia es el Nibbana o vacío. Ese es capaz de mantenerse a sí mismo sin cambio, diríamos, es el estado de inmutabilidad mismo.

Pero la clase de dhamma que sufre transformación y la que no, ambas son simplemente dhammas, cosas que se mantienen a sí mismas en ciertos estados. Así que no hay nada más que la naturaleza, nada más que los elementos de la naturaleza, y ¿cómo unos simples dhammas pueden ser 'yo' o lo 'mío'? En este contexto, 'dhammas' significa naturaleza, lo



natural, o en otras palabras, los dhammas son *tathata*<sup>80</sup>, ellos son como son, no pueden ser de otra forma. Sólo hay dhammas. 'Todas las cosas' son nada más que dhammas; no hay dhammas apartes o separados de 'todas las cosas'.

El Dhamma verdadero, no importa que parte, o tópico, o nivel o de que clase, debe ser uno con el vacío, completamente vacío de 'yo' o entidad. Por lo tanto, debemos buscar por el vacío en todas las cosas, o como las llamamos para resumirlas, dhammas. Para hablar en términos de la lógica:

todas las cosas = dhamma  
todas las cosas = vacío  
dhammas = vacío

Eso lo podemos poner en formas numerosas, pero el punto importante para entender es que no hay nada aparte de nuestra naturaleza vacía. A nada en absoluto debemos agarrarnos o apegarnos como 'yo' o lo 'mío'. Así que de esto podemos ver claramente que el vacío es la naturaleza de todas las cosas. Solamente a través de finalizar o terminar con cada uno de los engaños e ilusiones es que podremos entender y discernir esto. Para ver el vacío debe/tiene que haber *panna*—incorrupta y verdadera. No puede haber nada que nos induzca a la irrealidad o apariencia

Tenemos además otra categoría de dhammas—los dhammas de *avijja*, o conocimiento falso, reacciones que surgen del contacto de la mente con el mundo de la materialidad. Como dijimos anteriormente, cuando el dhamma que es la mente hace contacto con el dhamma que es la materialidad, una reacción toma lugar en la forma de sentimiento. En cuanto a ese sentimiento, uno puede seguir el camino de *avijja* (conocimiento erróneo) o de *vijja* (conocimiento claro). Su forma dependerá de las condiciones externas y la naturaleza de ese grupo de *sankharas* (*dhammas*). Por lo tanto es simplemente otro dhamma, un dhamma de ignorancia, el apego a un 'yo' ilusorio y a las cosas que pertenecen al 'yo'. No olviden que es simplemente un dhamma. Su esencia verdadera es el vacío.

*Avijja* es vacío al igual que *vijja* o Nibbana—ellos igualmente son todos dhammas. Si los miramos en esta forma veremos su vacío de 'yo' continuamente. Los dhammas en este nivel, aunque son uno y la misma cosa que el vacío, pueden resultar todavía en *avijja*, todavía pueden causar que surja en la consciencia la ilusión del 'yo'. Por lo tanto, debemos estar atentos a los dhammas de apego, aferramiento e ignorancia, que también están incluidos en la frase "todas las cosas".

Si realmente sabemos/conocemos todas las cosas, este apego y aferramiento ignorante no tomará lugar. Si no las conocemos y simple y ciegamente seguimos nuestros instintos animales engañosos, eso abrirá las puertas, una y otra vez, a los dhammas de *avijja*.

Nosotros quienes nos hemos apegado y agarrado como herencia que nos ha sido pasada por tiempos innumerables, podemos ver que desde el momento de nuestro nacimiento hemos recibido entrenamiento de esos que nos rodean, algunos intencionales y otro sin intención alguna, exclusivamente en las formas de la ignorancia, exclusivamente en las formas de apego al 'yo' y a las posesiones del 'yo'. Nunca, ni una sola vez hemos sido entrenados en las formas del inegoísmo o desinterés. Los niños reciben esa clase de entrenamiento. A ellos se

---

<sup>80</sup> Tathata: La Realidad, siendo inmutable y más allá de conceptos y distinciones, lo opuesto a lo que es aparente.

les enseña solamente en términos del 'yo'. Originalmente al nacer la mente de un niño no tiene mucho sentido del 'yo', pero él aprende de su entorno. Tan pronto como abre sus ojos o es consciente de cualquier cosa, se le enseña a apegarse a mi padre, mi hogar, mi comida, e incluso el plato en que come es 'MÍO', nadie más puede usarlo. Este proceso no-planeado, este surgimiento de la consciencia-ego y su desarrollo y continuo crecimiento, sigue sus propias leyes. En cuanto al sentimiento contrario de desinterés o inegoísmo, nunca surge. Así que para el tiempo que el niño ha crecido y envejecido, él está lleno de apego, egoísmo y corrupciones mentales que son su causa, y para él o ella, el ego es la vida, la vida es el ego. Cuando el instinto de apego al 'yo' es la vida ordinaria, esa vida es inseparable de Dukkha; es pesada y angustiada, enredada/confundida, restringida, oprimida, apagada, desgarradora y quemante, todos los síntomas de Dukkha.

Repitiendo para que entiendan bien, volvemos a decir: que cuando el instinto de apego al 'yo' es la vida ordinaria, esa vida es inseparable de Dukkha; es pesada y angustiada, enredada/confundida, restringida, oprimida, apagada, desgarradora y quemante, todos los síntomas de Dukkha.

Así que después que hay un apego o egoísmo, inclusive si es a la bondad, entonces eso es Dukkha. En este sentido, eso que el mundo asume como la bondad es falso o malo. La bondad todavía es Dukkha, ella se ha apropiado de Dukkha, porque no está vacía y por lo tanto hay inquietud o perturbación. Solamente cuando hay vacío y uno está más allá de la bondad puede haber liberación de Dukkha.

Por lo tanto el principio central de las Enseñanzas Budistas, como se explica en la frase '*sabbe dhamma nalam abhinivesaya*' no es otro que la completa eliminación del apego o el aferramiento o el egoísmo a las cosas como siendo 'yo' o perteneciendo al 'yo'. No hay nada más allá de eso.

Cuando estamos completamente identificados con el apego, cuando nosotros y el apego somos simple y verdaderamente una cosa, ¿qué podemos hacer? ¿Quién puede ayudar a la mente cuando ella está en tal estado? La respuesta a esta pregunta es de nuevo nada más que la mente. Ya se ha declarado que no hay nada más que dhammas: la falsedad es un dhamma, la corrección es un dhamma, Dukkha es un dhamma, la extinción de Dukkha es un dhamma, la herramienta para remediar Dukkha es un dhamma, la mente es un dhamma y el cuerpo es un dhamma. Por lo tanto, no hay nada más que dhammas, la respuesta descansa en la mente misma, dependiendo en un mecanismo compatible a ella.

Ya sea si hay mérito o demérito es decisión nuestra. Si el contacto con el mundo guía a la consciencia que discierne la verdad, entonces eso es un mérito (*punna*). Si el contacto con el mundo guía a un aumento de engaño y tontería, entonces eso es un demérito (*papa*).

Si nosotros observamos, podemos ver que todos nacen iguales—todos y cada uno de nosotros tenemos ojos, orejas, una nariz, una lengua, un cuerpo y una mente y fuera de cada uno de nosotros hay formas, sonidos, olores, sabores, objetos táctiles y mentales: cada uno de nosotros tiene la oportunidad de contactar esas cosas y todos nosotros las contactamos en la misma y exacta forma. Así que, ¿por qué hay esa división entre esos que siguen el camino de la tontería, del demérito y el daño, y eso que siguen el camino de la sabiduría, del mérito y el beneficio?

Hay un lado bueno de esto en el sentido de que estos dhammas dañinos son una protección verdadera para las personas, sobre el principio de que si nosotros experimentamos el



sufrimiento devenimos disciplinados o corregidos, recordemos esto. Es como un niño que trata de tocar el fuego. Una vez que ha visto las consecuencias es improbable que lo toque de nuevo. Con las cosas materiales es fácil, pero en cuanto a tocar el fuego del apego y aferramiento, los fuegos de egoísmo, la aversión y el engaño, la mayoría de nosotros no está consciente en absoluto de que estamos tocando o jugando con fuego. Por lo contrario, creemos equivocadamente que ellos—el egoísmo, la aversión y el engaño—son amorosos y deseables y por lo tanto no hemos sido castigados y no aprendemos nuestra lección.

Sólo hay un remedio y es estar conscientes/atentos de la verdadera naturaleza de estos dhammas, saber que ESTOS DHAMMAS SON FUEGO Y QUE NO SE PUEDEN AGARRAR O APEGARSE A ELLOS. Esto es estar en el camino de la atención-que-discierne-la-verdad, aprender nuestra lección, recordar que a lo que sea que nos apeguemos como el 'yo' o 'lo mío', se inflamará el fuego. No es un fuego que quema la mano, sino un fuego que consume la mente y el corazón. Algunas veces quema tan profundamente que no estamos conscientes en absoluto que es un fuego o que está quemando, y nos hundimos en una masa feroz que es *Vattasamsara* (la rueda de nacimiento y muerte). En el mismísimo fuego hirviente, más caliente que un horno eléctrico. Si no miramos a las cosas como un niño que ha tratado de tocar el fuego y rehúsa hacerlo de nuevo, eso puede ser así.

Por lo tanto el Buda explicó que cuando las consecuencias dolorosas del apego y el egoísmo se ven, la mente suelta/abre la mano de su agarre. Así que la pregunta es, ¿todavía no hemos visto las consecuencias dolorosas del agarre? Si no las hemos visto, entonces no hemos abierto el puño y soltado, todavía no estamos vacíos. En otra ocasión, el Buda enseñó que cada vez que uno ve el vacío, entonces uno encuentra contento en el Nibbana. Solamente cuando uno comience a ver la no-existencia del 'yo, la mente aprenderá a encontrar el contento en el *ayatana* del Nibbana. Cualquier cosa que uno pueda conocer/saber a través de los ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente se llama *ayatana*. Aquí el Nibbana se le llama *ayatana* porque es simplemente un objeto de conocimiento. ¿Cómo podemos ser tan tontos para no verlo? Seremos capaces de conocerlo en el momento que veamos el estado de vacío del 'yo', porque con el reposo del apego y agarre estaremos contentos/satisfechos con el *ayatana* de Nibbana. Pero eso es difícil, porque como hemos dicho, nuestra vida es un constante apego y agarre, y cuando no hay amaine o afloje del agarre y el aferramiento no hay vacío, y por lo tanto no podemos tener la satisfacción y el contento del *ayatana* del Nibbana.

Nosotros podemos ver la verdad de este punto observando las otras religiones. Ellas—las otras religiones—no tienen la palabra *attavadupadana* (apegarse y agarrarse a los dhammas como siendo 'yo' o 'lo mío'). ¿Por qué es esto? Es porque enseñan un 'yo' que se apega y agarra. Sin tener en cuenta que el apego es erróneo, él deviene correcto, de hecho, deviene la meta de la religión o secta. Ellos enseñan el apego al Yo. Sin embargo, en las Enseñanzas Budistas, *attavadupadana* es específicamente una corrupción, una tontería, una estupidez, un engaño, y la práctica Budista descansa en su renuncia completa. Consecuentemente la enseñanza de *anatta* se encuentra sólo en el Budismo. Distinta o diferentemente a las sectas que enseñan un 'yo' al que debemos apegarnos o alcanzar, nosotros enseñamos la destrucción completa de la consciencia-del-yo para poder percibir el estado de *anatta*, el estado vacío de 'yo' en todas las cosas.

Así que solamente los budistas hablan sobre *anatta*. El conocimiento y el entendimiento sólo pueden surgir en esas personas a las que se les ha enseñado que todas las cosas son *anatta* y que no deben apegarse o aferrarse a ellas. Si a uno se le enseña que hay un 'yo' al que



debemos apegarnos o aferrarnos, entonces no hay forma que uno pueda practicar para comprender la no-existencia del 'yo'.

Así que debemos examinar el punto que al igual que es necesario ver el peligro del fuego para temerlo o temer ser quemado con él, así también debemos ver los peligros de esas cosas que son las raíces-causas de todos los fuegos, los fuegos del egoísmo, la aversión y el engaño, del apego y el aferramiento, para poder devenir gradualmente desinteresados en ellos y así oponernos a ellos; ser capaces de relajar y abrir nuestro puño del agarre y no pensar más en encender ningún otro fuego.

Aquí alcanzamos la palabra 'vacío' de la que se dice que habiéndolo visto uno encontrará el contento en el Nibbana. Debemos entender completamente que el primer nivel de vacío es la ausencia del sentimiento de 'yo' y lo 'mío'. Si esos sentimientos todavía están presentes entonces la mente no está vacía, está perturbada por el apego y el egoísmo/aferramiento. Nosotros usaremos estas dos palabras para ayudar a nuestras memorias: la palabra 'vacío' significando liberación del sentimiento del 'yo' o de esas cosas que pertenecen al 'yo'; y la palabra 'perturbada' significando confusión, depresión, en agitación y desorden con el sentimiento 'yo' y 'mío'.

¿Cuáles son las características del estado de vacío de consciencia-ego? En las escrituras hay una enseñanza de Buda que enumera cuatro puntos:

*Na aham kavacini*—el sentimiento de que no hay nada que es un 'yo'. *Na kassaci kincanam kisminci*—sin preocupación o duda de que nada puede ser mío. Estos dos hacen un par, el segundo par es: *Na mama kavacini*—el sentimiento de que no hay nada que sea 'mío'. *Kisminci kincanam natthi*—sin preocupación o duda de que cualquier cosa pueda ser 'mía', (Tomado de Anenjasappaya Sutta, Majjhima Nikaya).

Nosotros estamos conscientes de que no hay nada que sea 'mío', pero algunas veces hay un remanente/resto/saldo de ansiedad de que hay algo que es 'mío'. Nosotros sentimos que 'no hay nada que sea mío' pero no podemos impedir la duda de que de hecho pueda haber algo. Debe haber o debemos tener una alerta de consciencia clara, absoluta y firme de que no hay nada que sea el 'yo' y nada que necesitemos para preocuparnos acerca de la posibilidad de que haya un 'yo', no hay nada que pertenezca al 'yo' y nada que necesitemos preocuparnos o dudar o esperar a que sea nuestro.

En el momento que la mente de cualquiera se libere de esas cuatro cosas el Buda sostuvo que estaría vacía. El comentario lo recapitula o resume concisamente como '*ne attanena*'—no tomen las cosas como siendo 'yo' y '*na attaniyena*'—no tomen las cosas como que pertenecen al yo, y eso es suficiente. Traten de imaginar cómo sería aferrarse a una consciencia que no esté presente. Uno no busca nada en ninguna parte como habiendo sido alguna vez, como siendo actualmente o como teniendo el potencial de ser un 'yo' o pertenecer a un 'yo'. No hay un 'yo' en el presente y no hay ninguna base para la ansiedad en referencia al 'yo' en el pasado o el futuro. La mente ha comprendido el vacío a través de ver claramente que no hay nada en absoluto que pueda cumplir o realizar el significado de las palabras 'yo' o 'algo perteneciente al yo'. Todas las cosas son damas, simplemente partes de la naturaleza. Esta es la mente que es idéntica al vacío. Si decimos que la mente ha logrado o comprendido el vacío, eso guía a algunas personas a entender que la mente es una cosa y el vacío es otra. Decir que la mente llega a conocer el vacío, todavía no es particularmente correcto. Por favor entiendan que si la mente no fuera UNA Y LA MISMA COSAS QUE EL VACÍO no habría forma de conocer el vacío. Eso sería una tontería intrusa que entra y obstruye la visión del vacío. LA





MENTE EN SU ESTADO NATURAL ES VACÍO. Consecuentemente, tan pronto la tontería se retira, la mente y el vacío son uno. La mente entonces se conoce a sí misma. Ella no tiene que ir a ninguna otra parte conociendo objetos; ella sostiene el conocimiento del vacío, no conociendo otra cosa que no sea la liberación del 'yo' y de lo 'perteneiente al 'yo'.

Es este vacío la enseñanza única y suprema del Buda, tanto es así que en el *Samyutta Nikaya*<sup>81</sup> el Buda dice que no hay palabra hablada por el *Tathagata* que no tenga que ver con *sunnata*. Él dice en ese *sutta* que la enseñanza más profunda es esa que trata con el vacío, cualquier otro asunto es superficial. Sólo la enseñanza de *sunnata* es tan profunda que debe haber un Tathagata iluminado en el mundo para que sea enseñada.

En otra sección del *Samyutta Nikaya*, el Buda dice que el vacío es siempre el dhamma que más beneficia y ayuda a los laicos. Hay un relato, que les he contado muchas veces en otros lugares, de un grupo de laicos potentados que fueron a visitar al Buda a pedirle que les indicara el dhamma eterno y de más beneficio a los amos de casas, esos obstaculizados por las esposas/esposos e hijos, y que usan perfumes de sándalo. Respondiéndoles el Buda les enseñó este *sutta*, enseñándoles acerca de *sunnata*. Cuando ellos objetaron que eso era muy difícil, el descendió sólo al nivel de *Sotapattiyamka*—la práctica que guía a la entrada-en-la-corriente (la entrada a la corriente que fluye al Nibbana, alcanzando la primera etapa de la santidad) diríamos la comprensión genuina del Buda, el Dhamma y la Sangha, y de *ariyakantasila* —la conducta virtuosa que es el contenido de los Nobles. De hecho el Buda les puso una trampa y eficientemente los atrapó. Para hablar vulgarmente en términos de cada día, los estafó. Ellos dijeron que no querían *sunnata*, así que el Buda en su lugar les dio algo de lo que no podían escapar, la sog a o lazo que los llevaría a ella. Porque sólo hay una forma de comprender verdaderamente al Buda, al Dhamma y a la Sangha y tener una conducta virtuosa que es el contenido de los Nobles, y esa es estar viendo continuamente la futilidad/inutilidad del apego y el egoísmo o aferramiento.

Ahora bien, ¿piensan ustedes que el Buda estaba erróneo en decir que *sunnata* es un asunto para los laicos o profanos o carnales? Si él estaba correcto en estos días, nosotros debemos estar locos, pronunciando palabras erróneas, porque nosotros creemos que *sunnata* no es un asunto para nosotros los jefes de hogares, sino un asunto para esos que se dirigen al Nibbana, cualquier cosa que eso (el Nibbana) sea. Así es como las personas hablan. Pero el Buda habla en una forma diferente, diciendo que esta materia de *sunnata* es de beneficio y bienestar directos a las personas laicas, a las personas materiales. Así que, ¿quién está correcto y quién incorrecto? Si el Buda está correcto, entonces debemos estar de acuerdo en investigar la verdad de Sus palabras, y la forma a seguir es examinar cuales son las personas que tienen más sufrimiento y angustia, cuales son la mayoría de las mentes que están en el medio del horno caliente. No son otras que las laicas/profanas/materiales. Siendo esto así, ¿quiénes son los que más necesitan para extinguir ese fuego, para destruir completamente a Dukkha en cada aspecto? De nuevo, los profanos, los carnales los laicos. Esos que están en el calor del fuego deben buscar por una forma de extinguirlo, aquí, en el medio de él (el fuego), porque no hay lugar para pelear y/o escapar, todo es fuego. Así que uno debe encontrar aquí mismo el punto de calma absoluta en el medio de las llamas. Y, ese punto es el vacío, la ausencia de 'yo' y lo perteneiente al 'yo', *sunnata*.

Las personas profanas deben tratar de descubrir a *sunnata* y habitar en su esfera. Si uno es incapaz de vivir en su punto central, por lo menos uno debe habitar en su esfera, teniendo

<sup>81</sup> <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/index.html>

un conocimiento razonable de él [sunnata]. Entonces esto está considerado ser de beneficio eterno para las personas profanas/laicas.

Este grupo de personas preguntó cuál sería el beneficio eterno para ellos y el Buda le respondió: '*sunnatappatisamyutta lokuttara dhamma*'—dhammas dotados de *sunnata* trascendiendo al mundo. Trascender el mundo es trascender el fuego. Dotados de *sunnata* es estar vacío de apego a las cosas como 'yo' o que pertenecen al 'yo'. Así que el dicho: '*sunnatappatisamyutta lokuttara dhamma*' es un regalo del Buda directamente a las personas laicas/profanas o comunes en general. Por favor consideren una vez más la necesidad de prestarle atención a esta materia y si de hecho es el único asunto que necesitamos hablar. En el *Samyutta Nikaya* se afirma claramente que *sunnata* es *Nibbana* y que *Nibbana* es *sunnata*, la liberación de las corrupciones y Dukkha. Por lo tanto, *Nibbana*, también, es una materia apropiada para las personas ordinarias o laicas. Si las personas comunes todavía no conocen el significado de *Nibbana*, si ellas todavía no habitan dentro de su esfera, entonces ellas viven en el medio del fuego más que cualquier otro grupo.

El significado de la palabra *Nibbana* obvia y claramente se extiende a la ausencia de corrupciones mentales, las causas de Dukkha. Así que en cualquier momento que nuestras mentes estén vacías de 'yo' y de 'lo perteneciente al yo', entonces eso es *Nibbana*. Por ejemplo, en este momento, mientras están sentados aquí, yo confirmaría que todos o casi todos, tiene una mente vacía de sentimientos de 'yo' y 'lo mío' porque no hay nada que lo engendre o lo haga surgir. Si escuchan atentamente no le darán la oportunidad de surgir a la consciencia-yo. Así que miren y observen si la mente está o no vacía de 'yo' y de 'lo mío'. Si hay algún vacío (y el 'yo' simplemente usa la frase 'hay algo', no está completamente vacía o vacía inalterablemente) entonces están viviendo en la esfera del *Nibbana*. Aunque no es un *Nibbana* absoluto o perfecto, pero es un *Nibbana* igualmente.

Los Dhammas tienen muchos significados, niveles y etapas. El *dhamma-Nibbana* descansa en la mente de cada uno de ustedes en el momento que ustedes hasta cierto punto o en cierto grado están vacíos del sentimiento del 'yo' y 'lo mío'. Así que por favor, estén conscientes de este sentimiento de vacío de ego, recuérdelo bien y manténganlo con ustedes cuando regresen al hogar. Algunas veces cuando han llegado a casa, sentirán como que han entrado en la casa de alguien, o cuando están haciendo algún trabajo en casa, sentirán que están ayudando al trabajo de otra persona en la casa de ella. Esta clase de sentimiento aumentará cada vez más, y el Dukkha que estaba asociado con el hogar y el trabajo desaparecerá. Habitaran todo el tiempo con la mente vacía de 'yo' y de 'lo que pertenece al yo'. Esto es el tomar el *Nibbana* o *sunnata* como un amuleto/talismán sagrado que está colgado de vuestro cuello constantemente. Eso es una protección en contra de cada clase de sufrimiento, peligro y mala fortuna. Es el amuleto sagrado genuino del Buda, cualquier otra cosa es falsa.

Hablándoles así, pronto me acusarán de hacerles un alarde propagandístico. No piensen de mí como alguien que está pregonando a voces la mercancía del Buda, en su lugar piensen que nosotros todos somos compañeros en Dukkha, en el nacimiento, en la vejez, en la enfermedad y en la muerte y que todos somos discípulos del Buda. Si se habla cualquier cosa para estimular el interés, eso se hace con buenas intenciones. Pero si alguien tiene alguna consciencia-discerniente-de-la-verdad, ellos serán capaces de ver por ellos mismos sin tener que creer en mí, y ese acto de ver abrirá cada vez más el camino para un estudio futuro hacia la verdad última. Si ese es el caso, entonces debemos mover el estudio hacia el asunto de *dhatu* (los elementos).



La palabra *dhatu* tiene el mismo significado que la palabra '*dhamma*'. Etimológicamente las dos palabras tienen la misma raíz '*dhr*', que significa 'mantener'. Un *dhatu* es algo que puede mantenerse a sí mismo. Igualmente que los dhammas, los *dhatu*s cambiantes se mantienen incambiables a través de cambio y los *dhatu*s fijos/inmutables se mantienen fijos o inmutables a través de la inmutabilidad/permanencia.

¿Qué clase de elemento ustedes conocen que pudiera correlacionarse/compararse con el vacío? Los estudiantes de física y química sólo conocen acerca de los elementos materiales, los elementos puros de los cuales tenemos más de cien y muchos más que están siendo descubiertos en el presente. Es imposible que esos elementos sean 'vacíos', o por lo menos tomaría una interpretación muy profunda de esas cosas para verlas como vacías, porque ellas simplemente son elementos materiales o *rupadhatu*. Pero hay elementos inmateriales, *arupadhatu*, elementos de la mente o consciencia, que descansan más allá del dominio de la física y la química. Uno debe estudiar la ciencia del Buda antes de que pueda saber o conocer los elementos inmateriales y sin formas, que son un asunto de la mente y el corazón. Entonces, hasta este momento nosotros hemos determinado/encontrado dos grupos de elementos.

¿En cuál elemento habita eso que se llama vacío? Si cualquiera piensa que el vacío es un elemento material, sus amigos se morirían de risa. Algunas personas piensan que es un elemento inmaterial o sin forma y aquí, los Nobles son los que se morirían de risa. El vacío no es un elemento material ni inmaterial. Hay una tercera clase de elemento que descansa más allá del conocimiento de las personas ordinarias. El Buda lo llamó '*nirodhadhatu*'. Las palabras *vatthudhatu* o *rupadhatu* se refieren a la materialidad, ya sea formas visibles, sonidos, olores, gustos, objetos táctiles o lo que sea. *Arupadhatu* se refiere a la mente y al corazón, a los procesos mentales, los pensamientos y sentimientos que surgen en la mente. Hay solamente una clase de elemento que no está incluido en estas dos categorías, un elemento que es su completo, exacto y directo opuesto y aniquilación. Consecuentemente el Buda lo llamó algunas veces '*nirodhadhatu*', otras veces '*nibbanadhatu*' y otras '*amatadhatu*'.

Ambas palabras *nirodhadhatu* y *nibbanadhatu* significa extinguir, es el elemento extinguidor, el elemento que extingue todos los otros elementos. *Amatadhatu* significa el 'elemento que no muere'. Todos los otros elementos mueren, es de su naturaleza morir. *Nirodhadhatu* no está atado al nacimiento ni a la muerte, sino que por lo contrario es la extinción absoluta de los otros elementos. *Sunnata* es eso que habita en ese elemento y por lo tanto podemos llamarle *sunnatadhatu*, porque es el elemento que lleva/dirige/conduce/guía a todos los elementos al vacío.

Si uno ha de comprender para entender el Dhamma, esas cosas llamadas *dhatu* suficientemente bien, ellas se deben estudiar en esta forma. No se engañen pensando que conociendo los elementos de tierra, agua, aire y fuego es suficiente, ellos son asuntos de chiquillos. Antes del tiempo de Buda ya se hablaba de ellos y se enseñaban. Uno debe continuar y saber/conocer a *vinnanadhatu*, el elemento de la consciencia inmaterial, a *akasadhatu*, el elemento espacio y a *sunnatadhatu*, el elemento vacío, que es la extinción completa y absoluta de la tierra, el agua, el fuego, el aire, la consciencia y el espacio. El elemento del vacío es el elemento más maravilloso en todas las enseñanzas Budistas.

Para resumir: la tierra, el agua, el viento y el fuego descansan en el grupo de *rupadhatu*. La mente, la consciencia y el proceso mental descansa en el grupo de *arupadhatu*. En cuanto al Nibbana, este *sunnatadhatu*, ese descansa en el grupo de *nirodhadhatu*. Ustedes deben buscar tiempo y un lugar tranquilo para sentarse diríamos para meditar y observar todos



estos elementos y ver claramente que solamente hay estas tres clases. Entonces, comenzaran a descubrir el *Nibbana-dhatu* y a entender más de ese *anatta* o *sunyata* a los que estamos refiriéndonos en este momento presente.

Así que nosotros debemos establecer o formular el principio de que en el agarre y el apego al 'yo' y a 'lo mío' se encuentra *rupadhatu* y *arupadhatu* y en su ausencia está *nirodhadhatu*. Para invertir esto uno puede decir que si *nirodhadhatu* entra en la mente, uno solamente ve vacío, el estado libre de 'yo' y 'lo mío' se manifiesta por sí mismo claramente. Si otro elemento entra en la mente, uno lo verá como forma, nombre, objeto visible, sonido, olor, gusto, objeto táctil, sentimiento, memoria, pensamiento y así sucesivamente, toda la muchedumbre/multitud confundida, cada uno teniendo una parte que jugar en el surgimiento del apego, si no como amor entonces como odio.

Por lo tanto, simplemente, todos nosotros tenemos dos estados mentales, satisfacción e insatisfacción. Nosotros estamos acostumbrados solamente a esos dos. Sólo hemos estado interesados en obtener eso que sentimos es deseable y huir o destruir eso que sentimos es desagradable. Eso es una perturbación incesante, la mente nunca está vacía. Para que la mente esté vacía debemos ir más allá, superar o vencer todos los elementos perturbadores y habitar en el elemento del vacío.

Otra forma en la que el Buda habló acerca de los elementos para enseñar sus propiedades fue cuando hizo una división triple. Él habló primero de *nekkhamadhatu* (el elemento de renunciación) como la causa para el abandono de la sensualidad; después, en segundo lugar habló de *arupadhatu* como la causa para el abandono de la materialidad y por último, en tercer lugar, habló acerca de *nirodhadhatu* como la causa para el abandono de lo condicionado. Mirando a *nekkhamadhatu*, el elemento de renunciación, es la causa para el abandono de la sensualidad porque es la antítesis. Mirar el elemento que es la antítesis de la sensualidad se le llama mirar a *nekkhamadhatu*. Estando renovado del fuego de la sensualidad es *nekkhamadhatu*. La mente que abandona la sensualidad es una mente que contiene *nekkhamadhatu*.

Los seres que son capaces de liberarse a sí mismos de la sensualidad que se apega a las cosas bellas y placenteras que no están conectadas con la sensualidad bruta o cruda sino que todavía están en el dominio de la forma, aunque en un nivel refinado, como por ejemplo, los rishis, los munis y los yoghis que se apegan a los placeres de *rupajhana* (las absorciones de la Esfera de Materia-Refinada). O a un nivel más mundano quizás vemos a las personas viejas apegadas a las antigüedades o a las bellas macetas con plantas. Aunque esas cosas no están conectadas con la sensualidad cruda, tales personas pueden que estén más perdidas que esas que lo están en la sensualidad, ellas están apegadas a las formas materiales y son incapaces de renunciar a ellas.

Por lo tanto, ¿a qué otra cosa uno se apega, si uno quiere liberarse del apego a la materialidad? Uno se apegará a las cosas condicionadas causales que descansan más allá de eso, por ejemplo, todos los dhammas beneficiosos. Nosotros no tenemos que hablar aquí de los dhammas dañinos, nadie los quiere, pero sí de los virtuosos y las acciones virtuosas que uno proyecta para ganar un renacimiento en el cielo como un ser maravilloso. Las personas sueñan infinitamente acerca de esto. Pero nacer en el cielo es *sankhata* (un estado condicionado). Todos nosotros estamos muy atrapados en ser esta o esta otra clase de 'yo', y en tener esta o esta otra posesión del 'yo'. Ser el 'yo' de un animal no es bueno, así que queremos ser un 'yo' humano. Viendo que ser un humano no es bueno, queremos devenir un ser celestial. Entonces eso tampoco es bueno así que queremos devenir un dios-brahma.



Viendo que esto tampoco es bueno, queremos llegar a ser un dios-mahabrahma. Ahí hay un 'yo' todo el tiempo, todos son *sankhata*. Solamente al descubrir *nirodhata* es que podemos renunciar/separarnos de lo condicionado.

Por lo tanto, *nirodhadhatu* es el elemento final, es el elemento extinguidor. Es el extinguidor absoluto del 'yo' y 'lo mío'. Si hay una extinción final y absoluta (*anupadisesanibbanadhatu*) entonces uno deviene un *arahant*. Si la extinción es incompleta (*sa-upadisesanibbanadhatu*) entonces uno deviene uno de los Nobles menores, porque todavía hay un remanente de ego, no es el vacío último/final/definitivo y verdadero de *paramamsunnam*.

Para resumir: debemos conocer los *dhatu*s, los elementos/componentes verdaderos de todas las cosas. Por favor entiéndanlos. De acuerdo al principio primordial a través del cual está *rupadhatu*: los elementos con forma; *arupadhatu*: los elementos sin forma; *nirodhadhatu*: el elemento que es el extinguidor de ambos, el elemento con forma y el elemento sin forma. Nosotros podemos afirmar con firmeza y seguridad que no hay nada fuera del alcance de esas tres palabras.

Nosotros estamos aprendiendo algo acerca de la ciencia del Buda, la ciencia que incluye las esferas física, mental y espiritual. Eso nos capacita a tener un conocimiento meticuloso y absoluto de todas las cosas que previenen/impiden cualquier agarre/apego/aferramiento adicional de ellas. Y es esto lo que debe ser el significado de vacío para nosotros.

Ahora ampliaré unos cuantos puntos para finalizar nuestro entendimiento del vacío. En el Sutta Uppannasaka del *Majjhima Nikaya* el Buda le llama '*mahapurisavihara*'<sup>82</sup> a *sunnata*. Esto se traduce como significando que el vacío está por encima del Gran Hombre/Gran Varón. El Gran Hombre/Gran Varón no tiene una mente que deambula inquieta que gira de un lado a otro, como lo hace la mente del hombre ordinario. El Gran Hombre/Gran Varón tiene una mente que habita en el vacío, con el vacío, y es en sí misma vacío. Eso siendo así, *sunnata* es la morada o templo del Gran Hombre/Gran Varón, diríamos, de Buda y los arahants. Decir que el vacío es su morada significa que ellos viven en él y respiran en él.

El Buda declaró que Él, el *Tathagata*, habita y pasa Su vida en *sunnatavihara*. Cuando él enseñaba el Dhamma Su mente estaba vacía de 'yo' y de 'lo perteneciente al yo'. Cuando pedía limosna o hacía sus tareas diarias Su mente estaba vacía. Cuando disfrutaba o se divertía en Su tiempo libre (*divahara* o *sukhavihara*) él habitaba vacío de 'yo' y de 'lo perteneciente al yo'. Por lo tanto, Él le afirmó a *Sariputta* que el *Tathagata* pasaba Su vida en *sunnatavihara*.

Aquí no estamos hablando acerca de la persona ordinaria no-iluminada sino de el Gran Hombre, del Buda—cómo Él vivió y en que morada él habitó. Si desean ver el lugar en el que el Buda habitó, no piensen que es un edificio hecho de ladrillos, cemento u otro material en la India. Ustedes deben pensar de la morada llamada *sunnatavihara* o *mahapurisavihara*.

El vacío supremo no es el destello momentáneo que nosotros podemos experimentar sentados aquí, que desaparecerá tan pronto lleguemos a casa. *Sunnatavihara* se refiere al vacío último, así en su lugar usamos otra palabra, un poco más larga—*paramanuttarasunnata*. Ella está compuesta de palabras: parama+anuttara+sunnata, y ella significa el "vacío supremo

<sup>82</sup> Nota de la traductora al español: Mahāpurisa: Gran Barón (Nota 428) de la traducción al español del Pali del *Majjhima Nikaya*, con introducción y notas de amadeo Solé-Leris y Abraham Vélez de Cea. Editorial Kairós, Barcelona, España.

insuperable". En la literatura técnica del Dhamma, este punto está relacionado al *cetosamadhi* carente o desprovisto de *nimttas* (fenómenos creados por la mente que pueden ocurrir cuando la mente está concentrada) donde la mente carece de cualquier *nimtta* es resplandecientemente pura hasta el punto de ser libre de los *asavas* (maldad, embriaguez/envenenamiento, filtraciones, corrupciones mentales definidas en términos de la forma en que fluyen en respuesta a las condiciones—*asavas* de deseo sensorial, por la existencia, puntos de vista e ignorancia]. Esta condición puede ser de una clase de la que se puede regresar o puede ser permanente. En cualquier momento que haya una clase de *cetosamadhi* donde no hay *nimttas* para apegarse a ellas como el 'yo' o lo 'perteneciente al yo', entonces a esa mente resplandeciente, libre de *asavas*, se le llama *paramanuttarasunnata* y es el estado natural, no forzado/espontáneo/genuino de los arahants.

Si nosotros las personas no-iluminadas decidimos alguna vez ser unos verdaderos practicantes, debemos ser capaces de alcanzar el *cetosamadhi*. Incluso si no terminamos de una vez por todas con los *asavas* por lo menos será una liberación ocasional de ellas. Será tomar prestado algo del Buda y de los arahants para echarle una ojeada a eso de forma que no perdamos la inquietud/preocupación. Porque eso que llamamos vacío o iluminación o Nibbana es de ambas clases, esa que se obtiene final y absolutamente y también del tipo temporal de la que uno no está seguro y que las personas ordinarias pueden conocer. Todavía puede haber una tercera clase, que ocurre por coincidencia o accidentalmente. A veces nuestros entornos son particularmente favorables para que la mente pueda estar vacía por una hora o dos. Pero la cosa importante es que nosotros establezcamos nuestras mentes en practicar, lo mejor posible en nuestra capacidad, para que la mente esté vacía.

El término *paramanuttarasunnata* como lo usó el Buda significa la destrucción total o absoluta del egoísmo, la aversión, el engaño, el apego y el arraigo/agarre/aferramiento a las cosas como el 'yo' o 'lo perteneciente al yo', y por lo tanto tiene el mismo significado que *samucchadapahana* o 'abandono final'. Consecuentemente cuando el Buda habló del nivel supremo de *sunnata*, Él usó este término, el vacío supremo insuperable.

Si nosotros bajamos nuestros ojos gradualmente desde esta cumbre de vacío seremos capaces de entender sus niveles inferiores. Directamente debajo de la cima de *paramanuttarasunnata* están los siguientes niveles:

- nevasannanasannayatana
- akincannayatana
- vinnanancayatana
- akasanancayatana
- pathavisanna
- arannasanna

Mirando hacia abajo o descendiendo desde la cima es difícil entender, así que comenzaremos desde abajo y gradualmente abriremos nuestros ojos hacia la cima.

El mismísimo primer nivel es *arannasanna*, que significa la percepción del bosque. Por ejemplo, si nosotros vivimos donde no hay ruido y confusión y entonces imaginamos estar en un bosque como uno que es verdadero y que hemos entrado en él; podemos imaginar que el bosque esté vacío y tranquilo, libre de ruidos perturbadores. Simplemente imaginarse el bosque ya es una clase de vacío, pero un vacío que es un juego de niños.



Más alto que arannasanna está pathavisanna, a través del cual, por ejemplo, se crea la percepción de la tierra. Nosotros podemos llegar a estar conscientes de todos los fenómenos como siendo simplemente el elemento tierra. Pathavisanna puede erradicar el deseo por los placeres sensoriales de formas visibles, sonidos, olores, gustos y objetos táctiles. Es algo que la juventud o los jóvenes deben intentar.

Aquí, si nosotros deseamos ascender más, debemos crear la percepción de *akasanancayatana*, diríamos, crear el sentimiento de que no hay nada más que el espacio infinito. El espacio es definitivamente una clase de vacío pero no es el *sunnata* verdadero. Sunnata es de un orden mayor que lo no ocupado/lo vacante, el espacio vacío. Ustedes no tienen que interesarse en esa clase de vacío. Presten atención a un nivel sutil de sunnata a través del cual podemos crear la percepción de que no hay nada sino consciencia infinita. A la percepción de que no hay nada sino el elemento de consciencia infinita se le llama *vinnanancayatana*. Si nosotros ascendemos un poco más alcanzamos la clase de sunnata llamado *akincannayatana* donde creamos mentalmente la nada absoluta. No permitimos que la mente se enfoque en nada, la fijamos en la nada. Sin embargo todavía permanece el sentimiento de que no hay nada.

Un paso más adelante descansa *nevasannanasannayatana*, la percepción que no percibe. Se dice que ni es estar vivo ni muerto. Decir que hay una percepción sería falso. Decir que no hay percepción también sería falso. No hay una etiqueta o interpretación de la experiencia. Hay alerta/atención sin percepción. Es tan sutil que llamar a una persona en ese estado vivo sería falso; llamarlo muerto también sería falso.

Estos seis niveles de vacío no son el mismo que *paramanuttarasunnata*. El Buda habló de ellos simplemente para demostrar las variadas gradaciones o grados de vacío. Ninguno de ellos es el vacío que es la morada del Gran Hombre. Ellos son la clase de vacío que los rishis y los munis han estado buscando a tientas desde antes de los tiempos de Buda. Una vez que los descubrían ellos se quedaban atascados en ellos, incapaces de ir más allá. Eso fue así hasta que el Buda encontró el sunnata verdadero que es la morada del Gran Hombre, el vacío supremo e insuperable, del que yo he estado hablando.

Los comentarios llaman '*sunnataphassa*' a la experiencia de sunnata. Nosotros solamente el contacto (*phassa*) de los ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente con las formas visibles, los sonidos, los olores, los gustos y los objetos tangibles y mentales. Nosotros nunca hemos tenido '*sunnataphassa*', el contacto con *sunnata*, porque solamente conocemos de *rupadhatu* y *arupadhatu*, no sabemos nada de *nirodhadhatu*.

Cuando lleguemos a conocer *nirodhadhatu*, experimentaremos una nueva sensación, esa que los comentaristas llaman *sunnataphassa*. Ese es el nombre del Noble Camino en el nivel que destruye verdaderamente las corrupciones mentales. Cuando nosotros hemos desarrollado nuestra práctica hasta el punto que ella destruye las corrupciones, entonces hay *sunnataphassa*. Es como tocar *sunnata* con nuestra mano; nuestras mentes hacen contacto con el vacío.

El vacío en cuanto al contacto, se relaciona con el Noble Camino de uno para quien *anattanupassana* (el discernimiento de que no hay 'yo' ni nada que pertenezca a un 'yo', que simplemente hay *dhammas* y el proceso natural) crece continuamente. Si el Noble Camino es de esta naturaleza, se le llama *sunnato* y cualquier contacto que tome lugar en ese camino se le llama *sunnataphassa*. *Anattanupassana*, la causa de ese estado, es una consecuencia de *Dukkhanupassana*, el discernimiento en de *Dukkha*. *Dukkhanupassana* es como haber



tratado en una ocasión de sostener el fuego con la mano sabiendo que el fuego es algo que no se debe tocar, o saber que no debemos agarrarnos/apegarnos/arraigarnos a ningún *dhamma* en absoluto, porque una vez que nos hayamos apegado, ellos llegarán a ser un fuego. Si espiritualmente estamos bien familiarizados con la manera que el fuego quema y consume, y como él sofoca, envuelve, penetra y enreda, entonces eso es *Dukkhanupassana*.

Aquí nosotros debemos considerar que algunas personas objetan que si ustedes no han alcanzado el *Nibbana* no pueden conocer nada acerca de él, igualmente que si ustedes nunca han ido a Europa ustedes no pueden todavía haberla visto. Pero el *Nibbana* no es un objeto material, es un asunto de la mente y el corazón. Como he dicho antes, ahora la mayoría de vuestras mentes están vacías. Esto es ya una prueba. Sean diligentes en observar eso.

Consecuentemente en las escrituras, la explicación de la práctica de la atención en la respiración, en la sección que trata con *cittanupassana* donde se discute el método de mirar atentamente a la mente, se dice que si la mente tiene deseo/envidia/anhelo uno sabe que la mente lo tiene; si la mente tiene aversión uno conoce que la mente tiene aversión; si la mente está engañada, uno sabe que la mente está engañada; si la mente está deprimida entonces uno sabe que la mente está deprimida; si la mente no está deprimida uno conoce que esa mente no está deprimida; si la mente está liberada entonces uno sabe que esa mente está liberada (*vimutti*); si la mente no está liberada uno conoce que esa mente no está liberada.

Si la mente está liberada entonces está vacía. Si no está liberada entonces no está vacía. Miremos a nuestra mente que o está liberada, diríamos vacía de todas las cosas o atrapada/capturada, diríamos apegada y agarrada a algo. Incluso en el nivel inicial de la práctica la enseñanza debe buscar la mente que está vacía o *vimutti*. Es algo que está ahí para ser visto u observado, no es algo que se decide o resuelve de acuerdo a los libros que hemos leído.

El *Nibbana* o *sunnata* está ahí para que nosotros lo veamos, incluso mientras todavía no estamos iluminados. Está el vacío llamado *tadangavimutti* que simplemente surge, como ha sucedido ahora, cuando las condiciones externas son correctas. Si nosotros concentramos la mente en la forma correcta, de forma que esté completamente sin preocupación y cómoda (es más, uno puede decir que experimentando cualquier clase de placer sensual) entonces esto es *vikkhambhanavimutti*, liberado a través de la represión. Así que incluso sin el *samucchadavimutti* o la liberación final del arahant, todavía tenemos un modelo de vacío para examinar, un modelo de los productos/mercancía del Buda. Si están interesados pueden encontrar tal modelo por ustedes mismos.

Por lo tanto, debemos practicar, etapa por etapa, la atención en la respiración, desarrollando *kayanupassana* (la contemplación del cuerpo), *vedananupassana* (la contemplación de los sentimientos), *cittanupassana* (la contemplación de la mente), y *dhammanupassana* (la contemplación de los objetos mentales). Es una prueba constante y continua del vacío desde el principio hasta el final. Finalmente entenderemos el vacío a través de mirar las consecuencias dolorosas del apego y el aferramiento.

Entonces la mente se dirigirá inmediatamente a encontrar el contenido del el ayatana de *Nibbana*. Así que en esta forma somos capaces de ver el vacío continuamente, antes de alcanzar verdaderamente el nivel supremo. Hay un progreso que sigue su propia ley o la ley de la naturaleza misma. Cuando habiendo comprendido firmemente algo por uno mismo, el conocimiento resultante es firme; no se tambalea inestablemente como el conocimiento falso o el conocimiento adquirido de oír a otros.





Nosotros no tenemos que hacer mucho de nada para hacernos felices y tampoco tenemos que pasar por grandes problemas. Todo lo que tenemos que hacer es vaciar nuestras mentes de codicia, aversión y engaño, o en otras palabras, vaciarla del agarre y el apego al 'yo' y a 'lo mío'. Cuando la mente está vacía de codicia, aversión y engaño, entonces está verdaderamente vacía y toda Dukkha llega a su final. Incluso el kamma por sí mismo llegará a su fin.

En el **Anguttara Nikaya**, el Buda declara/afirma que cuando la mente está vacía de codicia, aversión y engaño, vacía de 'yo' y 'lo mío', entonces el kamma termina por sí mismo. Esto significa ese kamma, *vipaka* (sus resultados) y las corrupciones mentales que son la causa de la creación del kamma, espontánea y simultáneamente llegan a su final. Así que no temen al kamma, temerlo significa que estamos dominados por él—nuestro kamma. Preferiblemente, debemos tomar interés en el vacío. Si hemos creado el vacío en referencia al 'yo' y a 'lo mío', el kamma se desintegrará completamente y no habrá forma de tener que seguir sus dictados.

Debido a esto mismo, alguien como Angulimala, un asesino, pudo devenir un arahant. No expliquen erróneamente como frecuentemente se hace, la respuesta del Buda a Angulimala, "Yo me he detenido. Eres tú el que no lo ha hecho". No expliquen que 'no detenerse' significa que Angulimala devino un santo porque él paró de matar a las personas. Cualquiera que explica eso así está representando malamente al Buda porque cuando el Buda usa a la palabra 'detener' aquí, él se estaba refiriendo a la detención del yo y de lo mío, a la detención del apego y el aferramiento, en otras palabras al vacío. Así que es el vacío el que detiene y es la única clase de detención que pudo hacer de Angulimala un arahant. Si hubiera sido simplemente el haberle puesto fin a la matanza de personas, ¿por qué todas esas personas que no matan no son arahants? Es porque la cesación, el verdadero final, es el vacío donde ya no hay más 'yo' que viva. Esa es la verdadera cesación. Si todavía hay un yo ustedes no pueden detenerse/terminar.

Así que debemos entender que la palabra 'vacío' es la misma que la palabra 'finalizar', la única palabra a través de la cual el Buda fue capaz de iluminar a Angulimala, aunque las manos del asesino todavía estaban rojas con sangre y alrededor de su cuello colgaban los 999 huesos de los dedos de sus víctimas. Para que el kamma finalice por sí mismo, para alcanzar la cesación, para detenernos, debemos depender en este único término: vacío de 'yo' y 'lo mío', no apego y agarre a los dhammas

Esta acción de hacer que la mente se vacíe puede que le llamen el yoga budista, el tener la certeza de que hay vacío en nuestra acción es raja yoga, el nivel superior en la cima de yoga (esfuerzo espiritual). Pero aunque nosotros tomamos prestada la palabra raja yoga del Vedanta, en esa tradición ella tiene que ver con la comprensión del 'yo' último. Sin embargo el Buda enseñó que el yoga significa ariyasaccadasanna, lo que quiere decir que hay yoga en las enseñanzas budistas pero es la explicación del vacío, haciéndose manifiesta. Así que a cualquier acción que conduce a la manifestación del vacío se le puede llamar yoga. Si uno desea usar la palabra yoga o está interesado en ella en cualquier forma debe ser entendida de esta manera para que ella sea el yoga budista, diríamos, que cause la manifestación de la verdad última. Ella debe tomarse y usarse en cada acción mental de manera que detenga el apego y aferramiento al 'yo' y 'lo mío'. Así que tomamos la palabra yoga de otra tradición y adaptamos su significado apropiadamente. Tomemos por ejemplo la palabra kammayoga—siendo inegoísta, actuando franco y abiertamente por el beneficio de los otros o de los demás, nosotros también tenemos ese yoga. Si no hay conciencia-ego entonces cualquier cosa que



hagamos será kammayoga. Incluso con esta clase misma y básica de yoga—haciendo mérito, estas acciones deben ser ejecutadas con una mente vacía de 'yo' y 'lo mío'. Así que no tenemos que buscar otra clase de yoga porque todos se resumen en este único yoga, el esfuerzo espiritual de ponerle fin al 'yo' y a 'lo perteneciente al yo', o en otras palabras hacer que el vacío se manifieste. Toda esta explicación prolongada ha sido dirigida a elucidar/esclarecer sólo la palabra vacío. Estar vacío de corrupciones es estar vacío de este sentimiento de 'yo' y 'lo mío' y entonces el vacío que es la liberación de Dukkha se garantiza, porque estar vacío de corrupciones es estar vacío de Dukkha. Estar vacío de yo y lo mío completamente es estar vacío de todas las cosas. Es estado de vacío no es el elemento de tierra, agua, fuego o aire o cualquiera de esas clases de cosas. Eso es solamente nirodhadhatu, vacío de 'yo' y 'lo mío', la extinción del kamma, las corrupciones y Dukkha.

El último punto que debemos considerar es él que se dijo al principio, de que el vacío existe en relación con todas las cosas. No olviden que 'todas las cosas' no son otra cosa que dhammas y que los dhammas no son nada más que la naturaleza o la realidad. Ellos están vacíos de yo o de lo perteneciente al yo. Los dhammas de la estupidez o imprudencia, el engaño la ignorancia emergen continuamente, porque nuestra cultura y la forma en que vivimos promueven los dhammas del ego y lo desconocido. Ellos no promueven los dhammas del conocimiento. Consecuentemente experimentamos el castigo de nuestro 'pecado original', desde el momento que ocurre nuestra acción automática y continua, errónea, imprudente y equivocada sin aprender nunca la lección. Los jóvenes no están conscientes de eso, los de mediana edad tampoco, e incluso muchos los viejos tampoco están conscientes de eso. Deberíamos por lo menos ser capaces de comprenderlo en nuestra adultez o en nuestra vejez para escapar del castigo, emergiendo de la jaula de vattasamara y alcanzando ese lugar ilimitado de claridad y espacio.

Cuando las enseñanzas budistas se diseminaron en China, los chinos de esos días fueron lo suficientemente inteligentes y astutos para aceptarla y allí surgieron las enseñanzas como esas de Hui Neng y Huang Po en las cuales las explicaciones de la mente y el dhamma, del Buda, el Camino y el vacío son simplemente la misma cosa. Esta única oración es suficiente, no hay necesidad de decir algo más. Eso es equivalente a todas las escrituras. Ahora, esta es una declaración que particularmente éstos de nosotros que estudian y practican en el estilo antiguo no tienen forma en absoluto de entenderla. Sería de gran ayuda para nosotros sentirnos un poco avergonzados al respecto. Los chinos comenzaron a decir que el 'vacío' está siempre presente por naturaleza pero que nosotros no lo vemos. Yo puedo probar esto diciendo otra vez más que en este momento cada uno que está aquí sentado tiene una mente que por naturaleza está vacía, pero no solamente no la ven, sino lo que es más, no aceptarán eso como vacío.

Huang Po reprendió acerca de esto como alguien que tiene un diamante pegado en su frente sin saberlo, y que va buscándolo alrededor del mundo o quizás fuera de él en el infierno, en el cielo o en los mundos de Brahma, haciendo una oferta de centavos por él y esperando ir al cielo y satisfacer cada deseo. No viendo que el diamante está pegado a nuestra frente, buscamos alrededor del mundo, o si eso no es suficiente en otros dominios. Así que por favor, simplemente por un rato—un breve periodo de tiempo—miren de cerca atentamente para ver lo que hay ahí en vuestra frente y como poner vuestras manos en eso.

Cuando los maestros chinos hablaron de la forma de agarrar el diamante, ellos hablaron más profundamente: "No hay necesidad de hacer nada. Simplemente manténganse quietos y la mente devendrá vacía por ella misma". Estas frases: "simplemente manténganse quietos" y "No hay necesidad de hacer nada", tienen muchos significados. Nuestras mentes son traviesas



y juguetonas/bromistas. La mente deambula fuera de los ojos, orejas, nariz, lengua, y cuerpo, reuniendo objetos sensoriales; y habiéndolos aceptado en ella, es suficientemente estúpido permitir que los dhammas de la ignorancia “escalen el asiento del conductor”, ya que consecuentemente no habrá nada más que apego y agarre al ‘Yo’ y a ‘lo Mío’. A esto se le llama ser travieso y rehusar estar quieto.

“Estar quieto” no significa no admitir los objetos sensoriales en la mente sino estar contentos de dejarlos ir como dejamos regresar las olas en la orilla del océano. Por ejemplo, cuando los ojos ven una forma, si simplemente se está viendo, entonces eso se llama no admitir las formas visibles en la mente y similarmente con los otros órganos sensoriales. Si ustedes no pueden hacer eso y vedana, el sentimiento de satisfacción e insatisfacción surgen, detengamos eso ahí, no permitan que los deseos basados en esos sentimientos se desarrollen. Si lo detenemos ahí, todavía es posible estar quieto. Pero si actuamos para extender al sentimiento de satisfacción entonces en un momento/instante el ‘yo’ y ‘lo mío’ emergen. O si actuamos en respuesta al sentimiento de insatisfacción entonces habrá Dukkha. A eso se le llama no estar quieto.

Así que, ‘el estar quieto’ de Hui Neng se refiere a esa misma práctica que el buda enseñó, de ver que a nada en absoluto debemos apegarnos o agarrarnos o aferrarnos como él ‘yo’ y ‘lo mío’. Si no hay nada en absoluto a que agarrarnos, ¿qué posible propósito puede haber en ajetrearnos y confundirnos a nosotros mismos, corriendo tras las cosas que perturban, en lugar de simplemente estar quietos?

Debemos buscar por ese vacío que es verdaderamente merecedor de nuestra aspiración. Decir que hay una clase de vacío que hace surgir la cesación, la pureza, la claridad y la paz es todavía hablar en el dominio de lo convencional. Verdaderamente hablando, no hay nada más que el vacío, sólo hay esta única cosa. Esto no es la causa de nada más. Este ES el Buda, este ES el Dhamma, esta ES la Sangha, este ES el Camino. Esta ES la pureza, la claridad y la paz. Todas esas cosas están presentes en el vacío, porque si nosotros hemos alcanzado lo supremo, no tenemos que hacer nada. A través de estar quietos el Buda, el Dhamma, la Sangha, la pureza, la claridad, la paz, el Nibbana—todo estará presente en ese mismo estado inmutable.

Un método extremadamente simple que Huang Po usó para enseñar a las personas que no estaban interesadas en cómo reconocer el vacío era darles un acertijo (Kohan): ‘observar la mente de un niño antes de su concepción’. Me gustaría presentarles a todos ustedes con este acertijo. Miren a la mente de un niño. Antes de que éste se conciba en la matriz, ¿dónde está la mente? Si pueden encontrarla, fácilmente serán capaces de encontrar el vacío, al igual que tomar con la mano eso que ya está ahí en vuestra frente.

Para resumir—este asunto del vacío cubre todas las Enseñanzas Budistas, porque el Buda respiró en el vacío. El vacío es el conocimiento teórico, es la práctica y es el fruto de la práctica. Si uno estudia uno debe estudiar el vacío; y si uno recibe el fruto debe ser el vacío, de manera que finalmente uno alcanza esa cosa que es supremamente deseable. No hay nada más allá del vacío. Cuando se comprende, todos los problemas finalizan. El vacío no está arriba, ni abajo, ni ninguna parte—yo no sé qué decir acerca de eso, ¡mejor me callo! Es suficiente decir que el vacío es la felicidad suprema.

Pero ustedes deben ser muy cuidadosos en referencia a las frases ‘Nibbana es la felicidad suprema’ y ‘Nibbana es el vacío último’. Deben entender el significado correctamente, no



tomen la palabra felicidad con el significado de la felicidad que ustedes han disfrutado anteriormente, como la secta que antes de los tiempos del buda lo tomo.

#### LA FORMA DE PRACTICAR PARA PERMANECER CON EL VACÍO

En la última charla expliqué los diferentes principios asociados con el vacío. Ahora solamente nos queda hablar de las formas de practicar para poder permanecer en el vacío, formas que serán útiles a todas las personas, incluso aquellas que no son educadas y no han estudiado los textos.

En referencia al asunto de 'permanecer con el vacío' tendremos que mirar los significados en detalle de un número de palabras, en particular las palabras 'saber/conocer' y 'comprender/entender' y las frases 'ver claramente', 'permanecer con' y 'estar vacío'. Para hablar en el lenguaje diario:

nosotros conocemos= nosotros conocemos el vacío

nosotros vemos claramente= nosotros vemos el vacío claramente.

nosotros permanecemos con= nosotros permanecemos con el vacío.

nosotros estamos vacíos= nosotros estamos vacíos con vacío; diríamos estamos vacíos en sí mismos.

¿Cómo estas frases difieren en profundidad? ¿En qué forma pueden ellas ser miradas de manera de tener el mismo significado o nivel de significado?

Primero que todo, tomemos la frase 'nosotros conocemos el vacío', la mayoría de las personas pensarán que significa lo que hemos estudiado discutido. Si nuestro conocimiento es simplemente eso, entonces, no conocemos el vacío correctamente. La palabra 'conocer' o 'saber' en el lenguaje del dhamma no se refiere a conocer eso que se llega de estudiar o escuchar o algo por el estilo. Tal conocimiento, incluso si estamos seguros de que hemos entendido completamente, no está completo. Las palabras 'conocer'/'saber' y 'entender' en el lenguaje diario ordinario son solamente un asunto de leer, estudiar y escuchar, de pensamiento y consideración lógica. Esas técnicas no pueden ser empleadas para conocer el vacío. El conocimiento del vacío se refiere a la atención del vacío en la mente que verdaderamente está vacía. Para que el vacío sea conocido, el vacío debe ser experimentado en el momento de conocerlo, debe ser un momento de comprensión directa. Entonces a esto se le llama 'conocer el vacío'.

Después que nosotros hemos oído algo un par de veces, lo hemos pensado y entonces considerado lógicamente que puede ser posible o que eso puede ser así, todavía no es el conocimiento del qué estamos hablando aquí, es el conocimiento y entendimiento del lenguaje mundano. Por favor tomen la palabra 'conocer' o 'saber' cómo la usamos aquí en el sentido particular que tiene en las Enseñanzas Budistas.

Conocer el *Dhamma* significa que él *Dhamma* está verdaderamente presente y que nosotros estamos conscientes de él. Similarmente conocer el vacío significa que el vacío se manifiesta o se evidencia y es consciente. Por lo tanto yo aliento a las personas una y otra vez que en cualquier momento que la mente tiene cualquier medida de vacío, incluso si éste no es el vacío perfecto o final, que permanezcan reconociéndolo. De hecho, cualquier día que el vacío



esté ahí repetidamente haciéndose manifiesto, aunque no sea un vacío absoluto y fijo, todavía eso es muy bueno si tomamos el esfuerzo para observarlo. Si nos interesamos en esta clase de vacío desde el principio, éste generará un contento con él que hará la práctica fácil para lograr la cosa verdadera o real. Por lo tanto la frase 'nosotros conocemos el vacío' se refiere a que el vacío se ha manifestado en consciencia.

Con la frase 'ver el vacío claramente' es lo mismo. Es ver con más claridad y precisión. Cuando hemos devenido conscientes del vacío de la mente lo contemplamos y enfocamos nuestra atención en él hasta que lo penetramos y lo vemos claramente, o en otras palabras, un conocimiento minucioso y profundo.

El significado de la frase 'nosotros comprendemos el vacío', de nuevo es lo mismo. Se refiere al momento de la comprensión. En términos convencionales se dice que 'nosotros' comprendemos el vacío pero de hecho es la mente la que lo comprende. Es consciencia o atención que está consciente y que comprende el vacío.

En cuanto a la frase 'permaneciendo con el vacío' ésta se refiere a *Sunnatavihara*. Vivir y respirar con una atención constante del vacío se llama 'permaneciendo con el vacío'.

La frase 'estar vacío' significa que no hay sentimiento del 'yo' o 'lo perteneciente al yo', no hay sentimiento de 'yo' y 'lo mío', las creaciones del deseo y el agarre. Carecer de esas cosas es 'estar vacío'. ¿Y qué es lo que está vacío? De nuevo, lo que está vacío es la mente, vacía de sentimientos del 'yo' y de 'lo perteneciente al yo', en ambas formas, la básica y la sutil. Si la mente está vacía al grado de estar libre incluso del yo refinado, se dice que la mente misma está vacía. Esto está de acuerdo con la enseñanza de algunas otras tradiciones budistas de que la mente está vacía, el vacío es la mente; el vacío es Buda, el vacío es el Dhamma, Dhamma es el vacío. Solamente hay una cosa. Todas las miradas de cosas que conocemos no son nada más que vacío. Ahora clarificaré esto a través de mirar la palabra vacío una vez más.

La palabra 'vacío' o 'vacuidad' apunta a dos cosas, a dos características.

Primeramente se refiere a la característica de todas las cosas. Por favor fijen en sus mentes que la característica de todas las cosas es el vacío. Esta frase 'todas las cosas' se debe entender correctamente como incluidas en cada una de las cosas, rupadhammas y namadhammas, todo, desde una mota de polvo hasta el Nibbana. Se debe entender bien que una mota de polvo hay vacío o ausencia de 'yo', ausencia de una entidad independiente y permanente. El oro, la plata y los diamantes tienen la característica de la ausencia de una entidad permanente e independiente. Continuando hasta el corazón y la mente, los pensamientos y los sentimientos, cada cosa está caracterizada por el vacío, la ausencia de una entidad permanente e independiente. El estudio la práctica del Dhamma tiene la característica de la ausencia de una entidad permanente e independiente. Finalmente el Camino a las comprensiones o realizaciones, sus Frutos y el Nibbana mismo, todos ellos tienen la misma característica. Incluso un gorrion volando de un lugar a otro tiene la misma característica del vacío pero no lo vemos. Así que, ¿a quién debemos culpar sino nosotros mismos? Por favor piensen esto de nuevo, observen y considérenlo hasta que perciban que todas las cosas exhiben la característica del vacío, sólo que no la vemos. Eso es como el viejo acertijo Zen, o koan como ellos le llaman, que dice, "Un pino viejo que proclama el dhamma". Ese pino viejo exhibe el vacío, el vacío que comparte con todas las cosas pero las personas no lo ven, no oyen su enseñanza del Dhamma, su proclamación de la característica del vacío. Esta entonces es la palabra vacío en su primer sentido en cuanto a su relación con las cosas.



[Nota: la palabra CONOCER/SABER—percibir directamente con los sentidos o mente, reconocer. (Re-CONOCER)]

La palabra vacío en su segundo sentido o significado se refiere a la característica de la mente que es libre de todo agarre y apego. Con respecto esté. Por favor entiendan que normalmente, aunque la mente está vacía de yo, ella no comprende que está vacía, porque constantemente está cubierta y perturbada por el pensamiento conceptual que alimenta el contacto sensorial. Como resultado, la mente no está alerta de su propio vacío ni del vacío de todas las cosas. Pero cada vez que la mente se desprende de eso que la envuelve, el agarre y el apego de la ilusión/engaño y de la ignorancia, y se aparta/separa de ellos completamente, entonces la mente a través de su 'no-apego/no-agarre' tiene la característica del vacío.

Las dos clases de vacío, el vacío de la mente desapegada/no-agarre y el vacío de todas las cosas están relacionados. Porque todas las cosas tienen verdaderamente la característica de estar vacías de un yo, vacías de una entidad permanente e independiente a las que se les puede agarrar o pegar, nosotros somos capaces de ver el verdadero vacío. De hecho, si ellas no estuvieran vacías de yo entonces sería imposible ver su vacío. Pero como eso es así, por lo contrario, aunque todas las cosas están vacías nosotros las vemos, cada una de ellas, como no vacías. La mente que está cubierta por las corrupciones y la ignorancia se agarra y apega a todas las cosas como él 'yo', incluso a una mota de polvo. Inclusive una pequeña partícula de polvo se le concibe como una entidad independiente, una 'segunda persona'. Nosotros etiquetamos la segunda persona, las diferentes cosas que nos rodean, como siendo esto y lo otro, y en cada caso los vemos como siendo entidades permanentes e independientes.

Por lo tanto debemos conocer o saber correcta y absolutamente el significado de la palabra vacío, que se resume como primeramente la característica de todas las cosas y en segundo lugar es la característica de la mente desapegada o no-agarrada. El primer vacío es un objeto de conocimiento o entendimiento. El segundo vacío es la mente vacía, la característica de la mente que está vacía a través de comprender la verdad del vacío. Por lo tanto la mente que busca el vacío en todas las cosas se desintegra así misma completamente, como he dicho antes desde una mota de polvo hasta el Nibbana, dejando solamente el vacío. Los objetos materiales, las personas, los animales, el tiempo y el espacio, cada clase de dhamma se disuelve en el vacío a través de conocer la verdad de este aspecto. Éste es el significado de la palabra vacío.

Lo que dicho hasta ahora ha sido suficiente para todos ustedes puedan observar o entender por ustedes mismos que la palabra vacío es equivalente a la extinción sin residuos del 'yo' y 'lo mío', la completa destrucción del yo.

Del yo es simplemente una condición que surge cuando hay apego y aferramiento en la mente. Nosotros no lo vemos como vacío, sino que lo vemos como 'yo', porque eso es apego y aferramiento a la ignorancia y a la corrupción. Habiendo ignorancia o no conocimiento en la mente el apego surge por sí mismo, no es que nosotros deliberada o consiguientemente hacemos el esfuerzo de establecer un yo. Cuando la mente contiene avijja, ella experimenta inevitablemente todas las cosas como siendo entidades independientes, sin ninguna necesidad de que haya una intención deliberada.

Si el conocimiento auténtico y genuino toma lugar, o sea, el ver todas las cosas como realmente son, entonces veremos la verdad de que el vacío es la extinción del 'yo' sin ningún residuo. Así que puede formularse/plantearse como principio que el vacío significa la extinción



del yo sin ningún residuo. Siendo eso así debemos poner alguna atención para entender la 'extinción sin ningún residuo' correctamente.

¿Qué es la extinción con residuo y que es la extinción sin residuo? La extinción con residuo significa un simple cambio de forma o carácter: aunque una forma se extingue todavía permanece el germen de una nueva. Todavía hay apego y aferramiento continuamente la mente, primero esta cosa y después la otra.

La verdad, la consciencia-que-discierne o el conocimiento del Dhamma que todavía no ha alcanzado su pináculo, puede solamente extinguir algunas veces, algunos tipos de apego. Algunas personas pueden tener la opinión de que una mota de polvo nos una entidad independiente pero que un gorrion si lo es. Otras pueden ver que los árboles y los animales no son entidades independientes pero que las personas y los son. En ver a las personas como entidades independientes o 'yoes', algunos dirán que el cuerpo no es el 'yo' sino que la mente lo es. A esto se le llama extinción incompleta, algunos aspectos se extinguen pero otros se quedan sin extinguir como siendo el 'yo'. Otros pueden alcanzar el punto de decir que la mente no es el 'yo' pero que algunas buenas cualidades de la mente tales como las virtudes los son. U otros pueden creer que si éstos no 'yoes', eso que está más allá del tiempo, el elemento Nibbana es el 'yo'. Esta clase de extinción siempre deja una semilla. En cada ocasión que nosotros barremos el terreno completo, incluso el elemento-Nibbana como 'no yo' a esa acción se le llama extinción verdadera sin residuo del ego o 'yo'.

Por lo tanto la frase "la extinción del ego sin residuo" significa el no surgimiento de la consciencia-ego. En términos de la práctica, significa prevenir su surgimiento y practicar en esta manera consistente mente también se le puede llamar la extinción del ego sin residuo. Una práctica correcta e impecable se refiere a la práctica donde la consciencia-ego no tiene forma de surgir en el futuro, en otras palabras no permitir que ella surja en ningún momento.

Lo que hasta aquí se ha dicho debe ser suficiente para que todos entiendan la frase "nacimiento del ego". Nacimiento aquí no significa el nacimiento desde la matriz de una madre sino el nacimiento en la vastedad de la mente. Así que por favor entiendan el sentimiento "yo soy yo" que surge, nace en la mente, y "nacimiento" no es el nacimiento del cuerpo físico.

Se debe entender que incluso aunque el cuerpo ha emergido de la matriz o el útero, el nacimiento físico puede ser considerado completamente sin ningún significado hasta que hay un nacimiento mental, un nacimiento de la consciencia-ego. El cuerpo es simplemente un pedazo de materia hasta que ocurre el apego y aferramiento al 'yo'. En ese momento el nacimiento de ese pedazo de carne se completa o finaliza. En el momento que la consciencia-yo surge en un niño se dice que han sido. Tan pronto como ese sentimiento se ausenta entonces eso 'muere' y vuelve de nuevo a ser una vez más un pedazo de carne. Mientras no haya otro sentimiento capaz de estimular la creación del yo, no hay nacimiento; es lo mismo que si él niño está muerto. Pero si de repente hay un contacto con un objeto sensorial y la consciencia del yo surge de nuevo, entonces hay un nuevo nacimiento, y después de un tiempo corto otra muerte. Así que se puede decir que en un solo día un niño nace muchas veces.

La forma de practicar para poder vivir con el vacío descansa aquí mismo, en la práctica de prevenir que surja la consciencia-yo en ese pedazo de carne. Éste es el punto principal. En cuanto los detalles, uno debe mirar para ver claramente cómo hacer la práctica y en qué momento u ocasiones practicar. Estos dos puntos se deben explicar juntos. Como resultado, para facilitar nuestro entendimiento dividiremos la práctica en tres ocasiones o tiempos:



1. Las ocasiones ordinarias o 'tiempos normales'.
2. Los momentos del contacto sensorial.
3. El momento de la muerte física.

¿Cómo debemos practicar en la primera ocasión de los 'tiempos normales' cuando no hay asociación con los objetos sensoriales? Estos tiempos normales u ordinarios son las ocasiones cuando estamos haciendo solos alguna clase de trabajos, relajados y despreocupados, y quizás de vez en cuando ejecutando nuestras tareas diarias o practicando alguna clase de meditación formal. No hay problema debido al contacto sensorial. Podemos haber estado haciendo alguna tarea mundana, o si es en nuestro tiempo libre leyendo un libro o hasta quizás pensando acerca de algo, mientras que nuestra mente no está perturbada por ningún contacto sensorial. En esos momentos nuestra práctica debe ser el estudio y la clarificación de la forma en que las cosas están vacías y la forma de hacer que la mente esté vacía de todas las cosas y sin engaño. Piensen acerca de esto, estúdienlo por ustedes mismos, pregúntenles a otros y discútanlo regularmente. Mantengan esta práctica.

Hay otra clase de atajo o acortamiento, particularmente para las personas laicas que nunca se han ordenado o estudiado las escrituras y para esos que no pueden leer en absoluto. El tiene el mismo significado y meta, el conocimiento del vacío de todas las cosas, pero con esas personas nosotros no usamos la palabra vacío porque ellos no entenderán. Nosotros les decimos que contemplen lo que vale la pena tener y eso es lo que vale la pena ser. Obtener riquezas, posesiones prestigio y poder, ¿qué vale la pena tiene? Ser un ser humano, ser un millonario, ser un pordiosero, ser un rey, ser un súbdito del rey, ser un ser celestial. ¿Qué vale la pena ser, que decimos acerca de lo que vale la pena?

Primero que todo debemos entender las palabras 'tener' y 'ser' correctamente esa palabra se refieren directamente al apego y el aferramiento. Para realizar el significado de las palabras 'tener' o 'ganar' debe haber un apego a algo para hacerlo nuestro. Por ejemplo si tomamos diamantes y joyas y las amontonamos de manera que llenen completamente una habitación y no le tenemos apego como para que sean nuestras o para que seamos sus dueños, es lo mismo que si no hubiera posesión con ganancia. El montón de joyas preciosas se encuentra ahí sin ningún significado. Pero si el apego al yo ocurre, es ello tiene que obtenerlas, "yo' las tengo y ellas 'son mías'", entonces eso es tener o ganar. Por favor entiendan estas palabras en esta forma.

Preguntaré de nuevo, ¿qué hay ahí que valga la pena tener? ¿Qué hay ahí que valga la pena ganar? ¿Qué hay ahí que al poseerse no cause que su dueño sufra? Cada cosa que hay ahí quemará a su dueño, lo penetrará, lo estrangulará y lo enredará, envolviéndolo y oprimiéndolo de manera que tenga que comenzar a quererlo o serlo. Pero si él no tiene el sentimiento de tenerlas o de ser dueño de ese montón de joyas preciosas, entonces no habrá quemazón ni estrangulación ni enredo de ninguna clase. A esto se le llama no-tener y no-ser. Así que ¿estaremos libres de Dukkha habiendo poseído o llegado a ser el dueño de lo que está ahí?

Una vez que surja el sentimiento de tener o ser, nosotros no tenemos que estar en la habitación con el montón de joyas, podemos estar en el bosque o en un país al otro lado del mundo y la mente todavía experimentará. Traten de tener hijos que vivan en América (al otro lado del mundo) y verán si se apegan al 'yo' y 'lo mío' ellos serán capaces de hacerles pasar noches en vela o incluso un ataque de nervios.





Por favor hagan un hábito de contemplar regularmente lo que vale la pena tener y lo que vale la pena ser; lo que haya ahí que cuando uno lo posee o llega ser no cause Dukkha. Cuando descubrimos la verdad de que no hay absolutamente nada que sea merecedor de los sentimientos de tener o ser, entonces llegamos a tener una mente equilibrada hacia todas las cosas. Cualquier acción que ejecutemos, ya sea ordenar u organizar, o tener, o recoger, o coleccionar, o usar o lo que sea, simplemente haremos lo que tiene que ser hecho. Así que, ino dejen que la mente tenga o llegue a ser! Mantengan en mente el principio del hacer sin hacedor [doerless doing]:

Lo que se tiene que hacer se hace pero ningún hacedor está ahí. El camino se ha caminado pero ningún caminante está ahí.

Este verso se refiere al arahant, él que ha practicado el Dhamma, o ése que ha caminado el Noble Camino hasta su mismo final y que ha alcanzado el Nibbana, pero sin ningún caminante ni ningún practicante que se pueda encontrar.

El principio de hacer sin hacedor debe tomarse y utilizarse en nuestras vidas diarias cada vez que estamos comiendo sentados acostados de pie caminando usando buscando cualquier cosa que estemos haciendo debemos tener suficiente atención o consciencia que discierne la verdad para prevenir que surja en el sentimiento del 'yo'—el sentimiento de que 'yo soy el hacedor', 'yo soy él que come', 'él que camina', 'él que se sienta', 'él que duerme', o 'él que usa'. Debemos hacer que la mente esté constantemente vacía de ego, de manera que ese vacío sea el estado natural y así permanezcamos con la conciencia de que no hay nada que sea meritorio de tener o ser.

El dhamma puede ser practicado en conjunción con nuestras tareas diarias y las altas y las bajas que ellas causan. No hay necesidad de separar el dhamma de nuestra vida diaria. Esto es una práctica es muy superior. Si hay conciencia, atención plena, a auto-observancia, no solamente nuestro trabajo será exitoso y libre de error, sino que al mismo tiempo, el dhamma en nuestros corazones se desarrollará y crecerá grandemente. El no-tener y el no-ganar será el estado normal de la mente.

En cuanto a 'ser' eso es mucho más fácil. ¿Consideren qué cosa hay que teniéndolo no hay Dukkha? Esto puede ser una fórmula para la reflexión. Es el punto esencial. La palabra 'ser' al mismo tiempo con las palabras 'tener' y 'ganar', se refiere solamente al ser que está acompañado con upadana, a través del apego y aferramiento al 'yo soy'. Si una habitación está llena de oro y nosotros no tenemos el sentimiento de ser su dueño no hay ganancia diferencia ni 'tampoco hay ser'. Aunque los derechos de propiedad y las convenciones sociales reconocidos por la ley del mundo tienen cierta validez, en nuestros verdaderos corazones no debemos equivocarnos en tomar esas verdades relativas como últimas. Por ejemplo cuando hay un nacimiento, hablando convencionalmente, la persona que ha dado a luz naturalmente deviene la madre y el que nace es su hijo. Sin embargo, si uno no se toma la atribución de ser una madre entonces uno no será una madre. Pero si uno engañadamente se presume asimismo ser una madre uno deviene una. La madre de los pollitos, la madre de los perros, la madre de las vacas, toda clase de madres se consideran asimismo ser madres y siente el amor natural para con sus hijos. No es necesario para ellas crear o alimentar esos sentimientos, esos son instintos naturales de los animales.

Sin embargo esos con la consciencia que discierne la verdad y que están en el nivel superior, tienen el conocimiento de la forma para destruir el apego y el aferramiento que surge de tal ignorancia.



Ahora algunas personas pensarán: "¡no vamos a sentir ser madres! ¡Qué cruel y despiadado! ¿No nos dejarían ustedes amar nuestros hijos? Escuchen cuidadosamente: eso no quiere decir eso en absoluto. Eso significa que es posible ser una madre y ejecutar los deberes de una madre con la consciencia-que-discierne-la verdad. No es necesario para ser una madre tener apego y aferramiento, la causa de cada clase de Dukkha. No es necesario sufrir y ser infeliz, no es necesario llorar y tener el corazón roto. Este sufrimiento definitivamente es el precio de no conocer cómo es ser una madre, de ser una madre en una forma que no está de acuerdo con el dhamma.

Cuando uno es una madre uno debe tener el Dukkha de una madre; cuando uno es un hijo o una hija uno debe tener el Dukkha de un hijo o una hija; cuando uno es un padre uno debe tener el Dukkha de un padre. Traten de preguntarse si ser una madre es un placer. Ésos de ustedes lo suficientemente adultos para tener la experiencia completa de la paternidad/maternidad, piensen de nuevo cómo es eso. ¿Cómo contestarían? Incluso si ustedes no dicen nada en absoluto, probablemente todos ustedes moverán sus cabezas. ¿Es ser madre un placer? ¿Es ser padre un placer? Esto es algo que deben estudiar y estar conscientes natural y habitualmente todo el tiempo cuando la mente no está ocupada con el contacto sensorial.

¿Es un placer ser un esposo? ¿Es un placer ser una esposa? Piensen esto por ustedes mismos. Ésos de ustedes que han experimentado en su plenitud ser esposos y esposas, todos moverán sus cabezas diciendo que no.

¿Es un placer ser un hombre? ¿Es un placer ser una mujer? Si vuestra conciencia que discierne la verdad está siguiendo paso por paso lo que estamos diciendo, y llegando a ser mucho más refinada, todos ustedes moverán sus cabezas igualmente. Ser mujer es tener el Dukkha de ser una mujer. Ser hombre es tener el Dukkha de ser un hombre.

¿Es un placer ser un niño? ¿Es un placer ser un adulto? Los jóvenes probablemente dirán: "sí es divertido, pero ahora que somos adultos y viejos, miramos hacia atrás y nos preguntamos a nosotros mismos ¿fue realmente un placer? Si hay apego y aferramiento, los niños tienen el Dukkha de los niños y los adultos tienen el Dukkha de los adultos.

Para explicar esto mejor— ¿es ser un ser humano una cosa deseable? ¿Es una cosa que vale la pena? ¿O vale la pena ser un animal? ¿Ser cualquier cosa de un par de opuestos o no ser nada en absoluto, cuál es mejor? Ser un hombre, o un residente del infierno, ¿amerita ser ellos?

Para tomar otro par: ¿amerita ser esa persona que usted es? ¿O vale la pena ser un deva en el cielo? Esas preguntas son una medida de la conciencia que discierne la verdad, de si uno ve o no ve completa y verdaderamente el apego y el aferramiento. Esos que han visto las consecuencias dolorosas del apego y el aferramiento moverán sus cabezas de la misma forma en un signo de no; porque para ser una persona uno debe tener el Dukkha de una persona, si uno es un deva uno debe tener el Dukkha de un deva. Si nosotros estamos vacíos, no tomándonos a nosotros mismos como cualquier cosa en absoluto, entonces nosotros no somos ni una persona ni un deva, y por lo tanto el Dukkha de ser cualquiera de esas dos cosas está ausente. Esos que han comprendido la verdad moverán de nuevo sus cabezas.

Para ser más específicos, ¿vale la pena ser una buena persona? ¿Vale la pena ser una mala persona? Si uno pregunta quién quiere ser una buena persona, probablemente habría muchas



manos levantadas. Tales personas no han visto todavía que si uno se apega a ser una buena persona entonces uno debe tener el Dukkha de una buena persona. Exactamente de la misma forma que una mala persona tendrá el Dukkha apropiado a una mala persona. Cuando hay apego, aferramiento o agarre, entonces no hay felicidad en absoluto, porque ese estado de ser nos hará pasar a través de alguna clase de carga. Incluso si algunas clases de Dukkha no se demuestran ellas mismas abiertamente, si hay placeres y distracciones, habrá él Dukkha de tener, ser o ganar, de ambiciosamente ser esto o lo otro.

En verdad, la naturaleza nos engaña, no confunde, nos los juega una mala pasada en hacernos tomar a Dukkha; un ejemplo obvio de hacernos tomar a Dukkha es cuando surge de la propagación de las especies, él de dar a luz. Nos engaña tanto que las personas voluntariamente se ofrecen. Si ellos se dieran cuenta de la verdad por ellos mismos, probablemente ellos no tendrían nada que hacer con esta mentira de la naturaleza. ¿Es un placer ser una buena persona? ¿Es un placer ser una mala persona? Piensen bien esto.

Acercándonos un poco más, ¿vale la pena ser una persona afortunada? ¿Vale la pena ser una persona desafortunada? Los apresurados e imprudentes probablemente levantarán las manos inmediatamente diciendo que ser afortunado es extremadamente placentero, pero aquellos que han experimentado completamente la buena fortuna moverán sus cabezas. Uno que es afortunado debe tolerar el Dukkha del que se toma a sí mismo como afortunado, en la misma y exacta forma, que uno que es desafortunado debe tolerar el Dukkha apropiado al que es desafortunado.

Acercándonos poco más; ¿vale la pena ser una persona feliz? ¿Vale la pena ser una persona infeliz? Aquí debe haber un gran grupo de manos alzadas incluso más que las anteriores, todas pidiendo ser una persona feliz. Por otra parte, aquellos que han sido felices, que han experimentado completamente ser feliz, moverán sus cabezas. Puede que ustedes no entiendan esta sección, así que déjenme repetirles, las personas que son felices deben tener el Dukkha de las personas con felicidad. En cuanto a este punto deben tener en mente, que es lo profano o terrenal lo que establece las convenciones en cuanto a la naturaleza de la felicidad: que ese que tiene dinero y poder, y disfruta cada clase de placer sensorial es una persona feliz. Pero si miramos más de cerca veremos que tal persona sufre el Dukkha de una manera apropiada, en las formas de pinchazos en la misma carne de sus placeres, como una espina clavada en la garganta. Incluso con la más sutil de las felicidades eso surge, con él samadhi y las absorciones meditativas de los rishis y los munis, si el sentimiento de 'yo soy feliz' surge, entonces también habrá una espina en la carne de esa felicidad que perforará la garganta de los que disfrutan. Esos que se apegan, aferran o agarran a la felicidad de rupajhana sufren por esa razón.

Como resultado, está el mandato de renunciar al deseo de la forma y al deseo de la no-forma, los dos primeros de los grandes obstáculos (samyojana) que nos previenen de llegar a ser arahants. Si hay un apego a la idea de que tenemos felicidad, incluso si es la felicidad que surge del Dhamma, eso causará una clase sutil de sufrimiento, como si tuviéramos clavada una espina en la garganta, de forma que el verdadero Dhamma no podrá ser discernido/reconocido.

Agarrarse al Nibbana como siendo 'mío' o 'yo' con 'mi felicidad', es imposible. Uno puede decir, si uno desea, el Nibbana es la suprema felicidad y que uno se agarra a él como siendo 'yo' o 'mío'; que yo tengo la felicidad del Nibbana o que yo he alcanzado el Nibbana. Pero esas son meras racionalizaciones, de hecho no puede pasar. Uno que todavía se apega y se aferra no puede probablemente alcanzar el Nibbana. Si cualquiera se toma sí mismo como



siendo el que disfruta la felicidad del Nibbana, eso solamente puede ser un Nibbana falsificado. El verdadero Nibbana, no es de una naturaleza que se pueda agarrar o entender en esa forma.

¡Así que dejamos a un lado la felicidad! La apartamos desde la misma felicidad de los niños, de los adultos, de los hombres y mujeres jóvenes, de los ancianos, la felicidad del poderoso e influyente, hasta la felicidad de ser un deva, de tener absorciones meditativas y logros, y finalmente hasta la felicidad del Nibbana. Si engañosamente consideramos que "yo soy feliz", entonces tendremos que sufrir de acuerdo a eso. Aquellos que han comprendido la verdad pueden ver esto. Aquellos que no, viven en el caos, ambiciosos y exageradamente luchando por la riqueza, el poder y los placeres sensoriales, o en el nivel superior, egoístamente luchando por discernimiento, absorciones meditativas y logros, haciendo tanto esfuerzo que algunos terminan en un hospital mental. Eso en sí mismo demuestra los peligros del apego y el aferramiento a la felicidad. Los muchachos/niños no entenderán este punto pero los adultos deben entenderlo.

Ahora le daremos alguna atención a otro par de opuestos. ¿Es nacer un placer? ¿Es morir un placer? Escojan uno u otro de los pares. ¿Qué es más placentero un nacer o morir? Si realmente entendemos el dhamma, moveremos nuestras cabezas, no queremos ni nacer ni morir. Sin embargo, aunque las personas como regla general no quieren morir, ellas quieren nacer. Ellas quieren un nacimiento sin muerte y lo que es más, ellas quieren vida eterna o si deben morir quieren renacer. Esto es definitivamente el apego y el aferramiento. Sólo en el momento o en el tiempo cuando no hay nacimiento ni muerte, cuando la mente está vacía, es que se encuentra el final de Dukkha.

¿Por qué no tratar de pensar esto de nuevo cuando están acostados o caminando, en un momento que la mente no esté ocupada por el contacto sensorial? Cuando están haciendo algo o siendo algo, ¿por qué no tratar de pensar en esta forma?

Cuando están sufriendo y agotados por ser una madre, ¿por qué alguna vez no sienten que esto es desagradable? Ser un esposo, ser una esposa, ser cualquiera de las cosas que he mencionado, cuando están inquietos y disgustados por el estado de ser, ¿por qué nunca sienten que eso es completamente desagradable? Ustedes todavía encuentran eso placentero incluso cuando les trae lágrimas.

Debemos contemplar bien que nosotros no queremos ni nacimiento ni muerte, porque ninguno de los dos está vacío. Si nos apegamos al no nacimiento entonces éste tampoco está vacío. Esta sección, concerniente al nacimiento y al no-nacimiento, el par final, es la más difícil entender y la más difícil de practicar. No queremos nacimiento ni no-nacimiento y a través del desapego o desarraigo a cualquiera de las dos a hay un vacío. Habiendo hablado continuamente de tener y ser, de no-tener y no-ser, hemos llegado al nacimiento y al no-nacimiento y casi inmediatamente nos hemos agarrado al no-nacimiento. Así que en la etapa final de nuestra práctica debemos avanzar hasta el punto que nuestro conocimiento del no-nacimiento se disuelva, sin llegar a ser un objeto de apego/agarre o aferramiento. Entonces el verdadero vacío aparecerá, ese que es ni nacimiento ni no-nacimiento, en otras palabras el verdadero no-nacimiento, la extinción sin residuo. Hablando en esta forma parecerá ser que estoy evitando el punto de un argumento evadiendo la verdadera importancia del asunto, pero el significado es inequívoco, hay una diferencia definitiva entre esas dos clases de no-nacimiento. Así que no se adhieran a la idea de que el Nibbana es el no-nacimiento y que es maravilloso e increíble en esta forma o la otra, o que él vattasamsara (la rueda de nacimiento y muerte) es una superabundancia de diversión llena de nacimientos. No debe haber ningún apego o agarre a ninguna de las dos partes, porque hay un vacío y un nacimiento genuino.



La práctica en los tiempos normales debe ser de esta naturaleza y sin interrupción (continuadamente).

En cuanto a los momentos cuando estamos haciendo el gran trabajo de kammattana, el aspecto más técnico de la práctica de Samadhipassana, donde uno examina las consecuencias dolorosas del apego y el aferramiento, esto también es un asunto de estar vacío. Una gran parte de la práctica de kammattana depende en las siguientes instrucciones; esto no es algo que una persona no-aprendida pueda hacer por sí misma, y por lo tanto hay muchas directrices y explicaciones. Ustedes pueden leer estas por ustedes mismos o traer a la mente aquellas que ustedes formalmente han oído. Todos estos puntos que yo he estado haciendo aquí están incluidos en la práctica de los tiempos ordinarios o comunes.

La segunda ocasión o circunstancia es el momento del contacto con los objetos sensoriales. Cuando las formas visibles, los sonidos, los olores, los sabores y los objetos tangibles contactan los ojos, las orejas, la nariz, lengua y el cuerpo debemos practicar dejando que phassa se detenga en phassa y que vedana se detenga en vedana, en la forma que previamente he explicado en muchos lugares y en muchas ocasiones al principio de estas charlas. Dejar que phassa se detenga en phassa es un nivel de práctica extremadamente superior. En el nivel ordinario, phassa se desarrolla en vedana y entonces nos detenemos justo ahí, sin permitir el desarrollo adicional del deseo y el apego al 'yo' y 'lo mío'.

Alguno de los oradores elocuentes en los pasillos del monasterio y maestros budistas colegas dicen que detenerse en phassa es imposible, que siempre está el desarrollo de vedana. Eso es porque ellos se adhieren a la palabra escrita. Esa no es la verdad.

De hecho, el buda enseñó que cuando se ven las formas debe haber solamente 'el ver', cuando se huele olores solamente se debe 'oler', cuando se prueban sabores sólo se debe 'el probar' y cuando se tocan los objetos tangibles sólo debe haber 'el tocar. Si pueden hacerlo entonces no hay tú, y el ego no nace. Eso es el final de Dukkha, el vacío inmutable.

Es suficiente observar las reacciones de uno en los momentos que echamos un vistazo en la dirección de alguna que otra forma neutral. Traten de dirigir sus ojos hacia una puerta o una ventana y nos harán que simplemente hay phassa, no hay sentimiento de satisfacción o insatisfacción. Cuando las formas visibles, los sonidos, los olores, los sabores y los objetos tangibles entran en contacto dejen que se detengan ahí en la misma forma.

Seamos como el soldado dormido al lado de una pieza de artillería. Cuando un proyectil se dispara él simplemente registra el sonido sin sentimiento de ninguna clase y continúa felizmente durmiendo. No importa que profundo el sonido del cañón sea, él no se inmuta ni se perturba. Solamente está el sonido de la pieza de artillería contactando su oreja y entonces cesando.

¿Pueden ustedes dejar que phassa se detenga en phassa en esa forma cuando oyen el sonido de un hombre o el sonido de una mujer o el sonido de una persona amada? Si pueden entonces ustedes son realmente unos practicantes diestros. Aquí los animales pueden que sean más talentosos que nosotros, porque carecen de todo el exceso de carga mental que los humanos llevan. Si nosotros deseamos alcanzar la cima de la excelencia entonces debemos entrenarnos a nosotros mismos a dejar que phassa permanezca simplemente como phassa.

Pero si no lo pueden hacer y admiten la derrota, todavía pueden detenerse en vedana. Tan pronto haya un sentimiento de comodidad o incomodidad, de satisfacción o insatisfacción



entonces ahí mismo lo extinguen, sin dar nacimiento a las variadas clases de deseo que surgen de las urgencias del egoísmo y el apego. Esta es la práctica en la ocasión o circunstancia del contacto con los objetos sensoriales.

Ahora en el poco tiempo que nos queda me gustaría hablar acerca de la práctica en la tercera ocasión o en la tercera circunstancia, el momento cuando la mente se extingue y el cuerpo muere o se desintegra. ¿Cómo podemos practicar de manera que en ese momento estemos vacíos? Para este asunto debemos depender en tomar la 'extinción sin residuo' como nuestro principio básico en la vida.

La muerte natural en la vejez es algo definitivo y cierto. Cuando alguien alcanza la edad de la vejez se dice que ellos tienen poco tiempo. ¿Qué puede lograrse en tan corto residuo de tiempo? Así que para ahorrar tiempo, esos que están viejos y no han aprendido, que no tienen tiempo de estudiar mucho y que sus cerebros no están tan buenos como eran antes, ellos pueden agarrarse a este mismo principio de la extinción sin residuo del 'yo', de la cual he estado hablando aquí.

Hagan natural para ustedes mismos el ver que ser una persona no es placentero, que ser un deva no es placentero, que ser un padre o una madre no es placentero, que ser un hijo o una hija no es placentero, un esposo, una esposa, un sirviente, un maestro, un victorioso, un perdedor, una buena persona, una mala persona, una persona afortunada, o una persona desafortunada—ninguna de ellas es placentero, ninguna de ellas es divertido. Entonces la mente se agarrará a la no-esperanza de tener o ser cualquier cosa en absoluto. La frase "ausencia de esperanza" puede ser usada con respecto al logro de la arahanteidad, pero ella no es la designación del tonto y el indolente, es un asunto completamente diferente. Es la ausencia de esperanza de uno que con la verdadera sabiduría ve que no hay nada en este o cualquier otro mundo que uno desearía tener o ser.

¿Así que cuál será el camino que tomará la mente de una persona sin esperanza? Ella no tomará ningún camino en absoluto porque ella ve que nada vale la pena de desear. Por lo tanto eso prepara el camino para su propia muerte. No habiendo deseo de tener o ser cualquier cosa, se disuelve en el vacío. Esta es la forma o el medio diestro de engañar un poquito a la naturaleza. Cuando el tiempo de la muerte verdaderamente ha llegado, hacemos surgir el sentimiento de que nada en ninguna parte es merecedor de tener o ser. Si ese sentimiento está presente en la mente que el momento de la muerte entonces uno inevitablemente alcanzará el nirvana a través del acto de morir en sí mismo. Este es un buen negocio— iponiendo una pequeña cantidad de capital que ciertamente nos traerá grandes resultados!

Dejemos que los grandes eruditos de la tierra vengan y evalúen lo que es para la mente encontrarse con la muerte con el sentimiento auténtico de que en nada en ninguna parte vale la pena tener o ser. La muerte será la desintegración acompañada por el nirodhadhatu. La mente se transformará en nibbandhatu a través de la muerte física. Si el abuelo o a la abuela no han aprendido y no saben expresarse pero tienen ese único sentimiento, eso suficiente.

Cuando el momento de la muerte llegue, dejen que ese único sentimiento de que nada en ninguna parte es meritorio de tener o ser esté presente. Deben recordar que cerca de la muerte la mente gradualmente morirá tranquilamente. En cuanto al cuerpo, cerca de su final se debilitará y la conciencia gradualmente desaparecerá. Ustedes irán olvidando cada vez más hasta que lo olviden todo. No sabrán qué hora es, si es de día o de noche; lo serán capaces de decir dónde se encuentran o en que casa están, no serán capaces de recordar vuestro



nombre o incluso el más básico de los cantos diarios propiamente. Pero la forma para ustedes de permanecer como compañía de la mente hasta el final, es estar atento de que nada vale la pena tener y nada vale la pena ser. ¡Voluntarios para la extinción sin residuo! Dejen que ese sentimiento de ofrecimiento para la extinción sin residuo, esa inclinación para aceptarla, sea un compañero o socio de la mente hasta el mismo final. Con este medio diestro la mente será capaz de disolverse a sí misma en el vacío que es el Nibbana. Esta es la práctica en el momento de la muerte física para esos de poco conocimiento. Con ella un abuelo y una abuela no educados pueden alcanzar la extinción final. Nosotros la llamamos el medio diestro de hacer de la caída de una escalera un salto medido, deliberado y cuidadoso.

El cuerpo inevitablemente debe descomponerse y terminar, el es viejo, el ha alcanzado su final. Esto es haber caído de la escalera. Cuando uno cae, uno salta en la extinción sin residuo a través de establecer en la mente el sentimiento de que no hay nada que valga la pena tener y nada que valga la pena ser. A esto puede llamársele saltando en la dirección correcta. No hay dolor de ninguna clase. Por lo contrario está el mejor resultado posible, el alcance de la extinción sin residuo. Esto es ser un practicante. Es saber como caer de la escalera. Esto no es como las personas tontas, que cuando caen de las escaleras se rompen el cuello y las piernas y brazos. Incluso esos que han estudiado mucho, han viajado y dan charlas elocuentes en los salones de los monasterios pueden todavía caer de la escalera y romperse los huesos. Ellos no se pueden comparar con aquellos que están interesados en la forma correcta, incluso si solamente es en este asunto.

Ahora en el caso de una muerte accidental, como que les atropelle un automóvil, o que un edificio se caiga sobre ustedes, o que los embista un toro o por una bomba atómica, ¿qué deben de hacer? Si son un poco inteligentes verán que es exactamente lo mismo. Si todavía tienen un poco de atención, en ese momento resuelven con la extinción sin residuo. A través de haber previamente desarrollado el sentimiento de que no hay nada meritorio o que valga la pena tener o ser, hasta que sea completamente natural y fluente en ustedes, al alcanzar el momento de la muerte, serán capaces de traer eso a la mente en un fragmento de segundo antes del final. Por ejemplo, si un automóvil arrolla a alguien esa persona no muere inmediatamente, siempre hay un intervalo, incluso si solamente es una fracción de segundo o un solo momento de pensamiento, entonces en esa chispa de sentimiento se decide la extinción sin residuo, ahí hay tiempo suficiente.

Ahora supongamos que la muerte ocurre en un instante en que no haya sentimientos en absoluto, bien, eso en sí mismo es la extinción sin residuo! Como ya he explicado, nosotros nos hemos entrenado en los tiempos normales o diariamente para guardar constantemente en la mente ese sentimiento de que 'nada es meritorio de tener o ser', así que cuando el cuerpo encuentra la muerte sin ninguna oportunidad de pensar o sentir cualquier cosa, la consciencia o la atención que está presente ahí es la extinción sin residuo. Pero si todavía hay un momento o una mitad del segundo, entonces nosotros podemos pensar cómodamente. Así que, ¡no sean cobardes, no teman! No dejen que la cobardía y el temor debiliten su fuerza: "por favor llévenme a su doctor", "lléveme al hospital" y así sucesivamente. Si ustedes van morirán ahí igualmente, eso es una pérdida de tiempo.

Contra una muerte no natural o anormal, el morir que no quiere morir, morir inesperadamente, el Dhamma sublime no solamente provee una protección infalible, sino que puede proveer el Nibbana ahí mismo bajo las ruedas del automóvil, debajo del edificio caído, en los cuernos del toro o en el montón de cuerpos quemados por una explosión atómica. No hay/habrá una muerte no natural y violenta, en su lugar lo que hay es Nibbana.



Esos que han estudiado un poco, saben un poco, hasta el abuelo y la abuela que no pueden leer, todos ellos son capaces de entender esta enseñanza y deben mantenerse entrenados en este entendimiento correcto.

Ahora, en cuanto a la muerte de esos que tienen un conocimiento perfecto y una consciencia que discierne la verdad, esos que han estudiado suficientemente y son diestros en la teoría y la práctica del Dhamma, para esas personas esto no tiene que ser un asunto de saltar como ellos saltan de la escalera. Ellos son inmortales desde el principio, desde antes de cualquier enfermedad. A través de haber alcanzado el nivel superior del Dhamma desde mucho antes, ellos no tienen muerte.

Si una persona tiene ese conocimiento tan abundante, entonces cuando el momento de la muerte verdaderamente llega, su preparación será mucho mejor que aquellos que tienen que saltar como ellos saltan de la escalera. Sabiendo cómo establecer la atención plena y la conciencia alerta que es incorruptible, esa persona se le puede reír despectivamente a la muerte. A eso se le puede llamar descendiendo de la escalera peldaño por peldaño y es la forma del que tiene el perfecto conocimiento.

Ahora me gustaría hablar acerca de la forma que el enfermo o el que no tiene salud debe prepararse para la muerte. Cuando uno conoce que la muerte es inevitable como por ejemplo cuando se sufre de una enfermedad terminal como tuberculosis, uno debe hacer su mejor con la atención plena y la conciencia alerta, sin cobardía o temor.

Me gustaría relatarles una historia que aprendí sobre la forma en que las personas en el tiempo de Buda se preparaban para la muerte. Para esas personas que guardaban los preceptos de la Conducta Virtuosa ayunar no era en absoluto una dificultad, ellos se abstendían de comer en la tarde en los días de Uposatha. Cuando su enfermedad alcanzaba el punto de que sentían que ya no tenían más de 10 días para vivir, ellos no comían más. No como nosotros. [En estos días, si alguien está cerca de la muerte, nosotros salimos y buscamos las comidas más deliciosas y caras y por eso, algunas de las personas mueren prematuramente por comer]. Sus esfuerzos para evitar la comida eran con el propósito de tener una mente completamente clara. Cuando el cuerpo comienza a decaer, él pierde su habilidad de digerir la comida así que todo lo que se consume se convierte en veneno, haciendo que la mente si agite y se confunda.

Así que ellos se preparaban para la muerte absteniéndose de comida y tomando solamente agua o medicina. A medida que la muerte se acercaba, ellos se abstendían de tomar agua o medicina para enfocar su atención y su-conciencia discerniente-de-la-verdad, y así morir en la forma de la extinción sin residuo.

Las personas que se agarran a la bondad y a la virtud se preparan para morir a través de agarrarse a la bondad y a la virtud. Los sabios se preparan desprendiéndose de todo y encontrándose o reuniéndose con la extinción sin residuo. No hay nada que ellos quieran: inyectarse drogas para extender sus vidas sería una gran e irritación/frustración. Esto es renunciar al cuerpo (sankharas). Renunciando al cuerpo mientras todavía se vive ellos se preparan para hacer lo mejor de su desintegración a través de acceder a la extinción sin residuo.

En cuanto a nosotros en estos días, nosotros vagamos en un tumulto, sin meta y en confusión alrededor del doctor, algunas veces hasta que la habitación se llena de voluntarios que tratan de que la persona que está muriendo tome las medicinas, coma o se inyecte. Tratamos de





hacer tantas cosas que la persona enferma se llena de ansiedad y desconcierto y no tiene paz mental. Ella no sabe cómo va morir o si de hecho morirá. No hay nada más que duda y ansiedad. La persona enferma no experimenta la victoria sobre la muerte, ella no comprende el vacío o la extinción sin residuo de la que he estado hablando aquí.

Diferente a las personas del tiempo de Buda, las personas de hoy en día habitualmente buscan por la cama más cómoda, la habitación más cómoda, las comidas y las medicinas más caras, y entonces mueren en una gran conmoción. Ellas quieren seguir viviendo y posponer su muerte incluso si es sólo por un minuto. Ellas comienzan a tener toda clase de inyecciones y tratamientos y mueren sin ninguna atención plena ni auto-conciencia. Esa es la acción del engaño, de la ilusión.

Para morir en la forma correcta debemos ser valientes con el Dhamma y morir teniendo la victoria sobre la muerte, morir comprendiendo el vacío en el último momento de la vida. Por favor recuerden bien, hay siempre una oportunidad, hasta en el último momento.

Entonces estas son las maneras de practicar divididas en tres momentos u ocasiones:

1. En los tiempos normales cuando nosotros estamos haciendo nuestras tareas normales.
2. En los momentos del contacto sensorial—cómo tratar con eso de manera que se produzca el vacío.
3. En el momento de la muerte—qué hacer cuando los cinco 'agregados'/'khandas' se encuentran su desintegración inevitable.

Estas son las cosas que deben traerse a la mente y pensar en ellas, hablarse y discutirse regularmente en la misma forma que hablamos acerca de los programas de radio y televisión, y de las cosas que pasan en general en el mundo. Las personas que les gusta el boxeo pueden emocionarse tanto hablando acerca de él que las palabras le salen rápidamente. ¿Por qué es que si nosotros hablamos de estas cosas día y noche, y además, cuando viene a ser algo tan importante como es esto, no lo discutimos en absoluto? ¿Por qué nunca hablamos acerca de pelear con la muerte, de tener una victoria sobre ella y de ser libres de ambos la muerte y el nacimiento? Si nosotros lo hiciéramos sería mucho más fácil ausentarse/irse inmediatamente. Si habláramos y discutiéramos esas cosas tanto como discutimos otros asuntos, en corto tiempo la práctica devendría verdaderamente fácil. Si seguimos el método correcto todo será fácil, incluso alcanzar el Nibbana o saltar a medida que caemos de la escalera.

Para resumir, debemos entender correctamente los significados de las frases "vacío", "comprender el vacío", "permanecer en el vacío", "siendo naturalmente vacío", y "siendo el vacío en sí mismo".

El vacío está presente en todas las cosas: él—el vacío—es su característica. Si la mente está vacía de apego y agarre a todas las cosas, entonces eso en sí mismo es el vacío, la extinción sin residuo del 'yo' y 'lo mío' y no más nacimiento.

Aquí terminaré esta charla sobre la práctica que guía al 'vacío'.



## Los Puntos Esenciales de las Enseñanzas Budistas

Por Buddhadasa Bhikkhu

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

En la ocasión de ofrecer una charla especial, siento que debo tratar con esos asuntos importantes que resumen más adecuadamente los principios del Dhamma (La Verdad Última; la verdad de la naturaleza; el deber de todo lo que vive; las enseñanzas del Buda). Así que he resuelto hablar sobre “Los Puntos Esenciales de las Enseñanzas Budistas” con la esperanza de que su entendimiento facilite un avance amplio y extenso en vuestros estudios. Si no se comprenden esos puntos el estudio será confuso. Sentirán que hay un gran número de cosas que se deben conocer y que se mantienen aumentando, hasta que hay demasiadas para entender y practicar. Esta es la raíz-cause del fracaso, porque resulta en el desaliento o falta de interés que deviene cada vez más desenfocada e imprecisa. Al final, es como si uno estuviera llevando una gran carga de conocimiento sin ser capaz de estudiar o practicar para hacer uso de ella.

Así que por favor, establezcan vuestra mente y reconsideren, para de esa forma poder entender los puntos esenciales del Budismo y comprender el conocimiento que es el fundamento para un entendimiento o alcance correcto del Dhamma. Enfatizo que esto es la base o fundamento, porque hay conocimientos que no son un fundamento, al igual que hay entendimiento incorrecto, entendimiento de la clase que se desvía poco a poco hasta que ya no es más la enseñanza Budista. O si todavía es enseñanza Budista, es un derivado de ella que está continuamente alejándose del tronco fundamental.

Llamarle a algo el fundamento de las Enseñanzas Budistas es correcto solamente, si en primer lugar es un principio que aspira a la extinción de Dukkha (el sufrimiento, la insatisfacción o imperfección de cada experiencia o estado apegado a ser ‘yo’ o ‘lo mío’) y en segundo lugar, tiene una lógica que uno puede ver por uno mismo sin tener que creer en otros. Estos son los constituyentes más importantes de una base o fundamento.

El Buda rehusó tratar con esas cosas que no guían a la extinción de Dukkha. Tomemos el asunto de si hay o no hay renacimiento. ¿Qué es el renacimiento? ¿Cuál es la herencia kámmica? (Kamma—es la acción voluntaria a través del cuerpo, el habla o la mente). Estos asuntos no aspiran a la extinción de Dukkha. Siendo eso así, ellos no son enseñanzas Budistas y no se conectan con ella. Ellos no descansan en la esfera del Budismo. También, uno que pregunta acerca de esas materias, no tiene opción sino que indiscriminadamente tiene que creer o no creer la respuesta que se le da, porque la persona que responde no es capaz de producir ninguna prueba, simplemente hablará de acuerdo a su memoria y sentimiento. El que escucha no puede ver por él mismo y así tiene que creer ciegamente las palabras del otro. Poco a poco el asunto se desvía del Dhamma hasta es algo completamente distinto y desconectado con la extinción de Dukkha.

Ahora bien, si uno no hace surgir esas clases de preguntas, en su lugar puede preguntar: “¿Hay Dukkha? y ¿cómo se puede extinguir Dukkha?” a esas preguntas el Buda estuvo de acuerdo en contestar, y el que escucha puede ver la verdad de cada palabra de la respuestas



sin tener que creer ciegamente en ellas y ver cada vez más claramente hasta que entiende. Y si uno entiende hasta el punto de ser capaz de extinguir Dukkha, entonces ese es el entendimiento último. Uno sabe que, incluso en este momento, no hay persona viviendo; uno ve sin una duda que no hay 'yo' o nada que pertenezca a un 'yo'. Simplemente hay un sentimiento de 'yo' y 'lo mío' surgiendo debido a la estupidez a través de la cual uno está engañado por la naturaleza hipnotizante/tentadora de la experiencia sensorial. Por lo tanto, no habiendo nadie nacido aquí, no hay nadie que muera y que renazca aquí. Así que, la cuestión completa del renacimiento es absolutamente tonta/estúpida y no tiene nada que ver con el Budismo en absoluto.

Las enseñanzas budistas aspiran a informarnos que no hay 'yo' y nada que pertenezca a un 'yo', sino que hay un entendimiento falso/equivocado de la mente ignorante. Hay simplemente cuerpo y mente, que son solamente procesos naturales. Ellos funcionan como un mecanismo que puede procesar y transformar data/información. Si ellos lo hacen con un método erróneo, da surgimiento a la estupidez y el engaño, así que uno siente que hay un 'yo' y cosas que pertenecen a ese 'yo'. Si lo hacen con el método correcto, esos sentimientos no surgen; hay una verdad-primordial de discernimiento y alerta-atención (satipanna), la verdad fundamental conociendo y viendo claramente que no hay 'yo' y nada que pertenezca a un 'yo'.

El asunto del 'yo' y 'lo mío' es un punto esencial de las enseñanzas Budistas. Esa es la única cosa que debe ser purgada. Entendiendo y deduciendo que aquí descansa el conocimiento, entendimiento y práctica de todas las enseñanzas Budistas sin excepción. Así que por favor préstenle atención.

En cuanto a los fundamentos o principios-raíces del Dhamma, no hay gran cosa. El Buda dijo que sólo había un puñado de ellos. Un sutta en el Samyutta Nikaya lo dice bien claro. Mientras caminaba a través del bosque, el Buda recogió un puñado de hojas secas y le preguntó a los monjes que estaban presentes, cuál era la cantidad mayor—las hojas en su mano o todas las hojas del bosque. Todos ellos dijeron que las hojas en el bosque, que no había comparación. Incluso ahora, traten de imaginar el hecho y ver la verdad de esto, cuántas más hay. El Buda entonces dijo lo siguiente: "Similarmente, esas cosas que Él había comprendido y que sabía que eran muchas, son iguales a las hojas del bosque—pero esas que eran necesarias saber, esas cosas que se deben enseñar y practicar, eran iguales a número de hojas en el puño de su mano.

Así que de aquí se puede deducir que, comparando todas las miríadas de cosas que se deben encontrar en el mundo a los principios-raíces para practicar y extinguir completamente a Dukkha, estos equivalen a un solo puñado. Debemos apreciar que este "sólo puñado" no es una cantidad inmensa, no es algo más allá de nuestras capacidades para alcanzar y entender. Este es el primer punto importante que debemos entender si queremos preparar el fundamento o la base para un entendimiento correcto de las enseñanzas Budistas.

Aquí llegamos a la frase "las Enseñanzas Budistas". Por favor entiendan que frase correctamente. En estos días, lo que se etiqueta como las "Enseñanzas Budistas" es una cosa muy nebulosa—diríamos, es extensiva y no tiene mucha definición. En el tiempo de Buda, se usaba una palabra diferente, la palabra 'Dhamma', ella se refiere específicamente al dhamma que extingue a Dukkha. Al dhamma del Buda se le llamó 'el Dhamma de Samana Gotama'. Si hubiera sido el dhamma de cualquiera otra secta—diríamos, el de Nigantha Nataputta



(contemporáneo del Buda y fundador de la religión Jainista<sup>83</sup>) — se hubiera llamado el dhamma de Nigantha Nataputta. A uno que le guste un dhamma en particular debe tratar de estudiarlo hasta que lo entienda y entonces lo practique de acuerdo a lo estudiado. A la enseñanza del Buda se le llamó dhamma y así fue como era, un dhamma puro y verdadero sin ninguna de las cosas numerosas que se han llegado a asociar con él en los tiempos posteriores. Ahora les llamamos a esas adiciones “Enseñanzas Budistas”. Debido a nuestra negligencia, las “Enseñanzas Budistas” han devenido tan nebulosas que incluyen en su contenido, cosas no-relacionadas con ellas.

Las verdaderas Enseñanzas Budistas ya son abundantes en sí mismas—tantas como las hojas en el bosque—pero esas que tienen que estudiarse y practicarse son meramente un puñado, y eso es suficiente. Pero hoy en día incluimos esas cosas que están asociadas con las enseñanzas, tales como la historia de la religión y una adición en psicología. Tomemos por ejemplo el **Abhidhamma** (el tercero de las tres cestas de las escrituras Budistas. Compilado después de la muerte del Buda, es un análisis completo de la mente y la materia en sus partes constituyentes), algunas partes de él han llegado a ser psicología, otras filosofía, y van continuamente expandiéndose para completar los requerimientos de esas disciplinas. Hay muchos más derivados, así que las cosas que están asociadas con las Enseñanzas han llegado a ser excesivamente numerosas. Todas han sido amontonadas bajo un solo término, de manera que han llegado a ser un gran número de “Enseñanzas Budistas”.

Si no conocemos cómo seleccionar los puntos esenciales, entonces parecerá que hay una gran cantidad y no seremos capaces de escoger entre ellos. Será como ir a una tienda donde venden una gran variedad de productos, y estar completamente perdidos en cuanto a lo que debemos escoger. Así que seguimos nuestro sentido común—un poquito de esto, un poquito de aquello, a medida que vemos que encaja. Y la mayor parte de las veces tomaremos esas cosas que están de acuerdo con las corrupciones (kilesa), en lugar de dejarnos guiar por la verdad-primordial de discernimiento y alerta-atención (satipanna). La vida espiritual deviene un asunto de ritos y rituales, de hacer mérito a través de rutinas/repeticiones/memorizaciones o estar protegidos o asegurados de algún temor u otro. No hay contacto con las Enseñanzas Budistas Verdaderas/Reales.

Sepamos separar las Enseñanzas Budistas de esas cosas que simplemente han llegado a asociarse con ellas y se apuntan por el mismo nombre. Incluso en las Enseñanzas mismas, todavía tenemos que saber cómo distinguir los principios-raíces, los puntos esenciales; y es sobre estas cosas que he resuelto hablar en esta charla.

La enfermedad espiritual de nuestro tiempo es la enfermedad cuyos gérmenes descansan en el sentimiento de “nosotros” y “nuestro lo que sea”, el ‘yo’ y ‘lo mío’, que se presenta regularmente en la mente. El germen que ya está en la mente se desarrolla primero en el sentimiento de ‘yo’ y ‘lo mío’, y entonces, actuando a través de la influencia del ‘yo’ como centro de atención, el ‘centro del yo’, deviene el egoísmo, el odio y el engaño, causando malestar para ambos, uno mismo y los demás. Estos son los síntomas de la enfermedad espiritual que descansa en nuestro interior. Para recordarlo fácilmente, podemos llamarla “la enfermedad del yo y lo mío”.

Cada uno de nosotros tiene “la enfermedad del yo y lo mío” y cada vez que vemos una forma, olemos un olor, tocamos un objeto tangible, gustamos un sabor o pensamos como una o en la forma de una persona ignorante, absorbemos más gérmenes. En otras palabras, cada vez

<sup>83</sup> El Jainismo es una religión antigua de la India que prescribía el camino de la no-violencia. <http://es.wikipedia.org/wiki/Jainismo>

que hay contacto sensorial, hay una recepción o recibimiento de gérmenes, esas cosas que nos rodean, que están contaminadas y causan la enfermedad.

Debemos reconocer que el germen es 'upadana', el apego, y que éste es de dos clases: apego al 'yo' y apego a 'lo mío'. Apegarse al 'yo' y sentir que el 'yo' es una entidad, que yo soy así o yo soy asá, que soy igual a cualquier hombre; cualquier cosa de esta clase se le llama 'yo'. "Lo mío" se toma como que me pertenece, eso que quiero, que amo, eso que me gusta. Incluso eso que odiamos lo consideramos ser "mi enemigo". A esto se le llama "lo mío".

En Pāli, 'yo' es attā y 'lo mío' es attaniya: o, si uno usa los términos en el uso general de la filosofía India, ahamkara que significa tener el sentimiento del 'yo' (que viene de la palabra aham, 'yo'), y mamamkara que significa tener el sentimiento de 'lo mío' (que viene de la palabra mam, que significa 'lo mío').

Los sentimientos de ahamkara y mamamkara son tan peligrosos, que se les llaman 'la enfermedad espiritual', y cada rama de la filosofía o dhamma en el tiempo del Buda los quería eliminar. Aunque ellos eran seguidores de otras enseñanzas, todos tenían la misma meta de eliminar a ahamkara y mamamkara. La diferencia descansaba en esa después de erradicar esos sentimientos; ellos le llamaban a lo que permanecía 'el Verdadero Yo', 'el Atman Puro', 'el Deseado'. En cuando a nuestra Enseñanza Budista, rehusó usar esos nombres porque no quería dar surgimiento a cualquier apego a un 'yo' o cosas que pertenecieran a un 'yo'. Lo que quedaba era un vacío perfecto que se llamó Nibbāna, como en la frase: "Nibbanam paramam sunnam"—"Nibbāna es el vacío supremo"—específicamente, el vacío absoluto del 'yo' y el vacío absoluto de 'lo mío' en cuanto a eso, sin residuo. Eso es el Nibbāna, la terminación de la enfermedad espiritual.

Este asunto de 'yo' y 'lo mío' es difícilísimo de ver. Si verdaderamente no se concentran, no serán capaces de entender que eso es la fuerza detrás de Dukkha, la fuerza detrás de la enfermedad espiritual.

Eso que se llama "attā" o "yo" corresponde a la palabra latina "ego". Si el sentimiento del 'yo consciente' surge, le llamamos egoísmo porque cuando el sentimiento del 'yo' surge, hace surgir natural e inevitablemente, el sentimiento de 'lo mío'. Por lo tanto, el sentimiento del 'yo' y el sentimiento de las cosas que pertenecen al 'yo', juntos los dos, es el egoísmo. Se puede decir que el ego es natural a los seres vivientes, y es más, es su centro. Si la palabra "ego" se traduce al inglés, se debe traducir como alma, una palabra que corresponde al "kentricon"<sup>84</sup> Griego que en inglés significa centro. Siendo 'ego' y 'kentricon' la misma cosa, el alma (attā) se puede mirar como el centro de los seres vivientes, como el núcleo necesario, y por lo tanto es algo que las personas ordinarias no pueden deshacerse o refrenarse.

Así que, se concluye que las personas comunes no-iluminadas deben experimentar este sentimiento de egoísmo surgiendo continuamente. Aunque es verdad que no se expresa por si mismo todo el tiempo, se manifiesta cada vez que uno ve una forma, oye un sonido, huele un olor, toca un objeto táctil o tiene un pensamiento surgiendo en la mente. En cada ocasión que ese sentimiento de 'yo' y 'lo mío' surgen, podemos decir que es la enfermedad completamente desarrollada, sin importar si eso depende de ver una forma, oír un sonido,

<sup>84</sup> Ego y kentricon significan la misma cosa. El alma (attā) que se puede mirar como el centro de los seres vivientes, su núcleo necesario, y por lo tanto, algo que las personas ordinarias no pueden deshacerse o refrenarse. Cita de la página 16:

"Desde el Corazón del Árbol Bodhi" [HEART-WOOD FROM THE BO TREE]:

[http://www.acharia.org/downloads/EMPTINESS\\_Spanish\\_2\\_con\\_revision3.pdf](http://www.acharia.org/downloads/EMPTINESS_Spanish_2_con_revision3.pdf)



oler un olor o lo que sea. Cuando en el momento del contacto, el sentimiento de 'yo' y 'lo mío' surgen, ahí está la enfermedad completamente desarrollada. El sentimiento de egoísmo ha surgido fuertemente. En este punto ya no le llamamos más egoísmo sino codicia, interés propio, avaricia, porque es un egoísmo agitado que le guía a uno a las formas bajas y falsas, al estado de pensar solamente en uno mismo sin consideración por los demás, así que todo lo que uno hace es mezquino. Uno está regido completamente por la codicia, el odio y el engaño. La enfermedad se expresa a sí misma como avaricia y entonces le daña a uno y a los demás. Es el peligro mayor para el mundo. Que el mundo esté actualmente tan perturbado en tal desorden y confusión, es debido nada más y nada menos, que al egoísmo de cada persona, de cada uno de los grupos que conforman los grupos competitivos, y que se pelean unos con los otros sin deseo de pelear, sino por el impulso o urgencia, ya que no pueden controlar esa cosa; ellos no pueden resistir su fuerza, así que la enfermedad hace raíz. Porque nadie está atento a eso que puede resistir la enfermedad, específicamente, el corazón de las Enseñanzas Budistas, es que el mundo está contagiado con el germen de ella.

Me gustaría que entendieran esta frase: "el corazón de las Enseñanzas Budistas". Cada vez que preguntamos, qué es el corazón de las Enseñanzas Budistas, hay tantas respuestas diferentes y opuestas que es como un mar de bocas con la respuesta en cada una de ellas! Pero si están correctas o no es harina de otro costal, porque las personas sólo responden de acuerdo a lo que ellas han recordado o a lo que les ha servido a ellas mismas. Por favor miren y observen por ustedes mismos como es en estos días. ¿Quién verdaderamente sabe o conoce el corazón de las Enseñanzas Budistas? ¿Quién verdaderamente lo ha alcanzado?

Cada vez que preguntamos cuál es el corazón de las Enseñanzas Budistas, alguien probablemente dirá que las cuatro Nobles Verdades <sup>85</sup>, otros dirán que **aniccamdukkhamanatta**<sup>86</sup>, y a otros pueden citar el siguiente verso:

**Sabba pipassa akaranam  
Kusalassupasampada  
Sacitta pariyodapanam  
Etam Buddhadasanam.**

**O sea,**

**Refrenarse de hacer el mal,  
hacer solamente el bien,  
purificar la mente,  
ese es el corazón de las Enseñanzas Budistas.**

Eso está correcto pero hasta cierto punto, porque ahí todavía hay algo repetitivo y acondicionado, no es algo que se ha visto verdaderamente por uno mismo.

En cuanto a eso que es el corazón de las enseñanzas budistas, me gustaría sugerir/decir el siguiente pequeño aforismo: "no debemos apegarnos a nada en absoluto". Hay una sección en el **Majjhima Nikaya** donde alguien se acerca al Buda y le pregunta o pide si él puede resumir sus enseñanzas en una frase, y si pudiera cuál sería la frase. El Buda replicó que él podía: "**Sabbe dhamma nalam abhinivesaya**". "**Sabbe dhamma**" significa "todas las

<sup>85</sup> Dukkha, la causa de dukkha, su extinción y el camino que guía a su extinción.

<sup>86</sup> La impermanencia, la insatisfacción y el egoísmo.



cosas", "**nalam**" significa "no debemos", "**abhinivesaya**" significa "apegarnos. No debemos apegarnos a nada. Entonces el Buda enfatizó este punto diciendo que quienquiera que hubiera oído esta frase habría oído todas las Enseñanzas, y quienquiera que la hubiera puesto en práctica habría practicado todas las Enseñanzas, y quien quiera que hubiera recibido los frutos de esa práctica habría recibido todos los frutos de las Enseñanzas Budistas.

Ahora, si cualquiera comprende la verdad de este punto de que no hay una sola cosa a la que uno se deba apegar, eso significa que no hay germen que cause la enfermedad del egoísmo, el odio y el engaño o de las acciones erróneas de cualquier clase—del cuerpo, el habla y la mente. Por lo tanto, cuando las formas, los sonidos, los olores, los sabores los objetos tangibles y los fenómenos mentales los presionen, el anticuerpo o el antídoto "**no debemos apegarnos a nada en absoluto**", resistirá fuertemente la enfermedad. Los "gérmenes" no entrarán o, si se les permite será solamente para que sean total y completamente destruidos. El "germen" no se diseminará ni causará la enfermedad porque él anticuerpo continuamente lo destruirá. Habrá una inmunidad absoluta y perpetua. Esto entonces es: el corazón de las Enseñanzas Budistas, de la totalidad del dhamma. A nada en absoluto debemos apegarnos: 'Sabbe dhamma nalam abhinivesaya'.

Una persona que comprende esta verdad es como alguien que tiene un anticuerpo que puede resistir y destruir la enfermedad. Será imposible para él o ella sufrir de la enfermedad espiritual. Pero para la persona ordinaria que no conoce el corazón de las Enseñanzas Budistas, es justamente lo opuesto, como alguien que no tiene ni siquiera la menor inmunidad/resistencia.

Por ahora probablemente ustedes entenderán el significado de "enfermedad espiritual" y el doctor que la cura. Pero es solamente cuando vemos por nosotros mismos que la tenemos—la enfermedad—que devenimos verdaderamente serios acerca de sanarnos correctamente. Antes de que supiéramos esto, simplemente disfrutábamos como nos daba la gana; es como alguien que está inconsciente de que tiene una enfermedad seria, como cáncer o tuberculosis, y que se gratifica en placeres—buscando sin preocuparse en encontrar ningún tratamiento hasta que es muy tarde, y entonces muere de la enfermedad.

Nosotros no seremos estúpidos. Seguiremos la instrucción de Buda, "No sean negligentes. Manténganse alertas—en atención plena". Siendo personas alertas, debemos mirar la forma en que estamos sufriendo de la enfermedad espiritual y examinar el "germen" que la causa. Si hacen esto correcta y constantemente, recibirán en esta vida con toda seguridad la mejor cosa que un ser humano puede recibir.

Debieran mirar más cerca al punto de que el apego es "el germen", tanto como la forma de cómo éste se expande y desarrolla en la enfermedad. Se han observado incluso un poco, habrán visto que es este apego al 'yo' o 'lo mío' el que es el jefe de todas las corrupciones.

Nosotros podemos dividir las corrupciones en lobha, dosa, y moha (o raga, kodha, y moha) o agruparlas en 16 categorías o tantas como queramos—al final, todas ellas estarán incluidas en el egoísmo, el odio y el engaño. Pero estas tres, también, pueden ser agrupadas en una, el sentimiento del 'yo' y 'lo mío', este es el núcleo interno que da nacimiento al egoísmo, el odio y el engaño. Cuando este sentimiento emerge como egoísmo, como deseo o antojo, este atrae o se pega al objeto sensorial que ha contactado. Si en otro momento rehusó el objeto, entonces esto es odio o dosa. En esas ocasiones cuando está perplejo y no sabe lo que quiere, se cierne o mantiene en el aire alrededor del objeto, inseguro de atraerlo o rechazarlo, eso es moha.



Las corrupciones se conducen en una de estas formas hacia el objeto sensorial, diríamos, las formas, los sonidos, los olores, los sabores, o los objetos tangibles, dependiendo en que forma el objeto se presenta—ya sea si el objeto se puede tomar o está escondido, o si provoca atracción, repulsión o confusión. Pero, aunque ellas difieran, todas ellas son corrupciones porque tienen sus raíces en el sentimiento interno del 'yo' y 'lo mío'. Por lo tanto, se puede decir que el sentimiento del 'yo' y 'lo mío' es el jefe de todas las corrupciones y la causa-raíz de toda Dukkha, de toda enfermedad.

No habiendo apreciado completamente las enseñanzas del Buda en cuanto a Dukkha, las hemos malinterpretado. Hemos interpretado que el nacimiento, la vejez y así sucesivamente son en sí mismos Dukkha, pero de hecho eso son simplemente sus vehículos/medios característicos. El Buda resumió su enseñanza como: "Sankhittena pancupadanakkhanda dukkha", que se traduce como: "resumiendo, Dukkha es los cinco apegos—los agregados<sup>87</sup>, los khandas. Esto significa que cualquier cosa que se agarra o que está apegada al 'yo' o 'lo mío' es Dukkha. Cualquier cosa que no esté apegada al 'yo' o 'lo mío' no tiene Dukkha. Por lo tanto, el nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, o lo que sea, si ellas no están apegada al 'yo' o 'lo mío' no pueden ser Dukkha. Solamente cuando el nacimiento, la vejez, la enfermedad, o la muerte están apegadas al yo o lo mío es que son Dukkha. Con el cuerpo y la mente es lo mismo. No es que Dukkha sea inherente en el cuerpo y la mente. Es sólo cuando hay un apego al yo y a lo mío que ellos son Dukkha. Con el cuerpo y la mente puros e incorruptos de un arahant<sup>88</sup> no hay Dukkha en absoluto.

Debemos observar que este 'yo' y 'lo mío' es/son la causa-raíz de todas las formas de Dukkha. Dondequiera que haya un apego, entonces ahí se encontrará la oscuridad de la ignorancia. No hay claridad porque la mente no está vacía; eso es el trauma, la insustancialidad, la espuma y las burbujas del sentimiento del 'yo' y 'lo mío'. En contraste directo, la mente que está libre del apego al 'yo' y 'lo mío', está serena y llena completamente de la consciencia-que-discierne-la-verdad.

Así que, debemos firmemente entender el hecho de que hay dos clases de sentimiento: ese del yo y lo mío, y el de la consciencia que discierne la verdad, y que ellos son totalmente antagonistas. Si uno entra en la mente el otro se retira. Sólo uno puede estar presente en el momento. Si la mente está llena del 'yo' y 'lo mío', la consciencia que discierne la verdad no puede entrar; si hay consciencia que discierne la verdad, el 'yo' y 'lo mío' desaparecen. La liberación del 'yo' y 'lo mío' es la consciencia-que-discierne-la-verdad.

Por lo tanto, si uno habla inteligentemente—diríamos en pocas palabras, aunque es hasta cierto sentido temeroso, uno dice junto con Huang Po y junto con la secta Zen, que el vacío es el Dhamma, que el vacío es el Buda y que el vacío es la Mente original. La confusión, la ausencia de vacío, no es el Dhamma, no es el Buda, y no es la Mente Original; es algo fabricado subsecuentemente. Están estos dos sentimientos opuestos que surgen. Una vez que los hayamos entendido, entenderemos todo el Dhamma fácilmente.

---

<sup>87</sup> Los cinco grupos o agregados de la existencia: forma, sentimiento, percepción, formaciones mentales, y consciencia.

<sup>88</sup> Uno que está liberado de todo egoísmo, aversión y engaño.



Ahora ustedes que están sentados aquí escuchando están vacíos, no están elaborando los sentimientos del 'yo' y 'lo mío'. Están escuchando y tienen la consciencia que discierne la verdad; el sentimiento del yo y lo mío no puede entrar. Pero si en otra ocasión a algo interrumpir y da lugar al sentimiento del yo y lo mío, el vacío o la verdad—la consciencia que discierne que sienten aquí desaparecerá.

Si están vacíos del egoísmo no hay conciencia de yo y lo mío. Tenemos la verdad—la consciencia discerniente que puede extinguir a Dukkha y que es la cura para la enfermedad espiritual; en ese momento la enfermedad no puede nacer, y la enfermedad que ya ha surgido desaparecerá como si se recogiera y se tirara. En ese momento la mente estará completamente llena de Dhamma. Esto está de acuerdo con la declaración de que "el vacío es la consciencia que discierne la verdad, de que el vacío es el Dhamma, y de que el vacío es el Buda", porque en ese momento de estar vacío de yo y lo mío estará presente cada virtud deseable en el Tripitaka<sup>89</sup> completo. Para ponerlo simplemente, habrá un satisampajanna perfecto (atención plena y conciencia del yo); un perfecto hiri (en el sentido de la vergüenza); un perfecto ottappa (temor a la maldad); un perfecto khanti (paciencia y tolerancia); y una perfecta soracca (gentileza). Habrá una perfecta katannukatavedi (gratitud) y una perfecta honestidad hasta llegar a yathabhutanadassana (el conocimiento y la visión de acuerdo a la realidad) que es la causa para el logro del Nibbana.

Me he limitado a lo esencial, diciendo que debe haber satisampajanna, hiri, ottappa, khanti, soracca y katannukatavedi porque esas cosas también son dhamma, ellas también pueden ser un refugio para el mundo. Incluso hiri y ottappa solamente, la aversión a la vergüenza de hacer el mal y el miedo de hacer el mal, sólo con estos dos, el mundo estaría tranquilo con una paz duradera.

Cada uno de los muchos métodos para eliminar la enfermedad del 'yo' y 'lo mío' trabaja o hace efecto. Eso depende en como deseen practicar. Una de las muchas formas es contemplar constantemente el 'yo' y 'lo mío' como maya, una ilusión o alucinación. Esto les capacitará a ver el sentimiento del 'yo', una entidad aparentemente sólida, con la que estamos familiarizados como el 'yo' y 'lo mío', que de hecho es una simple ilusión. Esto se logra contemplando el 'yo' en términos de Patīcasamuppāda<sup>90</sup> (el proceso de originación dependiente). Explicar Patīcasamuppāda teórica o técnicamente toma mucho tiempo. Podría tomar uno o dos meses, solamente para este asunto, porque en el campo de la teoría esto ha sido expuesto cada vez más como un tema de psicología y filosofía, hasta que se alcanzó un estado de complejidad excesiva. Pero en el campo de la práctica, Patīcasamuppāda es como el Buda dijo, solamente un puñado. Cuando hay contacto con las formas, los sonidos, los olores, los sabores o lo que sea, con una de las puertas sensoriales, ese contacto se llama en Pāli phassa. Esta phassa se desarrolla en vedanā (sentimiento). Vedanā se desarrolla en tanha (deseo). Tanha se desarrolla en upadana (apego). Upadana se desarrolla en bhava (llegar a ser/devenir). Bhava se desarrolla en jati, que es el "nacimiento", y siguiendo al nacimiento, hay el sufrimiento de la vejez, la enfermedad y la muerte, que son Dukkha. Por favor, vean que tan pronto hay contacto con un objeto sensorial, hay phassa, y que el desarrollo subsecuente en vedanā, tanha y así sucesivamente, se llama Patīcasamuppāda, explícitamente, el proceso a través del cual varias cosas, existen en dependencia una de la otra, la condición de hacer surgir otra cosa, que a su debido tiempo condiciona el desarrollo de otra cosa adicional, y así sucesivamente. Este proceso o estado se llama Patīcasamuppāda. Eso es dependiente de un surgimiento donde no se encuentra un 'yo' o

<sup>89</sup> Las escrituras Budistas Theravada.

<sup>90</sup> Para una explicación detallada de Patīcasamuppāda visite el siguiente enlace:  
[http://www.acharia.org/downloads/Paticcasamuppada\\_spanish.pdf](http://www.acharia.org/downloads/Paticcasamuppada_spanish.pdf)



un 'lo mío', simplemente una dependencia seguida por un surgimiento (phassa, contacto, experiencia sensorial: el encuentro y el trabajar conjuntamente del sentido sensorial interno intermediario + el sentido sensorial externo intermediario + la consciencia sensorial, específicamente, ojo + forma + consciencia visual. Hay seis clases de phassa que corresponden a los seis sentidos: (vedanā, sentimiento, sensación: la reacción mental o el colorido de las experiencias sensoriales (phassa). Hay tres clases de vedanā: sentimiento placentero o agradable; sentimiento desagradable, doloroso o incómodo; y sentimiento ni desagradable ni agradable, sentimiento intermedio. Vedanā no es 'emoción'. Si vedanā surge a través de la ignorancia o carencia de atención-verdad-discernimiento, en ese momento ella condicionará el deseo a medida que vaya surgiendo después. La forma de hacer uso de eso, es no permitir que el surgimiento dependiente tome lugar; arrancándolo de raíz ahí mismo en ese momento del contacto-sensorial, no dejando que se desarrolle vedanā, no permitiendo que surjan los sentimientos de satisfacción o insatisfacción. Cuando no hay producción de vedanā, entonces no hay nacimiento del deseo y apego al 'yo' y 'lo mío'. El 'yo' y 'lo mío' descansan ahí mismo, en el nacimiento del deseo y el apego; la ilusión/engaño se fabrica/maquina ahí mismo. Si al momento del contacto-sensorial, cuando no hay nada más que phassa, eso se detiene ahí, no hay forma que el 'yo' y 'lo mío' surjan en la atención de la verdad que discierne.

Otro método: para la persona average o común, es extremadamente difícil prevenir que phassa se desarrolle en vedanā. Tan pronto como hay contacto sensorial, los sentimientos de satisfacción e incomodidad siempre le siguen inmediatamente. Eso no se detiene en phassa porque nunca ha habido ningún entrenamiento en el Dhamma. Pero, cuando vedanā ya se ha desarrollado, cuando ya están los sentimientos de satisfacción o insatisfacción, deténganlo ahí mismo. Dejen que el sentimiento permanezca como simplemente sentimiento, y dejen que pase. No permitan una reacción para seguir después en tanha, queriendo esto o lo otro en respuesta a la satisfacción o la insatisfacción. Porque, si hay satisfacción, entonces en consecuencia, habrá deseo, anhelo, indulgencia, egoísmo, envidia, etc. Cuando hay insatisfacción o incomodidad, entonces hay deseo de pelear hasta la muerte, de devastar y matar. Si hay esas clases de deseos en la mente, eso significa que vedanā ya se ha desarrollado en tanha. Si eso es así, entonces deben sufrir la enfermedad espiritual de Dukkha y nadie puede ayudar. Todos los dioses juntos no pueden ayudar. El Buda dijo que incluso Él no podía ayudar. El no tiene poder sobre las leyes de la naturaleza, él es simplemente uno que las revela para que los demás puedan practicar en acuerdo a ellas. Si uno practica erróneamente, uno debe tener Dukkha. Si uno practica correctamente, uno no tiene Dukkha. Por lo tanto, se dice que si vedanā se ha desarrollado en tanha, entonces nadie puede ayudar. Tan pronto como cualquier forma de deseo ha surgido, entonces nadie puede ayudar, e inevitablemente habrá Dukkha. En ese deseo turbulento que ha surgido en la mente, vean como distinguir el sentimiento del que desea o del deseador 'yo', o del 'yo' que quiere esto o quiere lo otro, que lo quiere hacer de esta forma o de la otra, o que quiere actuar en esta forma o la otra, o que ha recibido los resultados de esas acciones. Ese que desea es el 'yo'; queriendo cosas, agarrándolas como 'lo mío' en una forma u otra—como 'mi' estatus, 'mi' propiedad, 'mi' victoria, 'mis' ideas y opiniones—y en todos esos sentimientos el 'yo' está presente. El sentimiento del 'yo' y 'lo mío' se llama upadana. Si Patikkasamuppada ha progresado lo suficiente para llegar a tanha y a upadana, el germen que entra a través del oído, el ojo, la nariz, la lengua y el cuerpo ha madurado hasta el punto que se puede expresar a sí mismo como los síntomas de la enfermedad, porque a upadana le ha de seguir bhava. Bhava significa "tener o ser". ¿El tener o ser qué? El tener o ser del 'yo' y 'lo mío'. Si es una simple "bhava", significa la condición del 'yo' y 'lo mío' completamente desarrollada, el deseo completamente desarrollado. En nuestra práctica debemos detenernos ahí en ese punto de prevenir que phassa se desarrolle en vedanā, o si ya hemos caído ahí, prevenir que vedanā

se desarrolle en tanha. Después de eso, no hay esperanza. Tratamos de tener el Dhamma ahí mismo en el encuentro del ojo y las formas, la oreja y los sonidos, la lengua y los sabores, etc. a través de continuamente entrenarnos en el punto que a nada en absoluto, se lo que sea, debemos apegarnos. Con las personas ordinarias, una vez que phassa ha tomado lugar, entonces vedanā surge seguida por tanha, upadana, bhava y jati. Este es el camino muy caminado que es extremadamente fácil de seguir. Pero no tomamos ese camino. Tan pronto como haya contacto-sensorial, demos la vuelta y tomemos la forma de la atención de la verdad que discierne. No tomen el pasaje del 'yo' y 'lo mío', o incluso si ya hemos llegado tan lejos como a vedanā, demos la vuelta y regresemos al camino de la atención verdadera que discierne. No fluyamos junto o en la corriente de 'yo' y 'lo mío'. En esta forma, nunca habrá Dukkha. Si lo podemos hacer bien y seguimos el método correcto perfectamente, podremos alcanzar la Arahanteidad. Si deseamos seguir las palabras del Buda, hay un principio fácil que el Buda le enseñó a un discípulo llamado Bahiya: "Oh Bahiya, cada vez que veas una forma, deja que solamente haya visión/vista; cada vez que oigas un sonido, deja que solamente haya el oír; cada vez que huelas un olor, deja que solamente haya el oler; cuando pruebes un sabor, deja que solamente haya el sabor; cuando experimentes una sensación física, deja que solamente esté la sensación; y cuando un pensamiento surja, deja que sea un fenómeno natural (sentimiento) surgiendo en la mente. Cuando lo hagas así, no habrá 'yo' ni 'mío'. Cuando no haya 'yo' no habrá movimiento de aquí para allá, ni detenerse en ninguna parte. Y ese es el final de Dukkha. Eso es el Nibbāna". Cada vez que es así, es Nibbāna. Es lo eterno, lo duradero, es el Nibbāna eterno; si es temporal, entonces es el Nibbāna temporal. En otras palabras, es simplemente un principio.





Una Guía Práctica Para la Humanidad  
**Por Buddhadasa Bikkhu**

**Versión en inglés**

Traducida del tailandés por Ariyananda Bhikkhu (Roderick S. Bucknell)

Traducida al español

Por Yin Zhi Shakya, OHY

Revisada por Fa Gěng Shakya, OHY

Año 2009

Manual Para la Humanidad  
Por Buddhadasa Bhikkhu

Handbook For Mankind  
By Buddhadasa Bhikkhu

Translated from the Thai by Ariyananda Bhikkhu (Roderick S. Bucknell)

For more information: Dhammadana Foundation c/o Suan Mokh Chaiya Surat Thani 84110 Thailand

First electronic edition: December 1996

Scanning & Proofreading: John Gebhardt: Email: gebhardt@well.com

This electronic edition is offered FOR FREE DISTRIBUTION ONLY  
by arrangement with the Dhammadana Foundation.

This text is a gift of Dhamma. You may print this file for your personal use, and you may make and distribute unaltered copies of this file, provided that you charge no fees of any kind for its distribution.

Otherwise, all rights reserved

## PREFACIO

En 1956, el Venerable Buddhadasa Bhikkhu ofreció una serie de conferencias a un grupo de futuros jueces, que subsecuentemente se editaron y prepararon de forma que llegaron a ser un Manual o Guía para la Humanidad.

Desde entonces, el éxito de este pequeño libro ha sido asombroso. Después de tres décadas de las charlas originales, 100,000 copias se han impreso en Tailandia, y el libro todavía sigue disfrutando de gran popularidad. La razón por la cual esta "Guía" o "Manual" ha durado tanto es clarísima: en ella, el Venerable Buddhadasa ofrece, en la presentación invariable de la Verdad (el Dhamma) a través del tiempo, percepciones evidentes y discernimientos frescos, en una forma simple y directa que caracteriza sus enseñanzas. La claridad de sus discernimientos trae el Dhamma a la vida, de manera que hoy en día, una generación nueva de lectores, que no habían nacido en el tiempo de estas charlas, puede encontrar un significado en sus palabras.

Este libro como guía para los novatos en Dhamma del Buda—el Buddha-Dhamma— (la Verdad que despertó al Buda y que más tarde Él enseñó), es una orientación inestimable. En ella está contenida la esencia de las enseñanzas del Budismo. La Guía es especialmente útil para esos que se acercan a las enseñanzas de Buda, no como una asignatura de estudio escolar, sino como un medio para entender y ennoblecer sus vidas.

El Manual para la Humanidad se publicó originalmente en inglés por la organización Misión Sublime de la Vida [Sublime Life Mission] pero la edición que no ha sido renovada. Con el permiso de ellos, nosotros hemos reimpresso este libro, haciéndole algunas correcciones donde eran necesarias, pero de lo contrario dejando el texto intacto. Les damos nuestras gracias al Sr. Pun Chongprasoed, quien primeramente preparó este libro en Tailandia y a todas las personas que se esforzaron para hacer posible la reimpresión de él.



Handbook for Mankind by Buddhadasa Bhikkhu – Manual para la Humanidad.  
Translated from the Thai by Ariyananda Bhikkhu (Roderick S. Bucknell) – Traducido del  
tailandés por Ariyananda Bhikkhu (Roderick S. Bucknell)

Para más información: Dhammadana Foundation c/o Suan Mokh Chaiya Surat Thani 84110  
Thailand

Primera Edición Electrónica: Diciembre 1996

Scanning & Proofreading: John Gebhardt: Email: [gebhardt@well.com](mailto:gebhardt@well.com)

This electronic edition is offered for Free Distribution Only by arrangement with the  
Dhammadana Foundation.

Esta edición electrónica se ofrece para la Distribución Gratuita Solamente a través de una  
aprobación/arreglo con la Fundación Dhammadana.

This text is a gift of Dhamma. You may print this file for your personal use, and you may  
make and distribute unaltered copies of this file, provided that you charge no fees of any kind  
for its distribution. Otherwise, all rights reserved.

Este texto es un regalo del Dhamma. Se puede imprimir este archivo solamente para su uso  
personal, y se puede distribuir copias sin alterar su contenido, proveyendo que no se reciba  
ningún costo por su distribución. De lo contrario, todos los derechos quedan reservados.

#### ACERCA DEL TRADUCTOR AL IDIOMA INGLÉS

Rod Bucknell primero llegó a interesarse seriamente en el Budismo a mediados de los años 60,  
cuando durante una visita a Tailandia se le introdujo a las técnicas de la Meditación de  
Discernimiento. Después de pasar un año en varios Centros de Meditación y Monasterios en  
Tailandia, se ordenó como bhikkhu (monje) bajo la guía de *Ajahn Pannananda* de Wat  
Cholapratan Rangarit. Pronto llegó a interesarse también en las enseñanzas de Ajahn  
Buddhadasa, y reconociendo su valor potencial para los occidentales, comenzó a traducir al  
inglés algunos de los trabajos más importantes del Maestro. Durante los cuatro años que él  
pasó en la Sangha, tradujo en total seis trabajos, algunos más extensos que otros,  
usualmente consultándole a Ajahn para asegurarse de que su interpretación era correcta. A  
pesar de su regreso a la vida laica, él mantuvo un gran interés—práctico y académico—en las  
enseñanzas de Ajahn Buddhadasa publicando muchos artículos en revistas sobre estudios  
religiosos. Actualmente, él es un conferencista en el Departamento de Estudios Religiosos en  
la Universidad de Queensland, Australia.

#### BIBLIOGRAFÍA

Buddhadasa Bhikkhu (Sirviente del Buda) se ordenó como bhikkhu (monje budista) en 1926,  
a la edad de veinte años. Después de unos años de estudio en Bangkok, que lo convenció de  
que "la pureza no estaba en la gran ciudad", se inspiró para vivir cerca de la naturaleza y así  
poder investigar el Dhamma del Buda (el Buddha-Dhamma). Por lo tanto él fundó el  
Monasterio Theravada Suan Mokkhabalarama (El Fundamento del Poder de la Liberación) en  
1932, cerca de su pueblo natal, Pum Rieng [ahora en el Distrito de Chaiya]. En ese tiempo,  
era el único Centro de Dhamma en el campo y uno de los pocos lugares dedicados a la  
meditación vipassana en el Sur de Tailandia. La palabra de Buddhadasa Bhikkhu, su trabajo  
y Suan Mokkh se esparcieron a través de los años, así que son fácilmente descritos como 'uno



de los más importantes eventos de la historia del Budismo en Siam". Aquí solamente podemos mencionar algunos de los servicios más interesantes que él le ha prestado al Budismo.

Ajahn Buddhadasa trabajó meticulosamente para establecer y explicar los principios esenciales y correctos de lo que él llamó el "Budismo prístino", esto es, el entendimiento original del Señor Buddha antes de que fueran enterrados bajo los comentarios, ritualismos, las políticas clericales y todo lo similar. Su trabajo se fundamentó en una búsqueda extensa de los textos Pali (el Canon y comentarios), especialmente de los discursos de Buda (Sutta Pitaka), seguido por el experimento y la práctica personal con esas enseñanzas. Entonces él enseñó y lo sea que dijo, verdaderamente extinguió a dukkha (el sufrimiento y la insatisfacción). Su meta era producir un grupo completo de referencias para la búsqueda y la práctica presentes y futuras. Su acercamiento era siempre científico, simple y práctico.

Aunque su educación formal solamente llegó hasta el noveno grado y al comienzo de los estudios Pali, se le honró con cinco Doctorados Honorarios por las Universidades de Tailandia. Sus libros, escritos y transcritos de sus charlas, llenaron una habitación en la Biblioteca Nacional e influenciaron seriamente a todos los budistas tailandeses en Siam. Disertaciones doctorales todavía se están escribiendo acerca de él y su legado. Sus libros se pueden encontrar en cualquier librería en todo el país y son los regalos favoritos en las cremaciones.

Los elementos progresivos en la sociedad tailandesa, especialmente la juventud, se han inspirado por sus escritos su ejemplo altruista e inegoísta. Desde los años 60s, los activistas y pensadores en áreas como la educación, la ecología, el bienestar social y el desarrollo rural han utilizado sus enseñanzas y consejos. La mayoría de los monjes involucrados en la conservación de la naturaleza y el desarrollo comunitario se inspiraron por él. Él proveyó el enlace entre la tradición teológica de los textos sagrados y la transmisión de la práctica budista de hoy en día.

Después de la fundación de Suan Mokkh, él estudió todas las escuelas del Budismo, como también las otras tradiciones religiosas principales. Este interés fue más bien práctico que académico o intelectual. Él buscaba, como así lo hizo, unir todas las personas genuinamente religiosas para trabajar en unión y ayudar a "remover/desarraigar la humanidad del poder del materialismo". Esta amplitud de mente le ganó muchos amigos y estudiantes alrededor del mundo, incluyendo cristianos, musulmanes, hindúes y sikhs.

Su último proyecto fue establecer una Ermita Internacional para el Dhamma. Esta adición a Suan Mokkh intenta proveer facilidades para:

Cursos que informen e introduzcan a los extranjeros al entendimiento correcto de los principios y prácticas budistas;

Reuniones entre budistas alrededor del mundo para establecer y acordar sobre el "corazón del Budismo";

Reuniones de los líderes de todas las religiones por el beneficio de construir un entendimiento beneficioso y mutuo en la cooperación para erradicar la tiranía del materialismo mundano.

También él dejó instrucciones para un monasterio pequeño en el cual los monjes extranjeros pudieran entrenarse como misioneros del Dhamma (Dhamma-duta). Eso ahora funciona bajo el nombre de "Daun Kiam" o Suan Atammayatarama.



Una facilidad similar para monjas, tailandesas y extranjeras, les espera a las mujeres que lo hagan posible. Él lo llamó Dhamma-Mata (Madres en el Dhamma, esas que dan a luz o hacen nacer a los demás a través del Dhamma).

Ajarn Buddhadasa murió en 1993 después de una serie de ataques cardíacos y derrames cerebrales que le mantuvieron una y otra vez retirado de la enseñanza.

El último derrame cerebral ocurrió mientras estaba preparando unas notas para una charla que iba a ofrecer en su cumpleaños dos días después (mayo 27). Suan Mokkh lo lleva en los corazones y acciones de todos esos que han sido inspirados y guiados por su ejemplo y palabras. Suan Mokkh no es tanto un lugar físico sino más bien un espacio de liberación que todos nosotros debemos descubrir en esta misma vida, aquí y ahora.

## I - MIRANDO AL BUDISMO

Si abrimos cualquier libro que se haya publicado recientemente sobre el origen de la religión, encontramos que hay un punto sobre el cual todos los autores están en conformidad. Ellos todos están de acuerdo en decir que la religión surgió en el mundo por el temor. El hombre primitivo que habitaba en el bosque le temía al relámpago y al trueno, a la oscuridad y a las tormentas, y a varias cosas acerca de él que era incapaz de entender o controlar. Su método para evadir el peligro que él observaba en los fenómenos era demostrar ya sea humildad y sumisión o respeto y reverencia, dependiendo en lo que él sentía era más apropiado. Más tarde, cuando el conocimiento y entendimiento del hombre se desarrolló, este miedo o temor a las fuerzas de la naturaleza cambió en un temor a los fenómenos más difícil de detectar. Las religiones basadas en la sumisión a los objetos de temor tales como los fenómenos naturales, los espíritus y los seres celestiales, se rechazan como irrazonables y ridículas. Porque el miedo del hombre deviene todavía más refinado dentro del temor del sufrimiento, sufrimiento de una clase que no se puede aliviar por ningún medio material. Él llega a temer el sufrimiento inherente en el nacimiento, la vejez, el dolor y la muerte, el desencanto y la desesperanza que surgen del deseo, la irritación y la estupidez, y que ningún poder o posesión puede aliviarlo. Hace tiempo en la India, un país muy bien proveído de pensadores e investigadores, personas inteligentes rendían tributo prestándoles homenaje a seres supernaturales buscando los medios de conquistar el nacimiento, la vejez, el dolor y la muerte y de eliminar el egoísmo, el odio y el engaño. Debido a esto surgió el Budismo, una religión superior basada en el discernimiento, un medio de conquistar el nacimiento, la vejez, el dolor y la muerte y un método de destruir las corrupciones mentales. El Budismo tiene sus orígenes en el temor a todo esto, igualmente que todas las religiones que están basadas en la inteligencia. El Buda descubrió cómo conquistar absolutamente lo que el hombre teme: él descubrió un método práctico, ahora llamado Budismo, para eliminar el sufrimiento.

El "Budismo" significa "La Enseñanza del Iluminado". Un Buda es un individuo iluminado, uno que conoce acerca de todas las cosas, uno que sabe justamente qué es que, y por lo tanto es capaz de conducirse apropiadamente en respecto a todas las cosas. El Budismo es una religión basada en la inteligencia, la ciencia y el conocimiento, cuyo propósito es la destrucción del sufrimiento y la causa de él (el sufrimiento). Todos los que brindan homenaje a objetos sagrados a través de ritos y rituales, haciendo reverencias o imploraciones, no es budismo. El Buda rehusó toda esta clase de tontería ridícula e insana. También rehusó los seres celestiales, considerados por ese entonces por ciertos grupos como los creadores o el creador de las cosas, como también las deidades que se suponían habitaban en cada estrella en el cielo. Así que, encontramos que el Buda hizo declaraciones como la siguiente:





“El conocimiento, la habilidad y la destreza son los que conducen al éxito y beneficio y son las premoniciones/auspicios auspiciosos, buenos en su propio derecho en cuanto a los movimientos de los cuerpos celestiales. Con los beneficios ganados de estas cualidades [el conocimiento, la habilidad y la destreza], uno excederá y sobrepasará completamente a esos tontos o personas tontas que simplemente se sientan a hacer sus cálculos astrológicos”. Y: “Si el agua en los ríos (tales como el Ganges) pudieran realmente lavar los pecados y el sufrimiento, entonces las tortugas, los cangrejos, los peces y los crustáceos que viven en esas aguas sagradas, ya deben de estar libres también de sus pecados y sufrimientos”. Y: “Si un hombre pudiera eliminar el sufrimiento haciendo ofrendas, reverencias e imploraciones, no habría nadie en el mundo que quedara sujeto al sufrimiento, porque todos en absoluto pueden hacer ofrendas y reverencias. Pero dado que las personas todavía están sujetas o propensas al sufrimiento mientras están haciendo las ofrendas y reverencias o en el mismo acto de hacer los ritos, y prestar sus respetos, está muy claro que esa no es la forma de alcanzar la liberación”.

Para alcanzar la liberación, primero tenemos que examinar las cosas muy de cerca, para poder llegar a saber y entender su verdadera naturaleza. Entonces tenemos que conducirnos en una forma apropiada a esa naturaleza verdadera. Esta es la enseñanza Budista; Esto lo debemos saber y llevar en mente. El Budismo no tiene nada que ver con postrarse uno mismo y acatarse a las cosas extraordinarias. El Budismo no establece ni ritos ni ceremonias tales como sumergirse o rociarse en/con aguas sagradas o cualquier cosa externa, e incluir espíritus o seres celestiales. De lo contrario, el Budismo depende en la razón y el discernimiento. Él no demanda conjeturas o suposiciones; sino que requiere que actuemos de acuerdo con lo que nuestro propio discernimiento nos revela y no tomemos como verdad, la palabra de nadie para nada. Si alguien llega y nos dice algo, no debemos creerle sin preguntar. Debemos escuchar su declaración y examinarla. Entonces si la encontramos razonable, podemos aceptarla provisionalmente y prepararnos para verificarla por nosotros mismos. Este es el rasgo clave del Budismo que lo señala y distingue de otras religiones.

Ahora bien, una religión es una cosa que tiene muchos lados. Vista desde un ángulo tiene cierta apariencia, vista desde otro, tiene otra. Muchas personas observan la religión desde un ángulo equivocado, y el Budismo no es la excepción. Diferentes individuos que observan el Budismo con diferentes actitudes mentales, están obligados a tener diferentes puntos de vista de él. Porque cada uno de nosotros tiene, naturalmente, confianza en sus propias opiniones, la verdad para cada uno de nosotros coincide con nuestro propio entendimiento y punto de vista. Consecuentemente, “la Verdad” no es hasta cierto punto la misma cosa para las diferentes personas. Las diferentes personas van a través de preguntas que tienen diferentes grados de profundidad, a través de múltiples métodos, y con grados diversos de inteligencia. Una persona no reconoce como verdad, de acuerdo a sus propias ideas de la Verdad, nada que esté más allá de su propia inteligencia, conocimiento y entendimiento. Y aunque ella pueda en apariencia estar de acuerdo con las ideas las otras personas de lo que es la verdad, ella sabe en si misma que no es la verdad como ella la ve. El concepto de cada persona de la verdad puede cambiar y desarrollarse día a día, con el aumento de su entendimiento, conocimiento e inteligencia, hasta ese momento en que llegue a la verdad última; y cada uno de nosotros tiene formas diferentes de examinar y probar antes de creer. Así que si el Budismo se observa con grados diferentes de inteligencia, se verán diferentes imágenes de él, simplemente porque se puede ver desde un aspecto diferente. Como hemos dicho, el Budismo es un método práctico para liberarse a uno mismo del sufrimiento a través de llegar a comprender, como lo hizo el Buda mismo, la verdadera naturaleza de las cosas. Ahora bien, cualquier texto religioso contiene material, que después las personas han encontrado ocasión para añadirle cosas, y nuestro Tipitaka no es la excepción. Las personas en los tiempos



posteriores han añadido secciones basadas en ideas presentes, ya sea para mejorar la confianza de las personas o por el excesivo entusiasmo religioso. Lamentablemente incluso hasta los ritos y rituales que han mezclado con la religión ahora se aceptan y reconocen como propios del Budismo. Las ceremonias, tales como la preparación de bandejas de dulces y frutas como ofrendas al “alma” de Buda en la misma forma que la comida ofrecida por caridad a los monjes, tampoco encajan en los principios budistas. Sin embargo, algunos grupos consideran que esto es una práctica genuina budista, enseñándola como tal y manteniéndola estrictamente.

Los ritos y ceremonias de esta clase han llegado a ser tan numerosos que ellos hoy en día, oscurecen completamente al Budismo verdadero y a su propósito original. Tomemos por ejemplo el procedimiento de llegar a ser un monje ordenado. Se ha llegado a practicar la ceremonia de hacerle regalos al nuevo bhikkhu que se ordena. Se invitan asistentes y se les pide que traigan comida y bebida y observen los procedimientos, y como resultado, hay borrachera y ruido. Las ceremonias se ejecutan en ambos lugares, el templo y en el hogar. El nuevo bhikkhu más tarde deja la Orden de nuevo solamente por unos días después de haber sido ordenado, y puede que inclusive llegue a odiar el templo mucho más que antes. Deben comprender que en el tiempo de Buda no había nada de esto. Esto se desarrolló más tarde. La ordenación en el tiempo de Buda significaba algo simple, que algún individuo, que se había ordenado con el consentimiento de sus padres renunciaba al hogar y la familia. Él era una persona capaz de terminar los asuntos familiares—cerrar el capítulo familiar—y marcharse del hogar para unirse al Buda y a la Orden de bhikkhus. En alguna ocasión conveniente él iría a ordenarse y quizás no vería a sus padres o familia por el resto de su vida. Aunque algunos bhikkhus regresarían a visitar a sus padres de nuevo en ocasiones apropiadas, eso era raro. Existe una regla que permite a un bhikkhu ir al hogar cuando hay una buena razón para hacerlo, pero en el tiempo de Buda esto no era una cosa que se hacía. Los bhikkhus no recibían la ordenación con sus padres en asistencia, ni celebraban el evento como un gran momento sólo para dejar la Sangha de nuevo por unos días apartándose, como sucede comúnmente en el presente.

¡Nosotros somos tan tontos, como para llamar Budismo a todas estas presentaciones de regalos, a toda esta ejecución de ceremonias, y a todas estas clases de celebraciones! Es más, escogemos hacer de esto algo extraordinario, solamente pensando en gastar nuestro dinero o el de los demás en el nombre del Budismo. Este “Neo-Budismo” está tan diseminado que casi es universal. El Dhamma, la enseñanza genuina que una vez fue suprema he devenido superimpuesta por los ceremoniales, oscureciendo, falsificando y cambiando el objetivo del Budismo. La Ordenación, por ejemplo, ha llegado a ser una estrategia para que los jóvenes a los que las personas les han señalado como que nunca se han ordenado, les hagan frente; o un prerrequisito para encontrar una esposa (ya que ser un monje es un signo de madurez); o con cualquier motivo o propósito escondido. En algunos lugares la ordenación es considerada como una oportunidad para coleccionar dinero, por lo que para ese trabajo siempre hay personas que dan una mano para ayudar. Es una forma de hacerse rico. ¡Incluso a esto, ellos le llaman Budismo! Y cualquiera que lo critique es considerado ser ignorante del Budismo o se opone a él.

Otro ejemplo es la presentación la tela de kathina. La intención original del Buda era tener telas para hacer mantos que se le daban a todos los bhikkhus simultáneamente de manera que ellos cosían juntos los mantos con un mínimo de pérdida de tiempo. Si solamente había un manto, se le donaba a algún bhikkhu, no necesariamente al más antiguo, sino al que el grupo consideraba lo necesitaba más o era el más meritorio de usarlo, y se le presentaba en el nombre de toda la Orden. La intención del Buda era evitar que cualquier bhikkhu tuviera



una opinión superior acerca de si mismo. En ese día, todos, sin importar el rango, tenían que ser humildes y ser uno más en la Orden. Todos tenían que dar una mano cortando y cosiendo las telas, tiñéndolas y lo que sea que involucrara el tener los mantos listo y terminados el mismo día. El confeccionar las telas en mantos era un esfuerzo cooperativo. Así era como el Buda intentaba que eso fuera, un evento que necesariamente no involucrara en absoluto a las personas laicas. Pero hoy en día ha llegado a ser un asunto que involucra ceremonia, diversión y juegos, risas en alta voz y búsqueda de dinero. Es simplemente como un pasadía/picnic y carece de todos los resultados deseables que se intentaba originalmente.

Esta clase de cosa es un tumor que se ha desarrollado en el Budismo que crece cada vez más. El tumor toma cientos de formas diferentes, tan numerosas que no podemos darles nombres a todas. Es un crecimiento peligroso y maligno que gradualmente ha sobrepasado y oscurecido el material bueno, el verdadero núcleo del Budismo, y hasta cierto punto lo ha desfigurado. Un resultado de esto ha sido el surgimiento de sectas, algunas grandes, otras insignificantes, como ramas de la religión original. Es esencial que siempre discriminemos para reconocer cual es el Budismo original verdadero. No debemos agarrar tontamente la corteza, o devenir tan apegados a los variados rituales y ceremonias, que el objetivo verdadero se pierda de vista. La práctica verdadera del Budismo se basa en la purificación de la conducta a través del cuerpo y el habla, seguida de la purificación de la mente, que a su debido tiempo guía al discernimiento y el entendimiento correcto. No piensen que esto y aquello es Budismo porque todos dicen que lo es. El tumor se ha esparcido constantemente desde el día que el Buda murió, expandiéndose todas direcciones hasta el día presente, así que ahora es bastante grande. El tumor en el Budismo no se debe equivocadamente identificar como el Budismo en sí. También esta equivocado que las otras religiones vengan y apunten a esos crecimientos vergonzosamente reprobables como siendo el Budismo. Es injusto, porque esas cosas no son en absoluto Budismo; ellas son monstruosidades. Esos de nosotros interesados ampliar el aprendizaje del Budismo, ya sea para apoyar a las personas o para nuestro beneficio privado, deben saber cómo agarrar la esencia verdadera del Budismo y no simplemente asirse a algunos de esos crecimientos inútiles. Ahora, inclusive el Budismo genuino tiene muchas caras, un hecho que puede guiar a un entendimiento falso del verdadero significado. Por ejemplo, si miramos de frente el punto de vista de un filósofo moral, el Budismo parece ser una religión de moralidad. Hay una predica de mérito y desmérito, del bien y el mal, de la honestidad, la gratitud, la armonía, un corazón abierto, y mucho más. El Tipitaka esta lleno de enseñanzas morales. Muchos novatos del Budismo se acercan a él desde este ángulo y son atraídos por estas explicaciones.

Un aspecto más profundo es el Budismo como la Verdad, como la verdad profunda y escondida que descansa bajo la superficie y es invisible al hombre ordinario. Ver esta verdad es conocer el vacío intelectual de todas las cosas; la impermanencia, la insatisfacción, y la insustancialidad o el no-yo de todas las cosas; conocer la naturaleza del sufrimiento intelectualmente, de su completa eliminación y de las muchas formas de alcanzar la eliminación completa del sufrimiento; percibirlos en términos de verdad absoluta, la clase de cambios y lo que cada uno debe saber. Esto es el Budismo como Verdad.

El Budismo como religión es Budismo como un sistema de práctica basado en la moralidad, la concentración y el discernimiento, que culmina en el discernimiento que libera; un sistema que cuando se practica en su totalidad le capacita a uno a romper las cadenas del sufrimiento, liberándole. Esto es el Budismo como religión.

Entonces tenemos el Budismo como Psicología, como se nos presenta en la tercera sección del Tipitaka, donde la naturaleza de la mente se describe extraordinariamente detallada. La



psicología budista es para los estudiantes de la mente, causa de interés y asombro incluso en el presente. Es mucho más detallada y profunda que el conocimiento de la psicología de hoy en día.

Otro aspecto es el Budismo como Psicología. El conocimiento psicológico se puede ver claramente a través de pruebas lógicas razonables pero no puede ser demostrado experimentalmente. El contrasta con la ciencia, que es el conocimiento resultante de ver algo claramente, con nuestros ojos o a través del experimento físico y la prueba, o incluso con el "ojo interno" de la intuición. El conocimiento profundo como ese del vacío es simplemente filosofía para una persona que todavía no ha penetrado la verdad, y ciencia para otra que lo ha hecho, tal como un individuo completamente iluminado o un arahant que lo ha visto clara e intuitivamente. Muchos aspectos del budismo, en particular las Cuatro Nobles Verdades, son científicos hasta la extensión que ellos pueden ser verificados por pruebas claras experimentales usando la introspección. Para cualquiera que esté equipado con la atención plena e interesado en estudiar y llevar a cabo la búsqueda, la relación de causa-efecto, es igualmente que la ciencia. El Budismo no es algo simplemente oscuro y vago, no es simplemente filosofía, como son las asignaturas hechas por el hombre.

Algunos miran al Budismo como Cultura. Cualquiera que tenga una alta estima por la cultura encuentra muchos aspectos de la práctica Budista comunes a todas ellas—las culturas—y también muchos que son característicamente budistas y superiores que cualquier cosa en otras culturas.

De todos estos variados aspectos, el único verdaderamente Budista y en el cual uno debe estar más interesado es el Budismo como Religión. Debemos mirar al Budismo como un método práctico y directo para ganar conocimiento de la verdadera naturaleza de las cosas, conocimiento que hace posible el desprenderse o renunciar a cada forma de apego y aferramiento, de estupidez y obsesión, y devenir completamente independiente de las cosas. Hacer esto es penetrar en la esencia del Budismo. El Budismo considerado en este aspecto es mucho más útil que el Budismo considerado como simple moralidad, o como verdad, que es simplemente el conocimiento profundo y no verdaderamente práctico; y es más útil que el Budismo considerado como filosofía, como algo para ser disfrutado como un objeto de especulación y argumento sin valor alguno en la renunciación de las corrupciones mentales; y ciertamente es más útil que el Budismo considerado simplemente como cultura, como una conducta atractiva, notable desde el punto de vista sociológico.

Por lo menos, todos deberían considerar el Budismo como un Arte, el Arte de Vivir—en otras palabras, como una habilidad o destreza que nos capacita para ser un 'ser humano', viviendo en una forma que es ejemplar y elogiada y que impresiona tanto a los demás que ellos automáticamente desean emularla. Lo que tenemos que hacer es cultivar/practicar los "Tres Lustres"<sup>91</sup>, primeramente desarrollar la moral pura, entrenar la mente a estar tranquila y firme y adecuada para hacer su trabajo, y finalmente desarrollar tal abundancia en sabiduría y discernimiento claro en la naturaleza de todas las cosas, que ellas ya no sean capaces de hacer surgir el sufrimiento. Cuando la vida de cualquiera tiene estos Tres Lustres, esa persona puede ser considerada como 'Maestro/a del Arte de Vivir'. Los occidentales están extremadamente interesados en el Budismo como el Arte de Vivir, y discuten este aspecto mucho más que los otros. Cuando penetramos profundamente en la verdadera esencia del Budismo somos capaces de tomarlo como nuestra guía para una vida que nos induzca al gozo y la bienaventuranza, disipando la depresión y la desilusión/cinismo. Él también disipa los

<sup>91</sup> Los Tres Esplendores o Glorias.

temores, tales como el temor o la duda de que una renunciación completa de las corrupciones espirituales no hará una vida tediosa, sin interés, monótona y carente completamente de sabor, o el temor que la completa liberación del deseo haga todo pensamiento y acción imposible, pero en realidad una persona que organiza su vida de acuerdo con el Arte de Vivir Budista es victoriosa sobre todas las cosas acerca de ella. Aparte de si esas cosas sean animales, personas, posesiones u otra cosa cualquiera, y aparte de si ellas entran en la consciencia de la persona a través del ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo o mente, ellas entraran como perdedoras, incapaces de nublarla, corromperla o perturbarla. La ganancia de la victoria sobre todas las cosas es la felicidad genuina.

El Dhamma del Buda entra/deleita una mente que ha desarrollado un gusto por él. Eso puede considerarse también una forma indispensable de alimentación. Cierto es, que una persona que todavía está controlada por las corrupciones continua deseando alimentación a través del ojo, el oído, la nariz, la lengua y el cuerpo, y va en busca de eso que le sienta a su naturaleza. Pero hay otra parte de ella, algo profundo, que no exige o demanda esa clase de alimentación. Ese es el elemento libre y puro en su mente. Él desea el goce y la delicia del alimento espiritual, comenzando con la delicia que resulta de la pureza moral. Ella es el origen de satisfacción para los individuos completamente iluminados, que poseen esa tranquilidad de mente en la que las corrupciones no pueden perturbarlos, que poseen un discernimiento claro en la verdadera naturaleza de todas las cosas, y que no tienen ambiciones en referencia a ninguna de ellas. Ellos son, diríamos, capaces de sentarse sin estar obligados a correr de aquí para allá como esas personas—“humo por la noche y fuego por el día”—a las cuales el Buda les aplicaba una sonrisa.

“Humo por la noche” se refiere a pasar la noche en blanco, pasar una mala noche con insomnio. Uno que sufre de esto, se queja toda la noche con las manos en la frente, planeando en ir tras esto y tras lo otro, imaginándose como obtener rápidamente dinero, riquezas y las variadas cosas que desea. Su mente está llena de “humo”. Todo lo que puede hacer es estar tumbado ahí hasta el amanecer, cuando puede levantarse e ir corriendo tras las cosas en obediencia a los deseos del “humo” que ha sostenido todas la noche. Esta actividad ferviente es lo que el Buda se refiere cuando dice “fuego por el día”. Estos son los síntomas de una mente que no ha alcanzado la tranquilidad, una mente que ha sido privada de alimento espiritual. Es un hambre y una sed patológica inducida por la corrupción llamada deseo. Toda la noche la víctima reprime el humo del calor, que en la mañana llega a ser fuego, y entonces arde en fuego caliente todo el día dentro de él/ella. Si a una persona se le obliga, a través de su vida entera, a reprimir el “humo por la noche”, que entonces deviene “fuego por el día”, ¿cómo podrá alguna vez encontrar paz y tranquilidad? Justamente visualicen esa condición. Ella soporta el sufrimiento y el tormento toda su vida, desde el nacimiento hasta que entra en el ataúd, simplemente por la carencia del discernimiento que podría haber extinguido completamente ese fuego y humo. Para tratar tal dolencia uno tiene que hacer uso del conocimiento suministrado por el Buda. El humo y el fuego disminuyen en proporción al grado de entendimiento que uno tenga, de la verdadera naturaleza de las cosas.

Como hemos dicho, el Budismo tiene un número de aspectos o lados diferentes. Al igual que una montaña cuando se mira desde direcciones diferentes presenta una apariencia distinta, así que beneficios diferentes se derivan del Budismo de acuerdo a como uno lo mire. Incluso el Budismo tiene sus orígenes en el temor—no el temor tonto de una persona ignorante que se arrodilla y adora o le rinde respeto o lealtad a los ídolos o fenómenos extraños, sino la clase superior de temor, el temor quizás de nunca alcanzar la liberación de la opresión del nacimiento, la vejez, el dolor y la muerte, de las varias formas de sufrimiento que experimentamos. El budismo real o verdadero no está en los libros, ni en los manuales, ni en



las repeticiones del Tipitaka de palabra por palabra, ni en ritos y rituales. Esos no son el Budismo verdadero. El Budismo verdadero es la práctica, a través del cuerpo, habla y mente, que destruirá las corrupciones, en parte o completamente. Uno no necesita tener nada que hacer con libros y manuales. Uno no debe depender en ritos ni rituales, o en nada externo, incluyendo los espíritus y seres celestiales. En su lugar, uno debe preocuparse directamente con la acción corporal, el habla y el pensamiento. Diríamos, uno debe perseverar en el esfuerzo de uno para controlar y eliminar las corrupciones de manera que el discernimiento claro pueda surgir. Entonces, uno estará o será automáticamente capaz de actuar apropiadamente, y será libre de sufrimiento desde ese instante hasta el final.

Este es el Budismo verdadero. Esto es lo que tenemos que entender. No seamos tontos agarrando y apegándonos al tumor que oscurece el Budismo, tomándolo por la cosa real o verdadera.

## II - LA NATURALEZA VERDADERA DE LAS COSAS

La palabra "religión" tiene un significado más amplio que la palabra "moralidad". La moralidad tiene que ver con la conducta y la felicidad, y es básicamente la misma a través del mundo. Una religión es un sistema de práctica de orden superior. Las formas de prácticas abogadas por las variadas religiones difieren grandemente.

La moral nos hace buenas personas, conduciéndonos de acuerdo con los principios generales de la vida comunitaria en tal forma que no causa sufrimiento a los demás ni a nosotros. Pero aunque una persona pueda ser completamente moral, ella puede todavía estar muy lejos de ser libre del sufrimiento que conlleva el nacimiento, la vejez, el dolor y la muerte, y todavía no es libre de la opresión de las corrupciones mentales. La moralidad detiene rápidamente y casi elimina el deseo, la aversión y el engaño, de forma que hace que el sufrimiento se aleje. La religión, particularmente el Budismo, va mucho más allá que esto. Ella tiene como meta directa, eliminar completamente las corrupciones, esto es, ella extingue las varias clases de sufrimientos que acompañan el nacimiento, la vejez, el dolor y la muerte. Esto indica como la religión difiere de la simple moralidad y cuanto más lejos el Budismo va que los sistemas morales del mundo en general. Habiendo entendido esto, no podemos desviar nuestra atención del Budismo.

El Budismo es un sistema designado a traer un conocimiento técnico/científico inseparable de su técnica/destreza de práctica, un entendimiento práctico organizado de la verdadera naturaleza de las cosas o qué es que. Si ustedes mantienen esta definición en mente, no tendrán dificultad en entender el Budismo.

Examínense a ustedes mismos y vean si saben o no qué es que. Inclusive si saben qué son ustedes mismos, qué es la vida, qué es el trabajo, el deber, la forma de vida, el dinero, las posesiones, el honor y la fama, ¿se atreverían a afirmar que lo saben todo? Si nosotros supiéramos qué es que, nunca actuaríamos inapropiadamente, siempre procederíamos de forma apropiada, y sería una certeza, que nunca estaríamos sometidos al sufrimiento. Como la cosa es, es que nosotros somos ignorantes de la verdadera naturaleza de las cosas, así que más o menos nos conducimos inapropiadamente y de acuerdo a eso el resultado es el sufrimiento. La práctica Budista está diseñada a enseñarnos como las cosas realmente son. Saber y conocer esto en todas su claridad es alcanzar el Fruto del Camino, quizás inclusive el fruto Final, el Nirvana, porque este conocimiento en si mismo es lo que destruye las corrupciones. Cuando llegamos a saber qué es que, o la verdadera naturaleza de las cosas,



el desencanto con las cosas toma el lugar de la fascinación, y la liberación del sufrimiento llega automáticamente como resultado. En ese momento, estamos practicando en la etapa donde todavía no conocemos cómo son las cosas verdaderamente, en particular, en la etapa de no comprender todavía que todas las cosas son impermanentes, y no tienen 'un yo' o sustancia. Nosotros sin embargo todavía no hemos comprendido esa vida, todas las cosas con las que nos encaprichamos, las que nos gustan, las que deseamos y nos regocijamos en ellas, son impermanentes, insatisfactorias o sea producen sufrimiento, no tienen un 'yo' o sustancia. Es por esa razón que devenimos encaprichados con esas cosas, que nos gustan, que las deseamos, que nos regocijamos y que nos apegamos y aferramos a ellas cuando, siguiendo el método budista, llegamos a comprenderlas correctamente, a ver claramente que todas son impermanentes, insatisfactorias y carentes de 'yo', que realmente no hay nada que valga la pena acerca de las cosas para apegarnos a ellas, y entonces vendrá inmediatamente un movimiento de una salida, de liberación del poder de control de esas cosas.

Esencialmente la enseñanza de Buda como nosotros la tenemos en el Tipitaka es nada más que el conocimiento de 'qué es que', o de la verdadera naturaleza de las cosas—simplemente eso. Mantengan esta definición. Es una definición adecuada y es buena para llevar en mente mientras uno está en el curso de la práctica. Ahora vamos a demostrar la validez de esta definición a través de considerar como un ejemplo las Cuatro Nobles Verdades. La Primera Noble Verdad, que señala que todas las cosas son sufrimiento, nos dice precisamente que las cosas son así. Pero fracasamos en comprender que todas las cosas son una causa de sufrimiento y por lo tanto deseamos esas cosas. Si nosotros las hubiéramos reconocido como el origen o la causa del sufrimiento, sin valor para desearlas, sin valor para agarrarlas y asirnos a ellas, sin valor para apegarnos a ellas, estaríamos seguros de no desearlas. La Segunda Noble Verdad señala que el deseo es la causa del sufrimiento. Las personas todavía no saben, no ven, no entienden, que los deseos son la causa del sufrimiento. Ellas todas desean esto, aquello y lo otro, simplemente porque ellas no entienden la naturaleza del deseo. La Tercera Noble Verdad señala que la liberación, la libertad del sufrimiento, el Nirvana, consiste en la extinción completa del deseo. Las personas no comprenden en absoluto que el nirvana es algo que puede ser alcanzado en cualquier tiempo o espacio, que se puede llegar a él en el instante que el deseo haya sido completamente extinguido. Por lo tanto, no sabiendo los detalles de la vida, las personas no se interesan en extinguir el deseo. No están interesadas en el nirvana porque ellas no conocen lo que es.

A la Cuarta Noble Verdad se le llama el Camino y constituye el método para extinguir el deseo. Nadie lo entiende como un método para extinguir el deseo. Nadie está interesado en el Noble Camino Óctuple que extingue el deseo. Las personas no lo reconocen como su punto de ayuda, su apoyo, algo que ellas deben estar reforzando más activamente. Ellas no están interesadas en el Noble Camino del Buda, que es la cosa más preciosa y excelente en la masa completa del conocimiento humano en este mundo o en cualquier otro. Este es el fragmento más aterrador de la ignorancia.

Entonces nosotros podemos ver que las Cuatro Nobles Verdades son la información que nos dice clara y simplemente 'qué es que'. Se nos ha dicho que si jugamos con el deseo, él hará surgir el sufrimiento, y sin embargo insistimos en jugar con él, hasta que la copa se llena hasta el borde de sufrimiento. Esto es tonto. No conociendo realmente qué es que o la verdadera naturaleza de las cosas, actuamos en todas las formas inapropiadamente. Nuestras acciones son ocasionalmente apropiadas. Ellas frecuentemente son "apropiadas" sólo en términos de los valores de las personas sujetas al deseo, que dirían que si uno obtiene lo que quiere, la acción debe tener justificación. Pero espiritualmente hablando, esa acción es injustificable. Ahora miremos a una estrofa de los textos que resume la esencia del Budismo,



a saber, las palabras habladas por el bhikkhu Assaji cuando él se encontró con Sariputta antes de su última ordenación. A Sariputta le preguntó a Assaji que le describiera un unas pocas palabras la esencia del Budismo. Assaji respondió: "Todos los fenómenos que surgen lo hacen como resultado de causas. El Perfecto ha demostrado cuales son las causas y también cómo todos los fenómenos pueden llegar a su final a través de eliminar las causas. Esto es lo que el Gran Maestro enseña". En efecto él dijo: Cada cosa tiene causas que se combinan para producirla. Ella no puede ser eliminada a menos que esas causas sean primero eliminadas. Esta es la palabra de guía que nos advierte que no miremos nada como un 'yo' permanente. No hay nada permanente. Solamente hay efectos surgiendo de las causas, desarrollándose por virtud de las causas, y debiendo cesar con la cesación de esas causas. Todos los fenómenos son simplemente productos de causas. El mundo es justamente un flujo perpetuo de fuerzas naturales que incesantemente interactúan y cambian. El budismo nos señala que todas las cosas carecen de cualquier auto-identidad. Ellas solamente son un flujo de cambio perpetuo que inherentemente es insatisfactorio por la carencia de libertad ya que está sujeto a la causalidad. Esta insatisfacción se traerá a su final tan pronto como el proceso se detenga; y el proceso se detendrá tan pronto las causas sean eliminadas, por lo tanto, ya no habrá más interacción. Esta es la descripción más profunda de "qué es que" o la naturaleza de las cosas, tal como únicamente un individuo iluminado podría darla. Es el corazón del Budismo. Ella nos dice que todas las cosas son simplemente apariencias y que no deberíamos dejarnos engañar y caer en el gusto y disgusto de ellas. Dominar la mente para que sea completamente libre, involucra escapar totalmente de la cadena causal a través de eliminar completamente las causas. En esta forma, la insatisfacción, condición que resulta del gusto y el disgusto, llegará a su final. Examinemos ahora la intención del Buda en devenir un ascético. ¿Qué lo motivó a llegar a ser un bhikkhu? Esto lo indica claramente en uno de sus discursos, en el que dice que dejó el hogar y devino un bhikkhu para responder la pregunta: "¿Qué es lo Bueno?". La palabra "bueno" (Kusala), como la usó aquí el Buda aquí, se refiere a la destreza, al conocimiento correcto absolutamente. Él quería saber en particular qué era el sufrimiento, cuál era la causa del sufrimiento, qué es la libertad del sufrimiento, y cuál es el método que guiará a la liberación del sufrimiento. Alcanzar el conocimiento correcto y perfecto es la destreza o habilidad suprema. Y la meta del Budismo no es otra que esta perfección de conocimiento o 'qué es que' o la naturaleza verdadera de las cosas. Otra enseñanza budista importante es esa de las Tres Características, a saber, la impermanencia (*anicca*), la insatisfacción o sufrimiento (*dukkha*) y el *no-yo o no-ser o la no-entidad (anatta)*. No saber esta enseñanza es no conocer el Budismo. Ella nos señala que todas las cosas son impermanentes (*anicca*), que todas las cosas son insatisfacción (*dukkha*), y que todas las cosas son carentes de un yo (*anatta*). Al decir que todas las cosas son impermanentes nosotros queremos decir que todas las cosas cambian perpetuamente, no hay una entidad o un yo que permanezca sin cambiar, incluso por un instante. Que todas las cosas son insatisfacción significa que todas las cosas tienen inherentemente en ellas la propiedad de conducir al sufrimiento y al tormento. Ellas son inherentemente desagradables y desilusionantes. Que ellas no tienen un 'yo' quiere decir que en cualquier cosa, sea lo que sea, no hay una cosa o entidad que podamos llamar o mirar como un 'yo'. Si nosotros nos agarramos o nos aferramos a las cosas, el resultado está obligado a ser sufrimiento. Las cosas son más peligrosas que el fuego porque por lo menos nosotros podemos ver las llamas del fuego y por lo tanto no nos acercamos a ellas, mientras que todas las cosas son un fuego que no podemos ver, y como resultado, nos acercamos a ellas voluntariamente agarrando un puñado de ese fuego invisible que invariablemente es doloroso. Esta enseñanza nos dice que las cosas son como los términos de las Tres Características. Está claro que el Budismo es simplemente un sistema práctico organizado designado a enseñarnos qué es que.





Nosotros hemos visto que tenemos que conocer la naturaleza de las cosas. También tenemos que saber cómo practicar para encajar en la naturaleza de las cosas. Hay otra enseñanza en los textos, conocida como la Principal de todas las Enseñanzas. Ella consiste en tres puntos breves: evitar el mal, hacer el bien y purificar la mente". Este es el principio de la práctica. Conocer o saber que todas las cosas son impermanentes, inútiles o insustanciales y que no son de nuestra propiedad, y por lo tanto no vale la pena apegarse ni encapricharse con ellas; tenemos que actuar apropiada y cautelosamente con respecto a ellas y esto significa el mal. Eso implica no romper con las normas morales aceptadas y renunciar al deseo excesivo y el apego. Por otra parte, uno debe hacer el bien como lo han llegado a entender las personas sabias. Estas dos cosas son etapas simples en la moralidad. La tercera, que nos dice que hagamos/tengamos la mente pura completamente de cada clase de elemento contaminante, es el Budismo claro y recto y directo. Nos dice que liberemos la mente. Mientras que la mente todavía no esté libre de la dominación de las cosas, ella no puede ser una mente limpia y pura. La liberación mental debe llegar del más profundo conocimiento de qué es que. Mientras uno carezca de ese conocimiento, uno está sujeto/sometido a continuar libremente con el gusto y disgusto de las cosas en una forma u otra. Mientras uno no pueda permanecer inamovible ante las cosas, uno difícilmente podrá llamarse libre. Básicamente nosotros los seres humanos estamos sujetos o sometidos a dos clases de estados emocionales: el gusto y el disgusto (que corresponden a la satisfacción e insatisfacción de los sentimientos mentales). Nos esclavizamos a nuestras apetencias /disposiciones/ estados mentales y no tenemos una libertad real y verdadera porque no conocemos la verdadera naturaleza de esas cosas o estados emocionales—las apetencias/disposiciones/estados mentales o 'qué es que'. El gusto tiene la característica del agarre a las cosas, del apego a las cosas; el disgusto tiene la característica de apartar las cosas, de rechazarlas, desprenderse de ellas. Mientras estas dos clases de estados mentales existan, la mente no es libre todavía. Mientras todavía haya un descuidado gusto y disgusto de esto, aquello y lo otro, no habrá forma que la mente pueda purificarse y liberarse de la tiranía de las cosas. Por esta misma razón, la enseñanza suprema del Budismo condena el apego y el agarre o aferramiento a las cosas atractivas y repulsivas, y finalmente condena inclusive, el apego al bien y al mal. Cuando la mente se haya purificado de esas dos reacciones emocionales, ella devendrá independiente de las cosas.

Otras religiones nos tendrían evitando el mal y agarrándonos al bien. Ellas nos hacen apegarnos y aferrarnos al bien, incluyendo a la personificación del bien, esto es, Dios. El Budismo va mucho más allá, condena el apego a cualquier cosa en absoluto. Este apego al bien es la práctica correcta en el nivel intermedio, pero no nos puede llevar al nivel superior, no importa lo que hagamos. En el nivel inferior nosotros evitamos el mal, en el intermedio, hacemos lo sumo para hacer el bien, mientras que en el nivel superior hacemos que la mente flote/se eleve por arriba de la dominación de ambos, el bien y el mal. La condición del apego a los frutos de la bondad no es todavía la liberación completa del sufrimiento, porque, mientras una persona mala sufre en la forma apropiada que sufren las personas malas, una persona buena sufre también, en la forma apropiada que las personas buenas sufren. Cuando se es bueno, uno experimenta la clase de sufrimiento apropiado a los seres humanos buenos. Un ser celestial bueno experimenta el sufrimiento apropiado para los seres celestiales, e incluso un dios o Brahma experimenta el sufrimiento apropiado para los dioses. Pero la libertad completa de todo sufrimiento llega solamente cuando uno se ha separado y está libre o ha trascendido incluso eso que llamamos bondad para devenir un Ario/Aryan<sup>92</sup>, uno que ha trascendido la condición mundana y finalmente deviene un individuo completamente perfecto, un Arahant.

<sup>92</sup> Ario/Aryan es un noble individuo en su condición supramundana. Supramundano significa más allá del mundo. En cuanto a él—un Aryan— ningún mundo tal como el infierno, el purgatorio o los lugares de sufrimiento, de tormento y esclavitud, le puede tocar.



Ahora, como hemos visto, el Budismo es la enseñanza del Buda, el Iluminado, y un budista es uno que practica de acuerdo a la enseñanza del Iluminado. En cuanto a ¿qué era el iluminado? Él simplemente sabía la naturaleza de las cosas. Entonces, el Budismo es la enseñanza que nos dice la verdad acerca de lo que verdaderamente son las cosas o qué es que. Es entonces de nosotros el practicar hasta que entendamos o sepamos esa verdad por nosotros mismos. Podemos estar seguros que una vez que el conocimiento perfecto ha sido alcanzado, los antojos/el ansia/el afán/la ambición/la codicia, en fin el deseo, será completamente destruido por ese conocimiento, porque la ignorancia cesará de ser en el mismo momento que el conocimiento surge. Cada aspecto de la práctica budista es designado a traer conocimiento. Vuestro propósito completo y total en ubicar vuestra mente en el camino de la práctica que penetrará el Dhamma del Buda—el Buddha-Dhamma—es simplemente ganar conocimiento. Sólo dejen que sea el conocimiento correcto, el conocimiento alcanzado a través de un discernimiento claro, no un conocimiento mundano, un conocimiento parcial, un conocimiento a medias, que por ejemplo equivoca torpemente el mal por el bien, y una causa de sufrimiento por una [causa] de felicidad. Traten todo lo posible de mirar las cosas en términos de sufrimiento, y por lo tanto saber/conocer/entender gradualmente, paso por paso. El conocimiento así obtenido será conocimiento budista basado en principios profundos budistas. Estudiando a través de este método, incluso un carpintero sin un libro para aprender, será capaz de penetrar y llegar hasta la esencia del budismo, mientras que un religioso erudito con muchos títulos, que está completamente absorto en el estudio del Tipitaka, pero que no mira las cosas desde este punto de vista, puede que no penetre en absoluto la enseñanza. Esos de nosotros que tienen alguna inteligencia deberán ser capaces de investigar y examinar las cosas y llegar a conocer/saber su naturaleza verdadera. Debemos estudiar cada cosa que nos encontramos para entender claramente su verdadera naturaleza. Y debemos entender la naturaleza y el origen del sufrimiento que produce y que pone en llamas y nos quema. Establecer la atención, observar y esperar, examinar en esta forma descrita el sufrimiento que llega a uno—es la mejor manera para penetrar el Buddha-Dhamma. Es infinitamente mejor que aprenderlo del Tipitaka. Estudiar el Dhamma activamente en el Tipitaka desde el punto de vista lingüístico no es la forma de saber/conocer la verdadera naturaleza de las cosas. Por supuesto el Tipitaka está lleno de explicaciones en cuanto a la naturaleza de las cosas; pero el problema es que las personas lo escuchan y repiten como las “cotorras” lo que han sido capaces de memorizar. Ellos mismos son incapaces de penetrar la verdadera naturaleza de las cosas. En su lugar ellos deberían de hacer alguna introspección y descubrir por ellos mismos los hechos de la vida mental, encontrar de primera mano las propiedades de las corrupciones mentales, del sufrimiento, de la naturaleza, en otras palabras, de todas las cosas en las que ellos están involucrados, y entonces ellos serían capaces de penetrar el verdadero y real Dhamma del Buda, el Buddha-Dhamma. aunque una persona nunca haya visto u oído del Tipitaka, si pone en práctica una investigación detallada cada vez que el sufrimiento surge y quema su mente, esa persona puede decir que ha estudiado el Tipitaka directamente, mucho más correctamente que las personas que de hecho están en el proceso de leerlo. Ellos quizás sean cuidadosos cada día con los libros del Tipitaka sin tener ningún conocimiento del Dhamma inmortal, la enseñanza contenida en ellos. Igualmente, como también cada día nosotros hacemos uso de ‘nosotros mismos’ y nos entrenamos a ‘nosotros mismos’ y hacemos cosas conectadas con ‘nosotros mismos’, sin ser capaces de enfrentar adecuadamente los problemas de ‘nosotros mismos’. Nosotros todavía, definitivamente, estamos muy sometidos al sufrimiento, y el deseo/antojo todavía está presente para producir más y más sufrimiento cada día a medida que envejecemos; todo simplemente porque no nos conocemos a nosotros mismos. Todavía no conocemos la vida mental que vivimos. Llegar a saber y conocer el Tipitaka y las cosas profundas que esconde, eso es todavía más difícil. En su lugar, dispongámonos al estudio del Dhamma del Buda a



través de conocer nuestra propia naturaleza verdadera. Conozcamos todas las cosas que componen este cuerpo y mente. Aprendamos de esta vida: vida que está girando en el círculo del deseo, actuando basada en los deseos y recogiendo los resultados de las acciones, que entonces nutren de nuevo la voluntad del deseo y así sucesivamente, una y otra vez incesantemente; una vida que está obligada a ir girando en el círculo del samsara, ese mar de sufrimiento, simple y puramente por la ignorancia en cuanto a la verdadera naturaleza de las cosas o... 'qué es que'.

Resumiendo, el Budismo es un sistema organizado práctico, designado a revelarnos "qué es que". Una vez que hayamos visto las cosas como ellas verdaderamente son, ya no necesitamos a nadie más para enseñarnos o guiarnos. Nosotros podemos llevar a cabo nuestra práctica por nosotros mismos. Uno progresa a lo largo del Camino Aryano/Ario tan rápido como elimine las corrupciones y renuncie a la acción inapropiada. Finalmente uno alcanzará la mejor cosa posible para un ser humano, lo que llamamos el Fruto del Camino, el Nirvana. Esto puede hacerse por uno mismo simplemente a través de conocer o llegar a saber la denotación o el sentido o el significado último de "qué es que".

### III - LAS TRES CARACTERÍSTICAS UNIVERSALES

Ahora discutiremos en detalle las tres características comunes a todas las cosas, para ser exactos, la impermanencia, la insatisfacción (el sufrimiento) y la carencia de sustancia real o verdadera o el no-yo.

Todas las cosas, en absoluto, tienen la propiedad de cambiar incesantemente; ellas son inestables. Todas las cosas, en absoluto, tienen la característica de la insatisfacción; verlas evoca la desilusión y el desencanto en cualquiera que tenga un discernimiento claro de su naturaleza. Nada en absoluto es tal, que podamos, en referencia a lo que sea, decir "eso es mío". Para nuestra visión normal imperfecta, las cosas aparecen como teniendo "entidades", pero tan pronto como nuestra visión deviene clara, despejada y precisa, comprendemos que no hay ninguna entidad presente en ninguna de ellas.

Estas tres características fue el aspecto de la enseñanza que el Buda enfatizó más que ningún otro. El resumen de la enseñanza completa simplemente ascendió al discernimiento de la impermanencia, la insatisfacción y el no-yo, o no-ser, o carencia de sustancia real y verdadera, o la no-entidad<sup>93</sup>. Algunas ellas se mencionan explícitamente, otras veces ellas se expresan en otros términos, pero fundamentalmente ellas aspiran a demostrar la misma y sola verdad. La impermanencia de todas las cosas se ha enseñando antes del tiempo de Buda, pero no había sido expuesta tan profundamente como lo hizo el Buda. Igualmente la insatisfacción ha sido enseñada pero no en su profundidad completa. Ella no ha sido tratada desde el punto de vista de la relación de causa-efecto y no se dieron direcciones en cuanto a cómo abolirla sistemática y completamente. Los primeros maestros no entendieron su verdadera naturaleza como el Buda la entendió en su iluminación. En cuanto al no-yo o no-ser en su sentido último, esto se enseña solamente en el Budismo. Esta doctrina nos dice que una persona que tiene un entendimiento completo de "qué es que" o la naturaleza de las cosas, sabrá que nada en absoluto tiene una identidad o pertenece a una [identidad]. Esto fue enseñado solamente por el Buda, quien verdaderamente tuvo un entendimiento completo y exacto de "qué es que" o la naturaleza verdadera de las cosas. Las formas de practicar

<sup>93</sup> Comentario de la traductora al español: Todos estos términos es la misma cosa, la carencia de sustancia real y verdadera de todas las cosas.

diseñadas a traer el discernimiento de esas tres características son numerosas; pero un hecho simple que merece atención es que una vez que el discernimiento perfecto ha sido alcanzado, para ser exactos, el hecho que nada es meritorio o tiene valor para apegarse o aferrarse a eso, está obligado a ser revelado. No hay nada que debamos querer, obtener o ser. En resumen: nada es meritorio o tiene valor para obtenerse, nada es meritorio o tiene valor para serse. Sólo cuando uno ha llegado a percibir que tener algo o ser algo es una ilusión, una mentira, un espejismo, y que nada en absoluto tiene valor para obtenerlo o serlo, es que uno ha alcanzado el verdadero discernimiento de la impermanencia, la insatisfacción y la carencia de entidad en todas las cosas (el no-yo). Un hombre puede que haya repetido miles de veces día y noche la fórmula: "anicca, dukkha, anatta", y sin embargo no ser capaz de percibir esas características. No está en la naturaleza de esas características ser percibidas a través del oído o la repetición verbal de ellas.

Ahora bien, el discernimiento intuitivo, o lo que nosotros llamamos "viendo el Dhamma" no es bajo ningún concepto la misma cosa que el pensamiento racional. El discernimiento intuitivo se puede alcanzar solamente a través de una comprensión verdadera/real interna. Por ejemplo, supongamos que estamos examinando una situación donde hemos llegado a involucrarnos despreocupadamente en algo que más tarde nos ha causado sufrimiento. Si, al mirar más de cerca el curso concreto de los eventos, devenimos genuinamente hartos, descontentos y desilusionados con esa cosa, podemos decir que hemos visto el Dhamma o que hemos alcanzado un discernimiento claro. Este discernimiento claro puede que se desarrolle a través del tiempo hasta que se perfeccione y tenga el poder de traer la liberación de todas las cosas. Si una persona recita o repite en voz alta: "anicca, dukkha, anatta" o examina esas características día y noche sin siquiera devenir desencantado con las cosas, sin perder nunca el deseo de obtener las cosas o de ser algo, o el deseo de apegarse a ellas, esa persona no ha alcanzado todavía el discernimiento. En resumen, entonces, el discernimiento de la impermanencia, la insatisfacción y la carencia de sustancia de todas las cosas equivale a comprender que nada tiene valor para obtenerlo o para serlo.

Hay una palabra en el Budismo que cubre completamente este significado, la palabra es *suññata*, o vacío de 'yo', vacío de cualquier esencia que podamos tener el derecho de aferrarnos con todo nuestro poder como siendo "nosotros mismos" o "nuestra". La observación que guía al discernimiento de que todas las cosas carecen de cualquier esencia que tenga valor para aferrarnos a ellas es el verdadero corazón de la religión. Es la clave para la práctica budista. Cuando sabemos claramente que todo de cada clase es carente de 'yo' o sustancia verdadera o identidad, podemos decir que conocemos el Dhamma del Buda en su totalidad. La sola frase: "vacío de yo", resume las palabras "impermanencia" (anicca), insatisfacción (dukkha), y *no-yo* o *no-ser* (anatta). Cuando algo está perpetuamente cambiando, carente de cualquier elemento fijo o perpetuo, se puede decir también que está vacío. Cuando la cosa, lo que sea, se ve desbordada con la propiedad que induce a la desilusión, se puede describir como vacío de cualquier entidad que pueda tener el derecho de aferrarse o asirse a eso. Y cuando examinándola descubrimos que posee un componente no estable, cualquier cosa que pueda ser un 'yo' o una 'entidad', eso es simplemente la naturaleza cambiando y fluctuando de acuerdo con su ley—la ley de la naturaleza—que nosotros no tenemos el derecho de llamarle un 'yo' o una entidad, entonces eso puede describirse como vacío de 'yo' o entidad. Tan pronto como cualquier individuo comienza a percibir el vacío de las cosas, surge en él la comprensión de que todas las cosas no son meritorias o tienen valor para obtenerlas o llegar a ser cualquiera de ellas. Ese sentimiento de no deseo de obtenerlas o serlas tiene el poder de protegerlo a uno de esclavizarse a las corrupciones o a cualquier otra clase de participación o intervención emocional. Una vez que el individuo ha alcanzado esta condición, él/ella es de ahí en adelante incapaz de abrigar cualquier estado de mente



insano. Él deviene menos atento con la participación o intervención en cualquier cosa. A él no le atrae o seduce nada en ninguna forma. Su mente conoce la libertad y la independencia permanente y es libre del sufrimiento.

La declaración "Nada es meritorio de obtenerlo o serlo" debe entenderse en un sentido especial. Las palabras "obtener" y "ser" se refieren aquí a obtener y ser con una mente engañada, con una mente que agarra y se pega entera y completamente. Aquí no se sugiere que uno pueda vivir sin tener una cosa en absoluto o ser algo. Normalmente hay ciertas cosas que uno no puede hacer sin ellas. Uno necesita propiedad, hijos, esposa/o, un lugar y así sucesivamente. Uno debe ser bueno, uno no puede ayudar a los seres a ganar o perder, o a tener uno u otro estatus. Uno no puede ayudar a hacer una u otra cosa. ¿Por qué entonces enseñamos a mirar las cosas como no meritorias para obtenerlas o serlas? La respuesta es esta: Los conceptos de obtener y ser son puramente relativos, ellos son ideas mundanas basadas en la ignorancia. Hablando en términos de realidad pura o verdad absoluta, nosotros no podemos obtener nada ni ser algo en absoluto. ¿Por qué? Simplemente porque ambos, la persona quien obtiene y la cosa que se desea obtener son impermanentes, insatisfactorias y no son la propiedad de nadie. Pero un individuo que no percibe esto, naturalmente pensará: "Estoy obteniendo"... "Yo soy"... "Yo tengo"... Nosotros automáticamente pensamos en esos términos, y es ese mismo concepto de obtener y ser que es la causa del dolor, el sufrimiento y la miseria.

'Obtener' y 'ser' representan una forma de deseo, para ser exactos, el deseo de no dejar que la cosa que uno está en el proceso de obtener o de ser, desaparezca o se vaya. El sufrimiento surge del deseo de tener y el deseo de ser, en resumen, del deseo; y el deseo surge del fracaso en comprender que todas las cosas son inherentemente indeseables. La idea falsa de que las cosas son deseables está presente como un instinto desde el momento de nacer, y es la causa del deseo. Consecuentemente del deseo llegan los resultados de una clase u otra, que pueden o no, estar de acuerdo con el deseo. Si el resultado del deseo se obtiene, surgirá aún un deseo mayor. Si el resultado del deseo no es obtenido, el proceso está obligado a seguir una lucha y esfuerzo hasta que de una forma u otra se obtenga. El mantener los resultados es un círculo vicioso: acción (karma), resultado, acción, resultado, que conocemos como la Rueda del Samsara. Ahora esta palabra samsara no se debe tomar como refiriéndose al ciclo infinito de una existencia física, una después de otra. De hecho se refiere al círculo vicioso de tres acontecimientos: deseo, acción para mantenerse en el deseo, efecto resultante de esa acción; inhabilidad para detener el deseo, habiendo deseado algo más; acción; de nuevo otra vez otro efecto; promoviendo el aumento del deseo... y así continuando interminablemente. Buda le llamó a esto la "Rueda" del samsara porque es un círculo interminable que rueda continuamente. Esa es la razón por la cual en ese mismo círculo estamos obligados a soportar el tormento y el sufrimiento. El éxito en romper ese círculo vicioso es alcanzar la liberación de todas las formas de sufrimiento, en otras palabras, el Nirvana. Sin tener en cuenta si una persona es un mendigo o un millonario, un rey o un emperador, un ser celestial o un dios, o cualquier otra cosa, mientras que ella está atrapada en ese círculo vicioso, está obligada a experimentar, si se mantiene con el deseo, el sufrimiento y el tormento de una forma u otra. Podríamos decir entonces, que esta rueda del samsara está sobrecargada con sufrimiento. Para rectificar esta situación, la moralidad es completamente inadecuada. Para resolver el problema tenemos que depender de los principios supremos del Dhamma.

Hemos visto que el sufrimiento tiene sus orígenes en el deseo, que es justo lo que el Buda presentó en la Segunda Noble Verdad. Ahora bien, hay tres clases de deseo. La primera clase es el deseo sensual, deseando y encontrando placer en las cosas: en formas y colores,



sonidos, esencias, gustos u objetos táctiles. La segunda clase es el deseo de llegar a ser, deseo de ser esto o lo otro de acuerdo a lo que uno quiere. La tercera clase es el deseo de no llegar a ser, deseo de no ser esto o lo otro. De que hay tres clases de deseos es una regla absoluta. Desafiamos a todos y cada uno a confrontar esta regla y demostrar la existencia de una clase de deseo que no sean estos tres.

Todos pueden observar que cada vez que hay deseo, el sufrimiento está también ahí; y cuando estamos forzados a actuar sobre él [el deseo], estamos obligados a sufrir de nuevo de acuerdo con la acción. Habiendo obtenido el resultado, somos incapaces de terminar con nuestro deseo, así que continuamos deseando. La razón por la que estamos obligados a continuar experimentando el sufrimiento es que todavía no estamos libres del deseo, sino que todavía somos esclavos de él. Por lo tanto se puede decir que un hombre malo hace maldad porque desea hacer maldad, y experimenta la clase de sufrimiento apropiado a la naturaleza de un hombre malo; y que un hombre bueno desea hacer el bien y por lo tanto está sujeto a la experiencia de otra clase de sufrimiento, una clase apropiada a la naturaleza de un hombre bueno. Pero no entiendan esto como una enseñanza para que nosotros desistamos de hacer el bien. Eso simplemente nos enseña a comprender que existen grados de sufrimiento tan refinados que el hombre normal o común no puede detectarlos. Tenemos que actuar basados en el consejo de Buda: si vamos a liberarnos del sufrimiento completamente, simplemente hacer el bien, no es suficiente. Es necesario hacer cosas que estén más allá y por encima de hacer el bien, cosas que sirvan para liberar la mente de la condición de vasallos y esclavos del deseo de cualquier clase. Esta es la quintaesencia/el extracto/el corazón de la enseñanza de Buda. No puede ser mejorado o igualado por cualquier otra religión en el mundo, así que deben de ser recordada cuidadosamente. Tener éxito en vencer estas tres formas de deseo es alcanzar la liberación completa del sufrimiento.

¿Cómo podemos eliminar el deseo, extinguirlo, cortarlo de raíz y finalizar con él? La respuesta a esto es muy simple: observen y tomen nota de la impermanencia, la insatisfacción (el sufrimiento) y la no-identidad o el no-yo o la carencia de sustancias de todo, hasta que lleguemos a ver que no hay nada que merezca ser deseado. ¿Qué hay que sea meritorio de obtener o ser? ¿Qué cosa hay que cuando una persona la obtiene o llega a ser no produce alguna clase de sufrimiento? Háganse esta pregunta a ustedes mismos: ¿Qué pueden ustedes tener o ser que no les traiga sufrimiento y ansiedad? Piénsenlo bien. ¿Tener una esposa e hijos guía a la felicidad y liberación o trae toda clase de responsabilidades? ¿Es alcanzar una posición superior y un título el ganar la paz y la tranquilidad, o el ganar unas obligaciones y cargas pesadas? Observen estas cosas en esta forma, y sin dificultad vemos que ellas siempre traen carga y responsabilidad. ¿Y por qué? Todo, lo que sea, es una carga simplemente por la virtud/condición de sus características de impermanencia, insatisfacción y carencia de sustancia. Habiendo obtenido algo, tenemos que ver que se queda con nosotros, es como si deseáramos que eso exista o nos beneficie. Pero esa cosa es por naturaleza impermanente, insatisfactoria y no es la propiedad de nadie. La cosa que sea no puede ajustarse a las metas y los objetivos de nadie. Todo cambia a medida que su naturaleza cambia. Todos nuestros esfuerzos, entonces, son un intento de oponernos y resistirnos a la ley del cambio; y la vida, como esfuerzo para ajustar las cosas a nuestro deseo, está llena con sufrimientos y dificultades.

Existe una técnica para llegar a comprender que nada es meritorio de obtener o de ser. Ella consiste en examinar las cosas profundamente, lo suficiente para descubrir que en la presencia del deseo/anhelo/afán, uno tiene sentimientos de cierta clase hacia obtener y ser; que cuando el deseo se ha transformado completamente en el discernimiento de la verdadera naturaleza de las cosas, la actitud de uno hacia obtener y ser es bastante diferente. Como un



simple ejemplo consideremos el comer. La forma de comer de un hombre acompañado por el antojo y el deseo de sabores deliciosos debe tener ciertas características que lo distinguen de las formas de comer de otro hombre que no va acompañado por los antojos y deseos, sino por la comprensión clara o el discernimiento de la verdadera naturaleza de las cosas. Sus formas de comer deben diferir, sus sentimientos mientras comen difieren igualmente y por lo tanto los resultados que surgen debido a lo que comen, también deben ser diferentes.

Ahora lo que tenemos que comprender es que uno puede todavía comer alimentos incluso aunque carezca del deseo por sabores deliciosos. El Buda y los Arahants, individuos carentes de deseos/antojos/anhelos, fueron todavía capaces de hacer cosas y ser cosas. Ellos todavía eran capaces de trabajar, de hecho, mucho más que cualquiera de nosotros podemos hacerlo con todos nuestros deseos. ¿Cuál fue el poder que los indujo a hacer eso? ¿Cuál fue el poder correspondiente al deseo y el anhelo de hacer esto o ser esto, por el cual nosotros hacemos las cosas? La respuesta es que ellos lo hicieron por el poder del discernimiento, el conocimiento claro y completo de "qué es qué", o la verdadera naturaleza de las cosas. Nosotros en contraste estamos motivados por el deseo, con el resultado de que somos desiguales a ellos, continuamente sujetos al sufrimiento. Ellos no deseaban obtener o poseer ninguna cosa, y como resultado, los demás se beneficiaron gracias a su benevolencia. Su sabiduría les indujo/estimuló/dijo a ellos que comunicaran lo que sabían en lugar de permanecer indiferentes, y por lo tanto fueron capaces de pasarnos la enseñanza.

La liberación de los anhelos y deseos nos trae muchos beneficios secundarios. Un cuerpo y una mente libre de anhelos pueden esperar y compartir la comida motivados por la discriminación inteligente y no como antes, por el deseo. Si deseamos liberarnos del sufrimiento siguiendo los pasos del Buda y de los arahants, entonces debemos entrenarnos para actuar con discriminación en lugar de anhelos/antojos/deseos. Si somos estudiantes, entonces aprendamos a distinguir lo correcto de lo incorrecto, el bien del mal, y confirmar y experimentar que el estudio es la cosa mejor para que ustedes hagan. Si tienen un trabajo de alguna clase, entonces aprendan cómo distinguir lo correcto de lo incorrecto, lo bueno de lo malo y comprueben ustedes mismos que ese trabajo es la cosa mejor que están haciendo y es de beneficio para todos los concernientes. Entonces, háganlo bien, con toda la confianza y ecuanimidad que vuestro discernimiento les provee. Si cuando hacemos algo estamos motivados por el deseo, entonces nos preocupamos mientras lo hacemos y nos preocupamos cuando lo hemos terminado; pero si lo hacemos guiados por el poder de discriminación, no estaremos preocupados en absoluto. Esta es la diferencia que eso hace.

Es esencial, entonces, que siempre estemos conscientes que en realidad, todas las cosas son impermanentes, producen insatisfacción y no tienen entidad o carecen de sustancia verdadera. Si devenimos involucrados con ellas, entonces hagámoslo con discriminación y nuestras acciones no se contaminarán con el deseo. Si actuamos sabiamente, nos liberaremos del sufrimiento desde el principio hasta el fin. La mente no se agarrará ni apegará ciegamente a las cosas como merecedoras de obtenerlas o serlas. Estaremos seguros de actuar vigilantemente, y seremos capaces de proceder de acuerdo con la tradición y la costumbre o de acuerdo con la ley. Por ejemplo, aunque nosotros seamos propietarios de tierras y posesiones, no necesitamos necesariamente tener un sentimiento de avaricia acerca de ellas. No necesitamos aferrarnos a las cosas hasta el extremo que devengan una carga pesada y un tormento mental. La ley está obligada a ver que nuestro pedazo de tierra permanece en nuestra posesión. No necesitamos sufrir y preocuparnos y tener ansiedad acerca de eso. La tierra no se nos va a ir de las manos y desaparecer. Incluso, si alguien viene y nos la arrebató, seguramente podemos resistir y protegerla inteligentemente. Podemos resistir sin llegar a ponernos coléricos, sin llegar a calentarnos con la llama del odio. Nosotros podemos depender



en la ley y hacer nuestro trabajo de resistir sin la necesidad de experimentar el sufrimiento. Ciertamente debemos observar y cuidar nuestra propiedad, pero si de hecho se nos escapa de nuestras manos, entonces devenir emocional, no ayuda a eso en absoluto. Todas las cosas son impermanentes, cambiando perpetuamente. Comprendiendo esto, no necesitamos llegar a disgustarnos por nada.

“Ser” es lo mismo. No hay necesidad de aferrarnos a un estado de ser, ya sea este o aquel, porque en realidad no hay condición satisfactoria en absoluto. Todas las condiciones nos traen sufrimiento de una clase u otra. Hay una técnica muy simple, que tendremos que mirarla más tarde y se conoce con el nombre de *vipassana*, la práctica directa del Dhamma. Esa práctica consiste de una introspección profunda, que revela que no hay nada que se merezca ‘ser’, o que realmente no hay en absoluto un estado satisfactorio o adecuado de ‘ser’. Miren ustedes mismos a esta cuestión; vean si pueden descubrir cualquier condición o estado de ser satisfactorio. ¿Ser un hijo o un padre o un esposo o una esposa o un maestro o un sirviente? ¿Es cualquiera de esas cosas placenteras? Incluso ser el hombre aventajado, él que tiene la mano arriba, el ganador, ¿es eso placentero o agradable? ¿Es la condición de un ser humano placentera? Incluso la condición de un ser celestial o un dios, ¿sería eso placentero? Cuando ustedes llegan a saber el ‘qué es que’, encontrarán que nada, lo que sea, es en ninguna forma placentera. Nosotros estamos construyendo sin prestar atención con los deseos de tener y el ser. Pero, ¿por qué debemos ir arriesgando ciegamente la vida y el cuerpo a través de obtener y ser, siempre actuando con el deseo? Eso nos incumbe a nosotros para entender las cosas y a vivir sabiamente, involucrándonos en las cosas de tal forma que ellas causen un mínimo de sufrimiento o idealmente ninguno en absoluto.

Aquí tenemos otro punto: debemos llevarles a nuestros compañeros de camino, a nuestros amigos, y particularmente a nuestros parientes y esos cercanos a nosotros, el entendimiento de que así es como las cosas son, de forma que ellos puedan tener el mismo derecho de punto de vista que nosotros. Entonces no habrá incomodidades ni peleas en la familia, el pueblo, el país y finalmente en todo el mundo. Cada mente individual estará inmune al deseo, no se apegará a nada, y no se preocupará ni obsesionará por nada ni por nadie. En su lugar, la vida de cada uno estará guiada por el discernimiento, por la visión clara siempre presente de que en realidad no podemos apegarnos a nada y nada se puede agarrar, porque todos y cada uno comprenderán que todas las cosas son impermanentes, insatisfactorias y carentes de un ‘yo’ o identidad, y que ninguna de ellas es merecedora de que nosotros lleguemos a encapricharnos u obsesionarnos con ellas. Es de nosotros el tener la sagacidad/ penetración de renunciar a ellas y mantener los puntos de vista correctos siguiendo las enseñanzas del Buda. Una persona que hace esto está capacitada para llamársele un verdadero budista. Aunque ella nunca haya sido ordenada ni siquiera haya tomado los preceptos, ella habrá penetrado verdaderamente al Buda, al Dhamma y a la Sangha. Su mente será idéntica que la del Buda, el Dhamma y la Sangha; incontaminada, iluminada y tranquila; simplemente por virtud de no apegarse a algo como cosa merecedora de tener o ser. Así que una persona puede voluntariamente devenir un budista genuino y completamente desarrollado, simplemente por medio de esta técnica de observar y percibir la impermanencia, el sufrimiento y la carencia de identidad de todas las cosas, hasta llegar a comprender que no hay nada meritorio de obtener o ser.

Las formas inferiores del mal se originan en nuestro interior y toman poder a través del deseo de obtener y ser; las formas débiles del mal consisten en acciones menos fuertes motivadas por el deseo; y todas las bondades están compuestas o consisten de una acción basada en una forma más tenue y refinada del deseo, el deseo de ‘obtener’ o ‘ser’, en el nivel de la bondad. Inclusive en su forma suprema, el bien está basado en el deseo, que sin embargo,





es tan refinado y tenue que las personas no lo consideran, en ninguna forma, una cosa mala. Sin embargo, el hecho es que una buena acción nunca puede traer una liberación completa del sufrimiento. Una persona que ha llegado a liberarse del deseo, diríamos, un Arahant, es uno que ha cesado de actuar por el deseo y ha devenido incapaz de hacer el mal. Sus acciones descansan fuera de la categoría del bien y el mal. Su mente está libre y ha trascendido las limitaciones del bien y el mal. Por lo tanto es completamente libre de sufrimiento. Este es un principio fundamental del Budismo. Ya seamos o no capaces de hacerlo o desear hacerlo, este es el camino o la forma a la liberación del sufrimiento. Seamos o no capaces de hacerlo o desear hacerlo, este es el camino o la forma a la liberación del sufrimiento. Quizás hoy todavía no queramos; algún día estaremos seguros de quererlo. Cuando hayamos renunciado completamente al mal y hecho el bien hasta lo mejor de nosotros, la mente todavía será un ancla con variadas clases de deseos atenuados, y no sabrá otra forma de desprenderse de ellos que no sea a través de luchar para ir más allá del poder del deseo, a ir más allá del poder del deseo de obtener y ser cualquier cosa, buena o mala. Si ha de haber Nirvana, la liberación del sufrimiento de toda clase, tiene que haber una ausencia absoluta y completa de deseo.

Resumiendo, saber 'qué es que' en su sentido último es verlo todo como impermanente, insatisfactorio y carente de identidad. Cuando realmente sabemos esto, la mente llega a ver las cosas de tal forma que no se apega a obtener o ser lo que sea. Pero si tenemos que involucrarnos en las cosas en las formas conocidas como "tener" o "ser", entonces devengamos involucrados inteligentemente, motivados por el discernimiento y no por el deseo. Actuando así, permanecemos libres de sufrimiento.

#### IV – EL APEGO Y EL AFERRAMIENTO

¿Cómo puedo apartarme de las cosas y devenir completamente independiente de ellas, las cuales son impermanentes, insatisfactorias y carentes de identidad verdadera? La respuesta es que tenemos que encontrar cuál es la causa de nuestros deseos de esas cosas y nuestros apegos a ellas. Conociendo la causa, estaremos en la posición de eliminar completamente el apego. Los budistas reconocen cuatro clases diferentes de apego o aferramiento: 1). Apego sensual (*Kamupanana*) es el apego a los objetos sensoriales deseables y atractivos. Es el apego que se desarrolla naturalmente por las cosas que nos gustan y encontramos satisfacción en ellas: color y formas, sonidos, olores, sabores, objetos táctiles, o imágenes mentales, objetos pasados, presentes y futuros que surgen en la mente, y que corresponden a objetos materiales en el mundo externo o dentro de nuestro cuerpo, o son solamente imaginaciones. Nosotros instintivamente encontramos placer, encanto, delicia en esas seis clases de objetos sensoriales. Ellos inducen delicia y encanto en la mente que los percibe.

Tan pronto como un individuo nace, comienza a conocer el gusto de esos seis objetos sensoriales y se apega a ellos; y mientras el tiempo pasa deviene más y más apegado firmemente a ellos. Las personas ordinarias o comunes son incapaces de retirarse de ellos nuevamente, así que ellas presentan un problema mayor. Es necesario tener un conocimiento propio y un entendimiento de esos objetos sensoriales y actuar apropiadamente con respecto a ellos, de lo contrario, el apego a ellos puede guiar a la ruina completa y total. Si examinamos la historia de un caso de una persona que se ha hundido en la ruina o el abandono total, siempre encontraremos que eso ha llegado a ser a través de aferrarse a algún objeto sensorial. De hecho, cada cosa que un ser humano hace tiene su origen en la sensualidad. Ya sea si amamos, o nos enojamos, u odiamos, o nos sentimos envidiosos, o asesinamos, o cometemos suicidio, la causa última debe ser algún objeto sensorial. Si investigamos qué es lo que dirige a los seres humanos a trabajar enérgicamente, o hacer algo del todo por esa



razón, encontramos que es el deseo, el deseo de obtener cosas de una clase u otra. Las personas luchan, estudian, y ganan el dinero que pueden, y entonces van en busca de placer en la forma de colores y formas, sonidos, olores, sabores y objetos táctiles, que los han mantenido a ellos motivados. Incluso las acciones meritorias para ir al cielo, tiene su origen simplemente en un deseo basado en la sensualidad. Considerándolos todos juntos, todos los problemas y los caos en el mundo tienen su origen en la sensualidad. El peligro de la sensualidad descansa en el poder del apego sensual. Por esa razón el Buda estimó/calculó el 'agarre' a la sensualidad como la primera forma de apego. Ese apego es el verdadero problema del mundo. Ya sea si el mundo se está destruyendo completamente o no, está sujeto a depender en este mismísimo apego sensual. Eso nos capacita a examinar por nosotros mismos para encontrar en que formas estamos apegados a la sensualidad y lo firmemente que estamos; y si quizás no está en nuestro poder renunciar a ellas. Hablando en términos mundanos, el apego a la sensualidad es la 'cosa'. Él conduce al amor a la familia, al esfuerzo persistente y a la energía en busca de la riqueza y la fama, y así sucesivamente. Pero si se observa desde el punto de vista espiritual, parece ser la puerta secreta para el sufrimiento y el tormento. Hablando espiritualmente, el apego a la sensualidad es algo que se debe mantener bajo control. Y si debemos eliminar todo el sufrimiento, el apego sensual tiene que excluirse completamente. 2) El apego a las opciones (*Ditthupadana*). Aferrarse a los puntos de vista y opiniones no es difícil de identificar una vez que hagamos una pequeña introspección. Desde que nacimos en el mundo, hemos recibido instrucción y entrenamiento, que han hecho surgir ideas y opiniones. Hablando aquí de opiniones, lo que tenemos en mente es la clase de ideas a las que uno se agarra y rehúsa desprenderse de ellas. El aferrarse a las ideas y opiniones de uno es relativamente natural y no es normalmente condenado o desaprobado, pero no es menos grave que el peligro del apego a los objetos atractivos o deseables. Puede que suceda, que ideas y opiniones preconcebidas a las cuales siempre nos hemos aferrado obstinadamente lleguen para destruir. Por esa razón es necesario que ajustemos continuamente nuestros puntos de vista, haciéndolos progresivamente más correctos, mejores, superiores, y cambiando los falsos puntos de vistas en los que estén cada vez más cercanos a la verdad; y finalmente en la clase que incorporan las Cuatro Nobles Verdades.

Las opiniones obstinadas y tercas tienen varios orígenes, pero el principal es que están determinadas y obligadas por costumbres, tradiciones, ceremonias y doctrinas religiosas. Las convicciones personales tercas y porfiadas no son materia de gran importancia. Ellas son mucho menos que convecciones que surgen de tradiciones y ceremonias populares sostenidas por mucho tiempo. Adherirse a puntos de vista está basado en la ignorancia. Careciendo de conocimiento, desarrollamos nuestros propios y personales puntos de vista de las cosas, basados en nuestra propia estupidez original. Por ejemplo, nosotros estamos convencidos que las cosas son deseables y merecedoras de tenerlas, y que realmente ellas duran, valen la pena y tienen identidad; en lugar de percibir que ellas son justamente una ilusión, un engaño, son pasajeras/temporales, no tienen valor y carecen de identidad. Una vez que hemos llegado a tener ciertas ideas acerca de algo, naturalmente no nos gusta admitir después que estábamos equivocados. Aunque puede que veamos ocasionalmente que estamos equivocados, simplemente rehusamos admitirlo. La obstinación de esa clase se considera un obstáculo mayor para progresar, llevándonos a ser incapaces de cambiar para mejorar e incapaces de modificar las convicciones religiosas falsas y otras creencias antiguas. Probablemente esto es también un problema para las personas que sostienen doctrinas ingenuas. Incluso aunque más tarde lleguen a verlas como ingenuas, ellos rehúsan cambiar por motivo de que sus padres, abuelos y ancestros, todos ellos, sostuvieron los mismos puntos de vista. O si verdaderamente no están interesados en corregirse y mejorarse ellos mismos, ellos simplemente no hacen caso a cualquier argumento en contra de sus viejas ideas con el

comentario de que siempre es lo que han creído. Por esas mismas razones, el apego a las opiniones es considerado una corrupción peligrosa, un peligro mayor, que, si queremos mejorarnos del todo, debemos hacer todos los esfuerzos por eliminar. 3) El apego a los ritos y rituales (*Silabbatupadana*). Éste se refiere al apego a las prácticas tradicionales sin sentido que han sido descuidadamente transmitidas, prácticas que las personas escogen como sagradas y que no se cambian bajo ninguna circunstancia. En Tailandia no hay menos de esta clase que en otros lugares. Hay creencias que involucran amuletos, artefactos mágicos y toda clase de procedimientos secretos. Por ejemplo, existe la creencia que al despertarse de dormir uno tiene que pronunciar una fórmula mágica sobre un recipiente de agua y entonces lavarse la cara con ella; que antes de defecar uno debe dirigir la cara hacia un punto y hacia otro de la brújula, y que antes de comer o ir a dormir tiene que haber también diferentes rituales. Hay creencias en los espíritus y en los seres celestiales, en árboles sagrados y en toda clase de objetos mágicos. Esta clase de cosa es completamente irracional. Simplemente las personas no piensan racionalmente; ellas simplemente se aferran a los patrones establecidos. Siempre han hecho esto en esa forma y simplemente rehúsan cambiar. Muchas personas admiten ser budistas estando apegadas también a esas creencias, así que tienen ambas formas; y esto también incluye a los que se hacen llamar Bhikkhus, discípulos de Buda. Las doctrinas religiosas basadas en la creencia de Dios, ángeles y objetos sagrados son particularmente propensas a estas clases de puntos de vista; no hay razón por la cual nosotros los budistas no debemos estar libres completamente de ese tipo de cosa.

La razón por la que debemos estar libres de esos puntos de vista y opiniones es que si practicamos cualquier aspecto del Dhamma sin estar consciente de su propósito original, inconscientes de su justificación y validez, el resultado está obligado a ser tonto, una suposición ingenua de que eso es algo mágico. Así que encontramos a personas tomando los preceptos morales o practicando el Dhamma, pura y simplemente para ajustarse con el patrón aceptado, y la ceremonia tradicional, sólo para seguir el ejemplo que se les ha transmitido. Ellos no saben nada de los principios que explican el razonamiento de esas cosas, haciéndolas simplemente por la fuerza del hábito. Ese aferramiento tan firmemente establecido es difícil de corregir. Esto es lo que significa el apego estúpido/negligente a las prácticas tradicionales. La meditación de discernimiento o la meditación tranquila/silenciosa como práctica de hoy en día, si se lleva a cabo sin ningún conocimiento de la razón de los objetivos verdaderos de ella, está obligada a motivarse por el apego y aferramiento, está mal dirigida y es una clase de tontería. E inclusive, la "Toma de los Preceptos", cinco, ocho, o diez, o los muchos que sean, si se hace con la creencia de que uno a través de eso deviene un individuo mágico, supernatural y/o santo, procesando poderes psíquicos o de otra clase, llega a ser una rutina dirigida incorrectamente y motivada simplemente por el apego a rito y al ritual.

Entonces, es necesario que seamos muy cautelosos. La práctica budista debe tener una base firme en pensamiento, entendimiento y deseo de destruir las corrupciones. De lo contrario será simplemente una tontería irracional y estará mal dirigida, siendo por lo tanto, una pérdida de tiempo. 4). El apego a la idea del 'yo' (*Attavadupadana*). La creencia en una identidad propia o 'yo' es algo importante y también está extremadamente bien escondida. Cualquier criatura viviente está obligada siempre a tener una idea incorrecta del 'yo' y lo 'mío'. Este es el instinto primario [de supervivencia] de las cosas vivientes y es la base de todos los instintos. Por ejemplo, el instinto de buscar alimento y comerlo, el instinto de evitar el peligro, el instinto de procrear, y muchos otros que consisten simplemente en la consciencia instintiva de la criatura de una creencia en su propio 'yo'. Convencido primeramente de todo su 'yoísmo' o su identidad completa, desea naturalmente evitar la muerte, buscando por comida y nutriendo su cuerpo, buscando por seguridad y propagando las especies. Entonces, una creencia en el 'yo' está presente universalmente en todos los seres vivientes. Si eso no fuera

así, ellos no podrían continuar sobreviviendo. Sin embargo, al mismo tiempo, eso es lo que causa el sufrimiento en la búsqueda por alimento y refugio/protección, en la propagación de las especies, o en cualquier actividad que sea. Esta es la razón por la cual Buda enseñó que el apego a la idea del 'yo' es la causa-raíz de todo sufrimiento. Él lo resumió muy brevemente diciendo: "La cosas, si nos apegamos a ellas, son sufrimiento, o son el origen del sufrimiento". Este apego es la causa y raíz/base de la vida, y al mismo tiempo es la causa y raíz/base del sufrimiento en todas sus formas. Fue esta misma verdad a la que el Buda se refirió cuando dijo que la vida era sufrimiento, el sufrimiento es la vida. Esto significa que el cuerpo y la mente (los cinco agregados) que están apegados, son sufrimiento. El conocimiento de esta causa y base de la vida y del sufrimiento debe ser considerado el conocimiento más profundo y más penetrante, dado que nos sitúa en una posición en la que podemos eliminar el sufrimiento completamente. Se puede afirmar que este fragmento de conocimiento es único del Budismo. No se encuentra en ninguna otra religión en el mundo. La forma más eficaz de tratar con el apego es reconocerlo cada vez que está presente. Esto aplica más particularmente al apego la idea del 'yo', que es la misma base de la vida. Es algo que llega a existir de acuerdo por si mismo, estableciéndose por si mismo en nosotros sin necesidad de ser enseñado. Está presente como un instinto en los niños y en los cachorros de los animales desde el nacimiento. Los cachorros de los animales tales como los gatitos saben cómo asumir una actitud defensiva, como podemos ver cuando nos acercamos a ellos. Siempre hay ese algo, el 'yo' presente en la mente, y consecuentemente ese apego está obligado a manifestarse. La única cosa que se puede hacer es ponerle las riendas tanto como sea posible, hasta que llegue el tiempo en que uno esté bien avanzado en el conocimiento espiritual; en otras palabras, emplear los principios budistas hasta que este instinto sea vencido y eliminado completamente. Mientras uno todavía sea una persona común u ordinaria, un mundano, este instinto permanece inconquistable. Solamente el supremo de los Arios, el Arahant, ha tenido éxito en vencerlo. Debemos reconocer esto, no como un asunto de menor importancia, ya que es un problema mayor, común a todas las criaturas vivientes. Si nosotros queremos ser unos budistas verdaderos, si queremos derivar beneficios completos de la enseñanza, es de nosotros distinguir las equivocaciones y cómo superarlas. El sufrimiento por el cual todos pasamos se disminuirá de acuerdo a eso.

Conocer/saber la verdad acerca de estas cosas, que son de preocupación diaria para nosotros, se debe de ver como uno de los mayores beneficios y una de las mayores habilidades. Piensen bien esto de los cuatro apegos, poniendo en mente que nada, sea lo que sea, es merecedor de apegarse a eso, y que por la naturaleza de las cosas, nada merece la pena de tener o ser. Que nosotros somos esclavos de las cosas es simplemente un resultado de esas cuatro clases de apego. Descansa en nosotros el examinar y llegar a conocer completamente la gran peligrosidad y la naturaleza venenosa de las cosas. Su naturaleza dañina no es evidente inmediatamente como en el caso de las llamas del fuego, las armas o el veneno. Ella está bien disfrazada como dulce, sabrosa, fragante, cosas atractivas/seductoras, cosas bellas, cosas melodiosas. Llegando de estas formas ellas están obligadas a ser difíciles de reconocer y tratar. Consecuentemente tenemos que hacer uso de este conocimiento con que el Buda nos ha equipado/preparado. Tenemos que controlar este apego ineficaz y dominarlo a través del poder del discernimiento. Haciendo esto, estaremos en la posición de organizar nuestra vida de tal manera que devenga libre de sufrimiento, libre incluso de la menor huella de sufrimiento. Seremos capaces de trabajar y vivir pacíficamente en el mundo, de ser incorruptos, iluminados y calmados.

Resumamos. Estas cuatro formas de apego son el único problema que los budistas o las personas que desean conocer acerca del Budismo tienen que entender. El objetivo de vivir una vida santa (*Brahmacariya*) en el Budismo es capacitar a la mente para renunciar al apego



ineficaz/inoperante/inútil. Ustedes pueden encontrar esta enseñanza en cada discurso en los textos que tratan del logro o fruto de la *Arahantidad*. La expresión que se usa es "la mente libre de apego". Eso es lo esencial/final. Cuando la mente está libre de apego, no hay nada a lo que atarse/esclavizarse y que nos haga un esclavo del mundo. No hay nada que mantener girando en la rueda o ciclo de nacimiento y muerte, así que el proceso completo llega a su final, o mejor dicho, se llega a trascender el mundo, libre del mundo. El renunciar al apego inútil es entonces, la clave de la práctica Budista.

## V - EL ENTRENAMIENTO TRIPLE

En este capítulo examinaremos el método a usarse para eliminar el apego/aferramiento. El método está basado en tres pasos prácticos, específicamente, Moralidad, Concentración y Discernimiento, conocidos colectivamente como el Entrenamiento Triple.

El primer paso es la moralidad (Sila). La moralidad es simplemente una conducta apropiada/adecuada, conducta que está en conformidad con las normas generalmente aceptadas y no causa sufrimiento a otras personas o a uno mismo. Esa conducta está implícita en la forma de los cinco preceptos morales, u ocho, o diez, o 227, o en otras formas. Ella se conduce a través del cuerpo y la palabra intentando la paz, la comodidad y la liberación de los efectos indeseables en el nivel más básico. Ella tiene que ver con los miembros de un grupo social y las partes diferentes de la propiedad esencial para vivir.

El segundo aspecto del entrenamiento triple es la concentración (Samadhi). Éste consiste en presionar la mente a permanecer en la condición que conduzca mejor al éxito en lo que se desea alcanzar. Pero, ¿qué es concentración? No hay duda que la mayoría de ustedes siempre han entendido la concentración como implicando una mente completamente en calma, tan estable y firme como un tronco de madera. Pero simplemente esas dos características de tranquilidad y firmeza no es realmente el significado de Concentración. La base para esta afirmación es una pronunciación del Buda. Él describió la mente concentrada como adecuada para trabajar (*kammaniya*), en una condición apropiada para hacer su trabajo. Adecuada para trabajar es la forma mejor de describir la propiedad de una mente concentrada.

El tercer aspecto es el entrenamiento en el discernimiento (Panna), la práctica y entrenamiento que hace surgir hasta su medida máxima el conocimiento correcto y el entendimiento de la naturaleza verdadera de las cosas. Normalmente somos incapaces de conocerlo todo completamente en su naturaleza verdadera. La mayoría de nosotros nos apegamos a nuestras ideas y seguimos la opinión popular, así que lo que vemos no es en absoluto la verdad. Es por esa razón que la práctica budista incluye el entrenamiento del discernimiento, el último aspecto del entrenamiento triple, designado a hacer surgir el entendimiento completo y el discernimiento de la verdadera naturaleza de las cosas.

En el contexto religioso, entender y discernir no son bajo ningún concepto la misma cosa. Entender depende hasta cierto punto del uso del razonamiento, o la intelección racional. Discernir va un poco más allá que eso. Un objeto conocido a través del discernimiento ha sido absorbido/calado/asimilado; ha sido penetrado hasta confrontarlo cara a cara; la mente ha llegado a absorberlo a través del examen y la investigación, tan sostenidos, que ha surgido un desencanto sincero y genuino, no racional, y una carencia completa de participación emocional con esa cosa. Consecuentemente el entrenamiento budista en el discernimiento no se refiere al entendimiento intelectual de la clase que se usa en el día presente en los círculos escolares y académicos, donde cada individuo puede tener su propia clase particular de verdad. El discernimiento budista debe ser un discernimiento intuitivo claro e inmediato, el



resultado de haber penetrado en el objeto a través de un medio u otro, hasta que éste [el objeto] haya hecho una impresión definitiva e indeleble en la mente. Por esa razón los objetos de escrutinio en el entrenamiento del discernimiento deben ser cosas con las que uno esté en contacto en el curso del diario vivir; o por lo menos deben ser cosas de suficiente importancia que causen a la mente una insatisfacción y desencanto genuinos con ellas como transitorias, insatisfactorias y carentes de sustancia verdadera o identidad. Por mucho que pensemos racionalmente evaluando las características de la transitoriedad, la insatisfacción y la carencia de identidad, el único resultado es un entendimiento intelectual. No hay forma de que eso pueda hacer surgir la desilusión y el desencanto con las cosas mundanas. Se debe entender que la condición de desencanto reemplaza esa anterior de desear obsesivamente el objeto atractivo, y eso en si mismo constituye el discernimiento. Es un hecho de la naturaleza que la presencia del discernimiento genuino y claro implica la presencia del desencanto genuino. Es imposible que el proceso no llegue a darse en el punto del discernimiento claro. El desencanto sustituye al deseo por el objeto, y está obligado a surgir inmediatamente.

El entrenamiento en la moralidad es simplemente una práctica elemental preparatoria que nos capacita a vivir felizmente y ayuda a estabilizar la mente. La moralidad rinde beneficios variados; el más importante es preparar el camino para la concentración. Otras ventajas, tales como conducirnos a la felicidad o el renacer como un ser celestial, no fueron consideradas por el Buda ser una meta directa de la moralidad. Él miró a la moralidad primeramente como un medio de inducir y desarrollar la concentración. Mientras las cosas continúan perturbando la mente, ella nunca podrá llegar a concentrarse.

El entrenamiento en la concentración consiste en desarrollar la habilidad para controlar nuestra mente, hacer uso de ella, hacer que ella haga su trabajo para su mejor beneficio. La moralidad es una conducta buena con respecto al cuerpo y al habla; la concentración equivale a una buena conducta con respecto a la mente y es el fruto del entrenamiento y la disciplina mental metódica y sistemática. La mente concentrada está desprovista de todos los pensamientos malos y corruptos y no fantasea deambulando en los objetos. Eso es una condición fija hacer este trabajo. Incluso en las situaciones ordinarias mundanas, la concentración es siempre una necesidad. No importa en lo que sea que estemos ocupados, nosotros difícilmente lo podemos hacer a menos que la mente esté concentrada. Por esta razón el Buda consideró la concentración como una de las marcas o características de un gran hombre. Sin considerar que un hombre tenga éxito en las cosas mundanas o espirituales, la facultad de concentración es absolutamente indispensable. Tomemos incluso un muchacho de edad escolar en la escuela primaria. Si carece de concentración, ¿cómo podrá hacer su trabajo de aritmética? La clase de concentración involucrada en hacer operaciones aritméticas es la concentración natural y solamente está desarrollada pobremente. La concentración como el elemento básico en la práctica budista, que es lo que estamos discutiendo aquí, es la concentración entrenada que se incrementa a una modulación mayor que puede desarrollarse naturalmente. Consecuentemente, cuando la mente ha sido entrenada exitosamente, llega a tener habilidades, poderes y atributos múltiples, grandes y especiales. Una persona que se ha ocupado en buscar, encontrar y obtener estos beneficios de la concentración, se puede decir que ha ascendido un paso hacia conocer los secretos de la naturaleza. Ella conoce como controlar la mente, y por lo tanto tiene habilidades no poseídas por la persona media o regular. La perfección de la moralidad es una habilidad humana ordinaria. Incluso si alguien hace una demostración de moralidad, nunca es una demostración superhumana. Por otra parte, el logro de una concentración profunda fue clasificada por el Buda como una habilidad superhumana, la cual los bhikkhus nunca debieran hacer demostraciones de ella. Cualquiera que muestre esta habilidad dejaría de ser considerado un buen bhikkhu, o incluso dejaría de serlo completamente.



Para lograr la concentración se necesita hacer sacrificios. Nosotros tenemos que aguantar variados grados de penuria y privación, entrenarnos y practicar, hasta que tengamos el grado de concentración apropiada a nuestras habilidades. En última instancia, obtendremos muchos y mejores resultados en nuestro trabajo de lo que puede obtener el hombre regular, simplemente porque tenemos mejores instrumentos a nuestra disposición. Así que adquieran interés en esta materia de la concentración y no vayan por ahí mirándola como algo tonto y pasado de moda. Eso es definitivamente algo de gran importancia, algo meritorio de lo que se puede hacer uso todo el tiempo, especialmente hoy en día cuando el mundo parece que gira muy rápidamente y al punto que ya está en llamas. Hoy hay una necesidad mucho mayor para la concentración de la que había en los tiempos de Buda. No se hagan la idea de que es simplemente algo para las personas en los templos o para los maniáticos o raros.

Ahora llegamos a la conexión entre el entrenamiento en la concentración y el entrenamiento en el discernimiento. El Buda dijo una vez que cuando la mente está concentrada, está en una posición de ver todas las cosas como realmente o verdaderamente son. Cuando la mente está concentrada y adecuada para trabajar, ella conocerá todas las cosas en su naturaleza verdadera. Es una cosa rara que la respuesta a cualquier problema que una persona trata de resolver, generalmente está ya presente, aunque escondida en su propia mente. Ella no está consciente de eso, porque eso todavía está en el subconsciente; y mientras esa persona esté establecida o resuelta en resolver el problema, la solución no vendrá, simplemente porque su mente en ese momento no está en la condición adecuada para resolver problemas. Si cuando se establece en cualquier trabajo mental, una persona desarrolla la concentración correcta, para ser específico, si ella pone su mente en la forma adecuada para trabajar, la solución a su problema llegará a la luz de su propio acuerdo/resolución. En el momento que la mente ha devenido concentrada, la respuesta caerá inmediatamente en su lugar. Pero si la solución todavía fracasa en llegar, existe otro método para dirigir la mente a examinar el problema, a saber, la práctica de la introspección concentrada que se refiere al entrenamiento en el discernimiento. En el día de su iluminación el Buda alcanzó el discernimiento en la Ley del Origen Condicionado, esto es, él llegó a percibir la verdadera naturaleza de las cosas o "qué es que" y la secuencia en la que ellos surgen, como resultado de estar concentrado en la forma que exactamente hemos descrito. El Buda relató la historia en detalle, pero esencialmente se describe así: 'tan pronto su mente estuvo bien concentrada, estuvo en la posición de examinar el problema'.

Es justo cuando la mente está quieta y calmada, en un estado de bienestar sin interrupción, bien concentrada y clara, que alguna solución a un problema persistente llega. El discernimiento siempre depende en la concentración aunque quizás nunca podamos haber notado el hecho. En realidad el Buda demostró inclusive una asociación todavía más íntima que esa entre la concentración y el discernimiento. Él señaló que la concentración es indispensable para el discernimiento, y el discernimiento indispensable para la concentración en su intensidad superior, que ocurre naturalmente y requiere la presencia del entendimiento de ciertas características de la mente. Uno debe conocer en ese momento en que forma la mente tiene que ser controlada para que esa concentración pueda inducirse. Así que mientras más discernimiento una persona tenga, él será capaz de tener el grado superior de concentración. Igualmente un aumento en la concentración resulta en su correspondiente aumento del discernimiento. Cualquiera de los dos factores promueve el otro.

El discernimiento implica una visión clara y como resultado el desencanto y el aburrimiento. Eso resulta en alejarse de todas las cosas a las que uno anteriormente ha estado intensamente obsesionado. Si uno tiene discernimiento, y sin embargo todavía corre tras las cosas,



deseándolas intensamente para sí, agarrándose y apegándose a ellas, y obsesionados por ellas, entonces no puede haber discernimiento en el sentido budista. Esta titubeo y retroceso no es por supuesto, una acción física. Uno de hecho no recoge cosas y después las tira o rompe en pedazos, ni uno se aparta para vivir en el bosque. Eso no es lo que esto significa. Aquí nos estamos refiriendo específicamente al titubeo y retroceso mental, y al resultado de que cuando la mente termina/cesa de ser esclava de las cosas, deviene en su lugar una mente libre. Esto es lo que pasa cuando el deseo por las cosas le abre el camino el desencanto. Eso no es un asunto de ir y suicidarse, o vivir como ermitaño en el bosque, o prenderle fuego a todo. Exteriormente uno está normal, conduciéndose regularmente con respeto hacia las cosas. Interiormente, sin embargo hay una diferencia. La mente es independiente, libre, ya no es esclava de las cosas. Esta es la virtud del discernimiento. El Buda llamó a este efecto 'Liberación', escape de la esclavitud de las cosas, en particular las cosas que nos gustan. De hecho, nosotros estamos esclavizados también por las cosas que nos disgustan. Estamos esclavizados/dominados hasta el punto que no podemos dejar de disgustarnos por ellas y somos incapaces de permanecer inalterados. En la antipatía hacia las cosas estamos muy activos, y devenimos emocionales acerca de ellas. Ellas consiguen o se las arreglan para controlarnos, al igual que las cosas que nos gustan nos afectan cada día en diferentes formas. Así que, la expresión "esclavo de las cosas" se refiere a las reacciones de gusto y disgusto. Todo esto demuestra que podemos escapar de la esclavitud de las cosas y llegar a ser libres a través del discernimiento. El Buda resumió muy brevemente este principio diciendo: "El discernimiento es el medio por el cual podemos purificarnos a nosotros mismos". Él no especificó la moralidad o la concentración como el medio por el cual podíamos purificarnos, sino que dijo que el discernimiento es el que nos ayuda a escapar, y nos libera de las cosas. No habiéndose liberado de las cosas, uno está impuro, contaminado, obsesivo y apasionado. Una vez ya libre, uno es puro, inmaculado, iluminado, y tranquilo o calmado. Este es el fruto del discernimiento, la condición que resulta cuando el discernimiento ha hecho su trabajo completamente.

Echémosle una ojeada a este factor, el discernimiento, el tercer aspecto del entrenamiento triple. Conózanlo, y llegaran a mirarlo como la virtud suprema. El discernimiento Budista es el discernimiento que resulta en retroceder de las cosas a través de destruir completamente las cuatro clases de apego. Esos cuatro apegos son cuerdas que nos atan duramente; el discernimiento es la navaja que puede cortar esas ataduras y liberarnos. Ya cuando los cuatro apegos se han ido, no hay nada que quede para atarnos a las cosas. ¿Estos tres modos de práctica soportan la prueba? ¿Son ellos apropiados y están destinados rotundamente/sensatamente para la práctica completa? Examinémoslos. Cuando le hayan echado otro vistazo verán que estos tres factores no difieren en absoluto con ninguna doctrina religiosa, asumiendo que la religión en cuestión realmente tiene por meta remediar el problema del sufrimiento humano. La enseñanza Budista no está en oposición a ninguna otra religión, sin embargo tiene algunas cosas que otras religiones no tienen. En particular tiene la práctica del discernimiento, que es la técnica superlativa para eliminar los cuatro apegos. Ella libera la mente, facilitándole la independencia y la capacidad para no devenir más atada o esclava o dominada por nada en absoluto, incluyendo a Dios en el cielo, los espíritus o los seres celestiales. Ninguna otra religión está preparada para dejar que el individuo se libere a sí mismo completamente, o dependa completamente de él mismo. Debemos estar totalmente conscientes de este principio de auto-dependencia, que es un rasgo clave el Budismo.

Tan pronto vemos que el Budismo tiene todo lo que cualquier religión tiene y también muchas cosas que ninguna de ellas tiene, comprendemos que el Budismo es para todos. El Budismo es la religión universal. Puede ser puesta en práctica por cualquiera, en cada edad y era. Las personas en todas partes tienen el mismo problema: liberarse del sufrimiento—sufrimiento





que es inherente del nacimiento, la vejez, el dolor y la muerte, sufrimiento que surge del deseo y del apego. Todos sin excepción, seres celestiales, seres humanos o bestias, tienen este mismo problema, y todos y cada uno tienen el mismo trabajo que hacer, a saber, eliminar completamente el deseo y el apego incompetente que es la causa-raíz de ese sufrimiento. Por lo tanto el Budismo es la religión universal.

## VI - LAS COSAS A LAS QUE NOS AFERRAMOS

¿A qué nos apegamos? ¿A que nos agarramos? A lo que nos agarramos o asimos es al mundo mismo. En el Budismo la palabra "mundo" tiene una connotación más amplia que el uso ordinario o común le da. Ella se refiere a todas las cosas, a la totalidad. No se refiere justamente a los seres humanos, o a los seres celestiales, o a los dioses, o las bestias, o los residentes del infierno, o los demonios, o a los fantasmas hambrientos, o a los titanes, o a ningún dominio de la existencia en particular en absoluto. A lo que la palabra "mundo" se refiere aquí es el todo completo junto. Conocer el mundo es difícil porque ciertos niveles de él están escondidos. La mayoría de nosotros estamos familiarizados solamente con la capa o nivel externo, el nivel de la verdad relativa, el nivel correspondiente al intelecto del hombre promedio. Por esta razón el Budismo nos enseña acerca del mundo en los diferentes niveles.

El Buda tenía un método de instrucción basado en la división del mundo en el aspecto material o físico y el aspecto no-material o mental. Él más adelante dividió el mundo mental o la mente en cuatro partes. Contando lo físico y mental juntos hizo un total de cinco componentes, llamados por el Buda los Cinco Agregados, que juntos componen el mundo, en particular las criaturas vivientes y el hombre mismo. Mirando al mundo, nos concentraremos en el mundo de las criaturas vivientes, en particular el hombre, porque es el hombre el que es el problema. En el hombre estos cinco componentes están todos presentes y juntos: su cuerpo físico es el agregado material; su aspecto mental se divide en cuatro agregados, que ahora describiremos.

El primero de los agregados mentales es el sentimiento (vedana), que es de tres clases, a saber, el placer o gratificación, el displacer o sufrimiento, y una clase neutral, que ni es placer ni displacer, que no obstante es una clase de sentimiento. Bajo condiciones normales los sentimientos están siempre presentes en nosotros. Cada día nosotros estamos llenos de sentimientos. El Buda entonces, señaló el sentimiento como uno de los componentes que junto con los otros forman al hombre.

El segundo componente de la mente es la percepción (sanna). El proceso de llegar a estar consciente, similar al despertar como opuesto a estar profundamente dormidos o inconsciente, o muerto. Se refiere a la memoria tanto como a la conciencia de las impresiones sensoriales, cubiertas ambas por la sensación primaria que resulta del contacto con un objeto sensorial a través del ojo, la oreja, la nariz, la lengua, o el cuerpo y la memoria de las impresiones previas. Así que uno puede estar directamente consciente de un objeto como negro o blanco, largo o corto, hombre o bestia, y así sucesivamente, o uno puede estar consciente similarmente en retrospectiva o regresión a través de la memoria.

El tercer agregado mental es el componente activo del pensamiento (sankhara) en un pensamiento-individual de hacer alguna cosa, pensando de decir algo, pensamiento bueno, pensamiento malo, pensamiento volitivo, pensamiento activo—este es el tercer agregado mental.



El cuarto componente de la mente es la consciencia (vinnana). Es la función de conocer los objetos percibidos a través del ojo, la oreja, la nariz, la lengua, y el sentido general del cuerpo, y también a través de la mente misma.

Estos cinco agregados constituyen el lugar o emplazamiento de las cuatro clases de agarre explicadas en el capítulo cuatro. Regresemos y leamos de nuevo, piénsenlo otra vez para que lo entiendan propiamente. Entonces comprenderán que son esos cinco agregados que son el objeto y el sostén para nuestro agarre y apego. Una persona puede apegarse a cualquiera de estos grupos como siendo el 'yo', de acuerdo a la extensión de su ignorancia. Por ejemplo, un niño que descuidadamente tropieza con una puerta y se golpea a sí mismo, le da una patada a la puerta para aliviar su cólera y dolor. En otras palabras, él se ha agarrado a un objeto puramente material, llamado puerta, que no es nada más que madera, como siendo un 'yo'. Esto es un apego al nivel más bajo de todos. Un hombre que deviene encolerizado con su cuerpo hasta el punto de pegarse a sí mismo en la cabeza está apegado y agarrado en la misma forma. Él considera esas partes del cuerpo como su 'yo'. Si en su lugar, el fuera un poco más inteligente que eso, él hubiera tomado el sentimiento, o la percepción, o el pensamiento activo, o la consciencia, cualquiera de esos del grupo de los agregados como siendo el 'yo'. Si él es incapaz de distinguirlos individualmente, el puede asirse al grupo completo colectivamente como siendo el 'yo', específicamente, considerar los cinco grupos juntos como 'el yo'.

Después del cuerpo físico, el próximo grupo que al que es más probable que nos apeguemos como siendo un 'yo' son los sentimientos placenteros, el dolor y la neutralidad. Consideremos la situación en la que nos encontramos absortos en placeres sensoriales, en particular, sensaciones deliciosas, atrapados en corazón y alma en los variados colores y formas, sonidos, esencias, gustos y objetos táctiles que percibimos. Aquí el sentimiento es una experiencia placentera y deliciosa, y es a ese mismo sentimiento de placer y delicia que nos apegamos/agarramos. Casi todos se apegan al sentimiento como siendo 'yo', porque no hay nadie que le disguste las sensaciones deliciosas, especialmente las sensaciones táctiles a través de la piel. La ignorancia o engaño ciega a la persona a todo. Ella solamente ve el objeto deliciosos y lo agarra como siendo un 'yo'; mira el objeto como 'mío'. El sentimiento, ya sea de placer o displacer, es verdaderamente un lugar de sufrimiento. Hablando espiritualmente, estos sentimientos de placer o displacer pueden ser considerados como sinónimos de sufrimiento, porque ellos hacen surgir nada más que el tormento mental. El placer causa la mente boyante; el displacer la desinfla. La ganancia y la pérdida, la felicidad y la tristeza, asciende en efecto a la agitación mental o inestabilidad; ellas ponen la mente a girar. Esto es lo que quiere decir agarrarse al sentimiento como siendo un 'yo'. Nosotros debemos echarle un buen vistazo al proceso de agarre a los sentimientos como siendo un 'yo', como siendo 'nuestros', y tratar de ganar en entendimiento propio de él. Al entender el sentimiento como un objeto de apego, la mente trabajará independientemente de eso. El sentimiento normalmente tiene control sobre la mente, atrayéndonos o tentándonos a situaciones que más tarde nos arrepentimos. En su camino práctico a la perfección o a la Arahantidad—la condición de arahant—el Buda nos enseñó repetidamente, el darle una atención particular al examen de los sentimientos. Muchos han devenido arahants y se han liberado del sufrimiento a través de limitar el sentimiento a un simple objeto de estudio.

Es más probable que el agregado del sentimiento y no cualquiera de los otros, sirva como agarre para que nos apeguemos, porque el sentimiento es el objetivo primario de todas nuestras luchas y actividades. Nosotros estudiamos y trabajamos diligentemente en nuestras tareas para obtener dinero. Entonces, vamos a comprar cosas: utensilios, comida, entretenimientos, cosas que cubren una amplia gama, desde la gastronomía hasta el sexo. Y



entonces disfrutamos de esas cosas con un solo objetivo, esto es, sentimientos de placer, en otras palabras, el estímulo de deleite del ojo, la oreja, la nariz, la lengua y el cuerpo. Invertimos todos nuestros recursos, monetarios, físicos y mentales, simplemente con la expectativa del sentimiento de placer. Y cada uno conoce muy bien en su propia mente que si no fuera por la atracción del sentimiento placentero, nunca invertiría su energía física estudiando y trabajando obtener dinero. Nosotros podemos ver, entonces, que el sentimiento no es un asunto insignificante. Un conocimiento y entendimiento de él nos pone en una posición que lo mantiene bajo control, nos hace suficientemente correctos para permanecer por encima de los sentimientos, y nos capacita a llevar a cabo nuestras actividades mucho mejor que de lo contrario hubiéramos podido. En forma similar incluso los problemas que surgen en un grupo social tienen sus orígenes en los sentimientos de placer. Y cuando analizamos de cerca los enfrentamientos entre las naciones, o entre los bloques opuestos, descubrimos que también ambos lados son esclavos de los sentimientos de placer. Una guerra no se pelea por adherencia a una doctrina o a un ideal o cualquier cosa de esa clase. Para señalar la verdad, la motivación es la anticipación del sentimiento de placer. Cada lado se ve haciendo toda clase de ganancias, recogiendo beneficios para él mismo. La doctrina es simplemente un camuflaje, o en el mejor de los casos, un motivo puramente secundario. La causa más profunda de todas las luchas está realmente subordinada al sentimiento de placer. Entonces, el conocer el sentimiento es conocer una importante causa-raíz responsable de nuestras inclinaciones esclavas a las corrupciones mentales, al mal, al sufrimiento. Si esto es como son las cosas en el caso de los seres humanos, en los seres celestiales no es mucho mejor. Ellos son subordinados al sentimiento de placer igualmente que los seres humanos, y es más, se supone que ellos sean algo mucho mejor y más refinado, más sujetos al libre albedrío de lo que son la variedad humana. Pero incluso ellos no están libres de deseo y apego, de la fascinación de las sensaciones deliciosas recibidas a través del ojo, la oreja, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente. Todavía y mucho más alto que el nivel de los dioses, las delicias sensuales necesariamente han sido descartadas completamente; pero todavía esto no trae la liberación de otra clase de delicia, el placer asociado con la práctica de la concentración profunda. Cuando la mente está profundamente concentrada, ella experimenta placer, una sensación de delicia a la cual la mente deviene apegada. Aunque esto no tiene nada que ver con la sensualidad, sin embargo es un sentimiento de placer. Los animales inferiores en la escala de los seres humanos están obligados a caer bajo el poder del sentimiento de placer en una forma más cruda que nosotros. Conocer la naturaleza del sentimiento, en particular conocer que el sentimiento no es un 'yo' en absoluto y no es algo para apegarse o agarrarse, tiene entonces, un gran uso en la vida.

La percepción, también, puede agarrarse fácilmente como siendo un 'yo' o 'nuestro yo'. El ciudadano promedio le gusta decir que cuando él se duerme, algo, que él llama "el alma" se va del cuerpo. El cuerpo es entonces como un tronco de madera, que no recibe sensación a través del ojo, la oreja, la nariz, la lengua o el cuerpo. Tan pronto como eso ha regresado al cuerpo, la alerta y el despertar se restablecen. Muchos de los grandes hombres tienen esta creencia ingenua de que la percepción es "el yo". Pero, como el Buda enseñó, la percepción no es el 'yo'. La percepción es simplemente sensación y memoria, específicamente, 'conocer'; y esta forzada a estar presente mientras el cuerpo continúe funcionando normalmente. Tan pronto como las funciones corporales devienen desordenadas o se interrumpen, esa cosa que llamamos percepción cambia o cesa de funcionar. Por esa razón los verdaderos budistas rehúsan aceptar la percepción como un 'yo', aunque la persona promedio escoge aceptarla como tal, apegándose a ella como 'su yo mismo'. Un examen cuidadoso en referencia al enfoque budista revela que en este caso es completamente lo opuesto. La percepción no es 'el yo' de nadie en absoluto; es simplemente un resultado de los procesos naturales y nada más.



El próximo punto de apego posible es el pensamiento activo, tratando de hacer esto y lo otro, tratando de obtener esto y lo otro, la acción mental buena o mala. Esto es de nuevo una manifestación del surgimiento de las ideas fuertes del 'yo propio'. Todos sienten que si algo es o debe ser identificado como su 'yo', entonces es más probable que sea este elemento pensante que cualquier otro. Por ejemplo, el filósofo René Descartes [31 de marzo 1596 – 11 de febrero 1650], con una filosofía ingenua proclamó: "Pienso, por lo tanto yo soy" ("Cogito, ergo sum"). Incluso los filósofos en esta era científica tienen la misma idea acerca del 'yo', como la que han tenido las personas por miles de años, manteniendo que el elemento pensante es el 'yo'. Ellos miran como el "yo" eso que entienden ser "el pensador". Nosotros hemos dicho que el Buda negó que ni el sentimiento o la percepción pueda ser un 'yo'. Él también rehusó el pensamiento, el aspecto pensante de la mente como un 'yo', porque la actividad que se manifiesta como pensamiento es un evento puramente natural. El pensamiento surge como resultado de la interacción de una variedad de eventos previos. Es justamente uno de los agregados de componentes variados que forman o componen "el individuo", y ninguna entidad "yo" o "mi" está involucrada. Por lo tanto mantenemos, que este componente pensante es carente de 'yo propio', al igual que los otros agregados que hemos mencionado.

La dificultad en entender esto descansa en nuestro conocimiento inadecuado del elemento mental o mente. Nosotros solamente estamos familiarizados con el cuerpo, el elemento material, y conocemos muy poco o casi nada del otro, el mental, el elemento no-material. Como resultado, tenemos dificultad entendiéndolo. Aquí solamente se puede decir que el Buda enseñó que 'el individuo' es una combinación de los cinco agregados, físicos y mentales. Ahora bien, cuando el evento que llamamos pensamiento toma lugar, nosotros llegamos/saltamos a la conclusión que "hay alguien" que es "el pensador". Creemos que hay un pensador, un alma, que es la dueña o el amo del cuerpo o algo por el estilo. Pero el Buda rehusó tales entidades completamente. Cuando analizamos/investigamos/consideramos o hacemos una disección del "individuo" en esos cinco componentes, no hay nada que quede, demostrando que él consiste simple y llanamente en esos cinco componentes y que no hay nada más que pueda ser "su yo". Ni siquiera el pensamiento es un 'yo', como el hombre promedio comúnmente supone.

Ahora el último grupo, la consciencia (vinnana) es simplemente la función de llegar a estar completamente consciente de los objetos percibidos a través del ojo, la oreja, la nariz, la lengua y el cuerpo. Tampoco es el 'yo'. Los órganos simplemente toman los colores, las formas, los sonidos, los olores, los gustos y objetos táctiles que los afectan, interfieren o impactan, como un resultado la consciencia de esos objetos surge en tres etapas. En el caso del ojo, surge la consciencia clara de la forma del objeto visual, ya sea si es un hombre o una bestia, largo o corto, blanco o negro. El surgimiento de la consciencia clara en esta forma es un proceso mecánico que sucede automáticamente por su propia concurrencia. Algunos mantienen que este es el "alma", el "espíritu", que se mueve dentro y fuera de la mente y recibe estímulos a través de ojo, la oreja/oído, nariz, lengua y cuerpo, y consideran que eso es el 'yo'. Los budistas lo reconocen simplemente como la naturaleza. Si un objeto visual y un ojo completo con nervio óptico hacen contacto, el ver tomará lugar y surgirá la consciencia visual. Y de nuevo no hay necesidad en absoluto de ningún 'yo'. Cuando hemos analizado el 'ser' en sus componentes, esto es, cuerpo, sentimiento, percepción, pensamiento y consciencia, encontramos que ninguna parte pueda ser un 'yo' o que pertenece a 'un yo'. Así que nosotros podemos rehusar completamente la idea falsa del 'yo' y concluir que nadie es o tiene un 'yo' en absoluto. Cuando uno cesa de agarrarse a las cosas, y ya no les gustan o le disgustan, esto indica que uno ha percibido que esas cosas no son 'yos'. El pensamiento



racional es suficiente para convencerlo a uno que ellos no pueden ser 'yos'; pero el resultado es solamente creencia, no un discernimiento claro de la clase en que podemos cortar el apego completamente a ellos como 'yos'. Por esta misma razón tenemos que estudiar y examinar los cinco agregados sobre la base del **entrenamiento triple** [Moralidad, Concentración y Discernimiento] y desarrollar el discernimiento suficiente que nos capacite a desprendernos del apego a esta idea del 'yo'. Esta práctica con respecto a los cinco agregados sirve para desarrollar el discernimiento claro y elimina la ignorancia. Cuando hemos eliminado completamente la ignorancia, seremos capaces de ver por nosotros mismos que ninguno de los agregados es un 'yo', ninguno es meritorio de apegarse. Todo apego, incluso la clase que ha existido desde el nacimiento, cesará entonces completamente. Es esencial, entonces, que estudiemos metódica y minuciosamente los cinco agregados, que son razones del 'yo' engreído/presuntuoso. El Buda enfatizó este aspecto de su enseñanza más que ningún otro. Se puede resumir muy brevemente diciendo: "Ninguno de los cinco agregados es un 'yo'". Esto debe considerarse un punto clave en el Budismo, ya sea si uno lo mira filosóficamente, como ciencia, o como religión. Cuando sabemos/conocemos esta verdad, la ignorancia basada en el apego y aferramiento se desvanece, el deseo de cualquier clase no tiene medio o forma de surgir, y el sufrimiento cesa.

¿Por qué entonces, nosotros normalmente no vemos estos cinco agregados como realmente son? Cuando nacemos no tenemos entendimiento de las cosas. Nosotros adquirimos conocimientos basados en lo que las personas nos enseñan. La forma que ellas nos enseñan nos guía a entender que todas las cosas son 'yoes'. El poder de la creencia instintiva básica/original en la posesión de una individualidad o entidad, que está presente desde el nacimiento, llega a ser muy fuerte con el curso del tiempo. Hablando nosotros usamos las palabras "yo, tú, él, ella," que sirven solamente para consolidar la idea del 'yo' o identidad. Nosotros decimos: "Este es el Sr. 'X', y este es el Sr. 'Y'. 'A' es el hijo del Sr. 'B', y el Sr. 'B' es el nieto de tal y tal—y—su esposa es 'esta', y así sucesivamente. Esta es la forma de hablar que simplemente sirve para identificar las personas como 'yoes'. El resultado es que 'nosotros somos', y ninguno de nosotros estamos conscientes de nuestro apego o agarre al 'yo propio', que se aumenta cada día. Cuando nos agarramos a algo como siendo el 'yo', el resultado es egoísmo, y nuestras acciones están prejuiciadas o imparcializadas de acuerdo a eso o por esa razón. Si nosotros fuéramos a desarrollar un discernimiento suficiente para ver esta idea como un engaño/pretexto, nos detendríamos en apegarnos o agarrarnos a las ideas del "Sr. 'A' y el Sr. 'B', clase alta y clase baja, bestia y ser humano", y veríamos que esos términos no son más que términos que el hombre ha ideado para usarlos en la interacción social. Cuando tenemos algún entendimiento de esto, podemos decir que nos hemos desprendido de una clase de engaño social. Cuando examinamos la totalidad de lo que hace o compone al Sr. 'A', encontramos que el Sr. 'A' es simplemente una acumulación o grupo o agregación de cuerpo, sentimiento, percepción, pensamiento y consciencia. Esta es una forma más inteligente de mirar a las cosas. Haciendo esto, uno no está engañado por la verdad relativa mundana.

Es posible llevar este proceso de análisis un poco más adelante. Por ejemplo, el cuerpo físico se puede dividir de manera más primitiva en los elementos de tierra, agua, viento y fuego; o se puede analizar científicamente en carbón, hidrogeno, oxígeno y así sucesivamente. Mientras más profundamente miramos, menos nos engañamos. Al penetrar bajo la superficie, encontramos que de hecho, no hay persona; solamente elementos, físicos y mentales. Mirándolo de esta forma o desde esta perspectiva, la "persona" desaparece. La idea de Sr. 'A' y Sr. 'B', clase alta o clase baja, se disuelve. La idea de "mi hijo, mi esposo, mi mujer", se desvanece. Cuando miramos a todas las cosas en la luz de la verdad absoluta, encontramos solamente elementos: tierra, agua, viento y fuego; oxígeno, hidrógeno, y así sucesivamente; cuerpo, sentimiento, percepción, pensamiento y consciencia. Examinándolos de cerca



detenidamente encontramos que todos tienen una propiedad en común, específicamente, el vacío. Cada uno está vacío de eso a lo que nos referimos como "su yo". Mirando propiamente la tierra, el agua, el viento y el fuego, se ven que están vacíos de 'yo propio'. Es posible para cada uno de nosotros ver cualquier cosa o verlo todo como vacío en este sentido. Hecho esto, el agarre y el apego no tienen forma de surgir y cualquier cosa que ya haya surgido, no tendrá forma o medios para permanecer. Ellos se disolverán, morirán y/o se desvanecerán completamente sin ninguna huella restante. Así que no hay animales, ni personas, ni elementos, ni agregados. No hay cosas en absoluto; solamente hay vacío, vacío de 'yo propio'. Cuando no nos agarramos ni nos apegamos, no hay manera que el sufrimiento pueda surgir. Uno que ve todas las cosas como vacías y se queda completamente inmóvil cuando las personas lo llaman bueno o malo, feliz o miserable, o cualquier cosa. Este es el fruto del conocimiento, del entendimiento y del discernimiento claro dentro de la naturaleza verdadera de los cinco agregados que hace posible renunciar completamente a esas cuatro clases de apegos inhábiles. En resumen, todo en el mundo entero está incluido en los cinco agregados, específicamente, materia, sentimiento, percepción, pensamiento y consciencia. Cada uno de estos grupos es un engaño, cada uno está completamente desprovisto de identidad propia, pero tiene un poder seductivo que induce al agarre y al apego. Como resultado, la persona ordinaria desea poseer, desea ser, desea no poseer, desea no ser, todo lo cual sirve solamente para producir sufrimiento, sufrimiento que no es obvio sino que está escondido. Es el deber de cada uno utilizar el entrenamiento triple en la moralidad, la concentración y el discernimiento, y eliminar completa y absolutamente el engaño con respecto a los cinco agregados. Una persona que ha hecho esto, no caerá bajo el poder de los cinco agregados y estará libre de sufrimiento. Para ella, la vida será una felicidad perfecta e inmaculada. Su mente, mientras viva, estará por encima de todas las cosas. Este es el fruto del discernimiento claro y perfecto de en los cinco agregados.

## VII - EL DISCERNIMIENTO A TRAVÉS DEL MÉTODO NATURAL

En este capítulo veremos cómo la concentración puede llegar, por una parte, naturalmente, y por otra parte, puede llegar como resultado de la práctica organizada. El resultado final es idéntico en los dos casos: la mente se concentra y se mantiene en la forma adecuada para usarse en llevar a cabo una introspección íntima. Sin embargo, una cosa debe notarse: la intensidad de la concentración que llega naturalmente es usualmente suficiente y apropiada para la introspección y el discernimiento, mientras que la concentración resultante del entrenamiento organizado es usualmente excesiva, más de la que se pueda hacer para usarse. Es más, esa concentración tan desarrollada, puede resultar en una satisfacción desacertada o equivocada. Mientras que la mente está totalmente concentrada, es probable que experimente una satisfacción de felicidad y bienaventuranza que el meditador puede que se apegue a ella, o imaginar que ella es el Fruto del Camino. La concentración que ocurre naturalmente, que es suficiente y adecuada para el uso de la introspección, es inofensiva, no teniendo las desventajas inherentes que tiene la concentración a través del entrenamiento intensivo.

En el Tipitaka, hay numerosas referencias sobre personas que han alcanzado naturalmente todos los estados del Camino y el Fruto. Esto generalmente sucedió en la presencia del Buda mismo, pero también pasó después con otros maestros. Estas personas no fueron al bosque a meditar, asiduamente practicando la concentración en varios objetos en la forma descrita en manuales posteriores.

Claramente no hubo un esfuerzo no organizado cuando el primero de los cinco discípulos del Buda alcanzó la arahanteidad o el estado de arahant al oír el Discurso sobre el No-yo, o por



los mil ermitaños al oír Sermón del Fuego [Aditapariyaya Sutta]. En estos casos, el discernimiento penetrante e intenso sucedió completamente natural. Estos ejemplos claramente demuestran que la concentración natural es propensa a desarrollarse por si misma mientras que uno intenta entender claramente alguna pregunta, y por lo tanto ese es el discernimiento resultante; mientras que éste, esté firmemente establecido debe ser completamente firme e intenso/rápido. Eso sucede natural y automáticamente en justo la misma forma que la mente deviene concentrada en el momento que nosotros comenzamos a solucionar un problema de aritmética. Similarmente que cuando disparamos con un arma de fuego y apuntamos, la mente automáticamente deviene concentrada y firme. Así es como ocurre la concentración naturalmente. Nosotros normalmente lo pasamos por alto completamente porque no luce una cosa mágica, milagrosa, o que inspire admiración. Pero a través del poder de esta concentración que ocurre naturalmente, la mayoría de nosotros puede de hecho alcanzar la liberación. Podemos alcanzar igualmente el Fruto del Camino, el Nirvana y la Arahanteidad, a través del medio de la concentración natural.

Así que no ignoren o fracasen en notar esta concentración ocurrente naturalmente. Eso es algo que la mayoría de nosotros o ya posee, o puede desarrollarla de buena gana/entusiásticamente. Tenemos que hacer todo lo que podamos para cultivarla y desarrollarla, para hacerla funcionar perfectamente y que rinda los resultados apropiados, justamente como la mayoría de las personas que han triunfado en devenir arahants, y que ninguno de ellos conocía las técnicas modernas de concentración.

Ahora echémosle un vistazo a la naturaleza de los estados de alerta interna que guían al total discernimiento "del mundo", esto es, el discernimiento de los cinco agregados. La primera etapa es gozo (piti), felicidad mental o bienestar espiritual. Hacer el bien de alguna forma, incluso dar la caridad, es considerada la forma más básica de hacer mérito, y puede ser una causa de gozo. Subiendo en nivel, en el de moralidad, una conducta completamente inocente a través de la palabra y la acción, trae una mayor cantidad de gozo/alegría. Entonces en el caso de la concentración, descubrimos que hay una clase definitiva de delicia asociada con las etapas inferiores de concentración.

Este extasis tiene en sí mismo el poder de inducir la tranquilidad. Normalmente la mente es bastante incontrolada, continuamente dejándose esclavizar de todas clase de pensamientos y sentimientos asociados con las cosas atractivas y tentadoras externas. Ella normalmente es inquieta, no calmada. Pero a medida que el gozo espiritual llega a establecerse, la calma y la firmeza están inclinados a aumentar en proporción. Cuando la firmeza se ha perfeccionado, el resultado es la concentración completa o total. La mente deviene tranquila, firme, flexible, manejable, ligera y cómoda, lista para usarse en cualquier propósito deseado, en particular para la eliminación de las corrupciones.

Este no es el caso cuando la mente se presenta silenciosa inflexible y dura como una roca. Nada así sucede en absoluto. El cuerpo se siente normal, pero la mente está especialmente calmada y adecuada para usarla en el pensamiento y la introspección. Ella está perfectamente clara, perfectamente calmada, perfectamente quieta y controlada. En otras palabras, adecuada para trabajar, lista para saber/conocer. Este es el grado de concentración a ser alcanzado, no una concentración muy profunda donde uno se sienta rigidamente como una imagen de piedra, completamente desprovisto de consciencia. Sentándose en una concentración profunda como esa, uno no está en la posición de investigar nada. Una mente concentrada profundamente no puede practicar la introspección en absoluto. Ella está en un estado de inconsciencia y no tiene uso para el discernimiento. **LA CONCENTRACIÓN PROFUNDA ES EL OBSTÁCULO PRINCIPAL PARA LA PRÁCTICA DEL DISCERNIMIENTO.** Para



practicar la introspección uno debe regresar primero a los niveles superficiales o poco profundos de concentración; entonces uno puede hacer uso del poder que la mente ha adquirido. La concentración altamente desarrollada es simplemente un instrumento. En este desarrollo del discernimiento a través del método natural, nosotros no tenemos que alcanzar la concentración profunda y sentarnos/meditar con el cuerpo rígido. En su lugar, nosotros aspiramos a una mente calmada y estable, una mente tan adecuada para trabajar que cuando se aplica a la práctica del discernimiento, logra el entendimiento correcto en referencia al mundo entero. El discernimiento tan desarrollado es discernimiento natural, la misma clase que alcanzaron algunos de los individuos mientras estaban sentados oyendo al Buda instruyendo sobre el Dhamma o exponiendo el Dhamma. Ese discernimiento conduce al pensamiento y a la introspección de la clase correcta, la clase que trae el entendimiento. Y no está involucrado en procedimientos ceremoniales ni en milagros.

Esto no quiere decir, sin embargo, que el discernimiento surgirá espontáneamente. Uno no puede ser un arahant inmediatamente. El primer paso en el conocimiento puede suceder en cualquier momento, dependiendo una vez más en la intensidad de la concentración. Puede suceder que lo que surge no es el discernimiento verdadero, porque uno ha estado practicando erróneamente o está rodeado de muchos puntos de vista falsos. Pero a pesar de cómo resulte, el discernimiento que surge está inclinado a ser algo completamente especial, diríamos, extraordinariamente claro y profundo. Si el conocimiento alcanzado es conocimiento correcto, correspondiendo con la realidad, correspondiendo con el Dhamma, entonces progresará, desarrollándose finalmente en el conocimiento correcto y verdadero de todos los fenómenos. Si el discernimiento se desarrolla solamente en una pequeña medida, puede que convierta a la persona en un ario en su etapa inferior; o si no es suficiente para hacer eso, simplemente lo convertirá en un individuo de mente-superior, una persona ordinaria de buenas cualidades. Si el medio ambiente es adecuado y las buenas cualidades han sido adecuadas y propiamente establecidas, es posible devenir un arahant. Todo depende de las circunstancias. Pero independientemente de lo lejos que las cosas vayan, mientras que la mente tenga concentración natural, este factor llamado discernimiento está obligado a surgir y a corresponder más o menos de cerca con la realidad. Porque nosotros, siendo Budistas, hemos oído sobre eso, pensado sobre eso, y estudiado el mundo, los cinco agregados y los fenómenos, con la esperanza de llegar a entender su naturaleza verdadera, se deduce/deriva que el conocimiento que adquirimos mientras estamos en el estado de concentración y calma, no será de ninguna forma equivocado. Inevitablemente siempre será beneficioso.

La expresión "discernimiento de la verdadera naturaleza de las cosas" se refiere a ver la impermanencia, la insatisfacción y la carencia de sustancia o de 'yo' de todas las cosas; ver que nada es meritorio de obtener, que nada es meritorio de ser, ver que a ningún objeto, cualquiera que este sea, uno se debe apegar o agarrar como siendo un 'yo' o como 'perteneciendo a un yo', como bueno o malo, atractivo o repulsivo. El gusto o disgusto de cualquier cosa, incluso si solamente es una idea o una memoria, es apego. Decir que nada es meritorio de obtener o ser es lo mismo que decir que nada es meritorio/vale la pena, para/de apegarse. "Obtener" se refiere a ubicar el corazón de uno en una propiedad, o posición, o riqueza, o cualquier objeto placentero. "Ser" se refiere a la consciencia del estado de uno como esposo, esposa, hombre rico, hombre pobre, ganador, perdedor, o ser humano, o incluso a la consciencia de ser uno mismo. Si nosotros verdaderamente miramos profundamente a eso, incluso ser uno mismo no es divertido, es preocupante, tedioso y frustrante, porque es la causa del sufrimiento. Si uno puede renunciar completamente al apego de la idea de ser uno mismo, entonces ser uno mismo ya no será más causa de sufrimiento. Esto es lo que es ver la inutilidad de ser cualquier cosa, y es la esencia de la declaración de que ser cualquier cosa, no importa que, está obligado a ser sufrimiento en una





forma apropiada a ese estado particular del ser. Cualquier estado de ser, si continúa como tal, ha sido hecho para finalmente sufrir. Por lo menos, debe de soportarse o sufrirse en la mente de uno en la forma de una creencia en un estado de ser particular. Cuando existe "uno mismo" hay la obligación de que existan cosas que no son el 'yo' y que pertenecen a él. Así que uno tiene los hijos de uno, la esposa de uno, esto, aquello y lo otro de uno. Entonces uno tiene el deber de uno como esposo o esposa, dueño o sirviente, y así sucesivamente. Todo esto apunta a la verdad de la declaración de que no hay tal estado de ser, que para mantenerlo, no involucre lucha. El problema y la lucha necesaria para mantener el estado de ser de uno son simplemente el resultado de la obsesión ciega con las cosas, del apego a las cosas. Si nosotros renunciáramos a tratar de obtener o de ser cualquier cosa, ¿cómo podríamos continuar existiendo? Esto está obligado a ser una causa principal del escepticismo o la desconfianza para los que no han pensado mucho en este asunto. Las palabras "obtener" y "ser" como se usan aquí, se refieren a obtener y ser basados en las corrupciones mentales, o deseos, en la idea de "obtener algo que valga la pena", o "ser algo meritorio", de forma que la mente para 'obtener' y 'ser' [está seriamente en apuros]. Esto guía obligadamente a la depresión, la ansiedad, el sufrimiento y la perturbación, o por lo menos a una carga pesada sobre la mente, desde el principio hasta el final. Conociendo esta verdad, debemos estar constantemente en alerta, observando la mente continuamente para estar seguros que no caiga esclava de obtener y ser a través de la influencia del aferramiento y el apego. Atentos de que verdaderamente las cosas no son dignas o meritorias de obtenerse o de ser, debemos ser suficientemente listos/rápidos para permanecer apartados de ellas.

Sin embargo, si no estamos todavía en la posición de apartarnos completamente de 'tener' o 'ser', debemos estar atentos y ampliamente despiertos, de manera que cuando obtengamos algo y devengamos algo, lo hagamos sin disgusto emocional. No debemos ser como esas personas que, volviéndose ciegos y sordos, siguen adelante tonta y entupidamente, e incompetentemente obtienen o devienen, con el resultado de caer en el hoyo de su propia estupidez y apego, y terminan cometiendo suicidio.

El mundo y todas las cosas tienen la propiedad de la impermanencia, de la inutilidad y el no pertenecer a nadie. Cualquier individuo que se aferra o se apega a cualquier cosa será dañado o herido por ella [esa cosa sea cual fuere], desde el principio cuando él primero desea obtener algo o ser algo, más tarde cuando está en el proceso de obtenerlo y/o serlo, y entonces de nuevo después que lo ha obtenido o lo ha sido. Todo el tiempo, antes, durante y después, cuando alguien se agarra y se apega ciega y sordamente, esa persona recibirá su medida completa de sufrimiento, al igual se puede ver que les sucede a todos los materialista. Eso es igual incluso con la bondad, que todos valoran altamente. Si cualquiera deviene involucrado con la bondad en la forma errónea y se apega mucho a ella, él obtendrá/derivará de esa bondad tanto sufrimiento como podría tenerlo de la maldad. Al involucrarse con la bondad, tenemos que tener en mente que ella posee esa propiedad.

Un escéptico puede que pregunte: "¿Si nada en absoluto es meritorio de obtener o ser, entonces nadie debe de hacer ningún trabajo o acumular fortuna, posición y propiedad? Cualquiera que comprenda este asunto puede ver que una persona equipada con el conocimiento y entendimiento correcto tiene de hecho una posición mejor para llevar a cabo una tarea que uno que es un tonto, está sujeto a fuertes deseos y carece de entendimiento. Muy brevemente, cuando uno se involucra en las cosas, debemos hacerlo con atención plena; nuestras acciones no deben ser motivada por el deseo. El resultado procederá siempre de acuerdo a eso.



El Buda y todos los demás arahants estaban completamente libres de deseo, sin embargo tuvieron éxito en hacer muchas cosas mucho más útiles que lo que cualquiera de nosotros somos capaces de hacer. Si miramos a los relatos de cómo el Buda pasaba su día, encontramos que él dormía solamente por cuatro horas y el resto del tiempo trabajaba. Nosotros pasamos más de cuatro horas al día simplemente distrayéndonos. Si las corrupciones responsables por el deseo de ser u obtener cosas han sido eliminadas completamente, ¿cuál fue la fuerza que motivó al Buda y a los Arahants a hacer todo eso? Ellos estaban motivados por la discriminación apegada a la buena voluntad (metta). Incluso las acciones basadas en los deseos naturales del cuerpo tales como recibir limosna para comer estaban motivadas por la discriminación. Ellos estaban libres de corrupciones, libres de todo deseo de seguir viviendo para ser esto u obtener lo otro, pero tenían la habilidad de discriminar entre lo que es meritorio y lo que no es, como la fuerza motivadora que envió sus cuerpos a buscar y encontrar comida. Si ellos encontraban comida, pues bien; si no, no se preocupaban. Cuando ellos estaban sufriendo con fiebre, sabían como tratarla y así lo hicieron lo mejor posible sobre las bases de su conocimiento. Si la fiebre era incontrolable y ellos no eran fuertes, ellos recordaban que morir es natural. Si vivían o morían eso no significaba nada para ellos; las dos (la vida y la muerte) eran de igual valor para sus ojos.

Si uno debe ser completamente libre de sufrimiento, esta es la misma y mejor actitud que se debe tomar. No hay necesidad de ser ningún 'yo' como asunto del cuerpo. La discriminación sola capacita al cuerpo a continuar a través de su poder natural. El ejemplo del Buda demuestra que sólo con el poder de la discriminación pura y la buena voluntad pura es suficiente para mantener un arahant viviendo en el mundo, y lo que es más, haciendo mucho más por los demás que las personas que todavía están sujetas al deseo. Las personas corruptas son propensas a hacer solamente lo que les beneficia a ellas dado que actúan por egoísmo. En contraste, las acciones de los arahants son enteramente inegoístas y por lo tanto son perfectamente puras. Al desear obtener o ser, uno actúa del todo inapropiadamente, uno equivoca el mal por el bien, no conociendo/sabiendo cuál es cual. Entonces, dirijámonos todos a las cosas inteligentemente, siempre recordando que, en realidad o verdaderamente, nada es meritorio de obtener o ser, nada es meritorio de devenir obsesionados por eso, nada es meritorio o vale la pena de apegarse a ello. Actuemos de una forma que mantengamos en mente el conocimiento de que las cosas son por su propia naturaleza indignas o no meritorias de obtener o ser. Si tenemos que involucrarnos en cosas, entonces hagámoslo en la forma correcta, actuando apropiadamente. Esta es la forma en que mantenemos siempre la mente pura, clara, tranquila y calmada. Eso nos permite devenir involucrados en el mundo, in las cosas, sin dañarnos a nosotros mismos en el proceso. Cuando el hombre mundano ordinario oye que nada es meritorio de obtener o ser, él no está convencido, no lo cree. Pero cualquiera que entiende el verdadero significado de esta declaración deviene inspirado y optimista con ella, o sea, la enaltece. Su mente deviene independiente de las cosas y las domina. Él llega a ser capaz ir en busca de las cosas, seguro en su conocimiento de que no devendrá esclavo de ellas. Sus acciones no son motivadas por el deseo y él no está ciego con la pasión que llega de ser esclavo de las cosas. Al obtener o ser cualquier cosas, estemos siempre conscientes/atentos/alertas que estamos obteniendo o siendo algo que, en términos de la verdad absoluta, no podemos obtener o ser de ninguna forma [valga la redundancia, en absoluto], porque no hay nada que podamos verdaderamente obtener o ser como deseamos sea posible. Todas las cosas son pasajeras e inadecuadas/insatisfactorias y nunca pueden ni podrán pertenecernos; y sin embargo, continuamos tonta y entupidamente atrapándolas y deseándolas. En otras palabras, actuamos inapropiadamente, o en una forma que no está de acuerdo con la verdadera naturaleza de las cosas, simplemente porque devenimos involucrados en ellas mientras ignoramos su verdadera naturaleza. El resultado está obligado a ser toda clase de sufrimientos y problemas. La razón de que una persona es incapaz de



hacer este trabajo perfecta e impecablemente es que ella está siempre muy preocupada por obtener algo o ser algo, siempre motivada enteramente por su propios deseos. Y como resultado, ella no está en control de si misma y no puede consistentemente ser buena, honesta y justa. En cada caso de fracaso y ruina, la causa raíz es la esclavitud al deseo. Llegar a conocer la verdadera naturaleza de las cosas es el objetivo verdadero de cada budista. Es el medio a través del cual podemos liberarnos a nosotros mismos. Sin tener en cuenta de si deseamos beneficios mundanos tales como riqueza, posición y fama, o beneficios en el próximo mundo, tales como el cielo, o supramundanos beneficios, el Fruto del Camino, el Nirvana—cualquier cosa que deseemos—la única forma de alcanzarlo es a través del conocimiento y el discernimiento correctos. Nosotros prosperamos y crecemos con el discernimiento. En los Textos o Escrituras se dice que nosotros nos purificamos a través del discernimiento y no a través de otros medios. Nuestro camino a la liberación descansa en tener discernimiento, la visión clara de que en todas las cosas no hay ni nunca ha habido nada en absoluto que sea meritorio de apegarse o aferrarse, de ser o de obtener, de arriesgar la vida y el pellejo. Nosotros tenemos cosas y son solamente cosas en términos mundanos/materiales, de la verdad relativa. En el lenguaje mundano, decimos que somos esto y lo otro, simplemente porque en cualquier sociedad eso es un recurso reconocer a través de nombres y ocupaciones. Pero no debemos ir creyendo que verdaderamente somos esto o lo otro, como se asume en el nivel de la verdad relativa. Hacer esto es conducirnos como grillos, que cuando sus caras se cubren de polvo o suciedad, devienen desorientado e incoherentes, procediendo a morderse unos a los otros hasta que mueren. Nosotros los humanos, cuando nuestras caras se cubren de suciedad, cuando estamos sujetos a toda clase de engaños/fantasías, devenimos tan desorientados y confusos que hacemos cosas que ningún ser humano podría hacer bajo circunstancias ordinarias—matar por ejemplo. Así que no nos ceguemos apegándonos a las verdades relativas; en su lugar seamos conscientes que ellas son simplemente 'verdades relativas' esenciales en una sociedad, pero nada más. Tenemos que estar conscientes de lo que este cuerpo y mente realmente es, cual es su naturaleza verdadera. En particular, tenemos que estar alerta o conscientes de su impermanencia, su insuficiencia y su no-yo, y estar seguros que siempre permaneceremos independientes de eso.

En cuanto a la riqueza, posición y demás, que no podemos hacer nada sin ellos, mirémoslos también como verdades relativas de forma que podamos liberarnos de la costumbre existente de decir, por ejemplo, "Esto pertenece a Tal y Mas Cual. Eso pertenece a Este y al Otro." La ley supervisa para nosotros los derechos de propiedad; no hay necesidad de aferrarnos a la idea lo "lo mío". Debemos poseer las cosas pura y simplemente por el beneficio de la conveniencia y la facilidad, y no para que sean las dueñas y señoras de nuestras mentes. Cuando tenemos este conocimiento claro, las cosas devienen nuestros sirvientes y esclavos y nosotros permanecemos por encima de ellas. Si nuestros pensamientos van por el camino del deseo y el apego, de manera que devenimos conscientes de tener esto y lo otro y de ser esto y aquello, aferrados firmemente a las ideas, las cosas se nos subirán arriba y seremos en su lugar, los sirvientes y esclavos bajo su control. La situación puede cambiar completa y fácilmente en esta forma, así que tenemos que ser muy cuidadosos. Tenemos que organizar las cosas de tal forma que estemos seguros de permanecer independientes y por encima de las cosas. Si no lo hacemos, podemos encontrarnos en una posición muy deplorable y de hecho, lamentarnos por nosotros mismos. Cuando verdaderamente llegamos a percibir claramente que nada es meritorio de obtener o de ser, el desencanto (nibbida) se desarrolla en proporción a la intensidad del discernimiento. Este es un signo de que el apego ha devenido menos firme y comienza a desaparecer. Es un signo de que hemos sido esclavos por tanto tiempo y que la idea de tratar de escapar por fin se nos ha ocurrido. Esta es el comienzo del desencanto y la desilusión, cuando uno deviene harto hasta las narices con la estupidez de



uno en agarrar y apegarse a las cosas, creyendo que las cosas son dignas o meritorias de tener y de ser. Tan pronto como el desencanto se ha establecido, obligatoriamente llega un proceso natural y automático de desenredo (vimutti), como si una cuerda con la que uno ha sido atado/ restringido fuertemente se soltara; o un proceso de enjuague, como cuando una pieza de tela que se ha teñido firmemente y fijado su color, se lava empapándola en las sustancias apropiadas para quitárselo. Este proceso a través del cual el apego da lugar a una liberación, o a una disolución o desaparición gradual del mundo, o de los objetos de ese aferramiento, el Buda lo llamó emancipación (vimutti). Este estado es de gran importancia. Aunque no es la etapa final, es el paso más importante hacia la liberación completa. Cuando uno se ha liberado hasta cierto punto, la liberación del sufrimiento está garantizada.

Ya liberados de la esclavitud, uno no necesita otra vez ser un esclavo del mundo. Uno deviene puro e incontaminado mientras que previamente uno estaba corrupto de todas las maneras. Ser esclavo de las cosas es estar corrupto en cuerpo, habla y pensamiento. Liberarse de la esclavitud a los gustos deliciosos del mundo es alcanzar la condición pura y nunca ser corruptos otra vez. Una vez que esta pureza verdadera (Visuddhi) ha sido alcanzada, la tranquilidad y la calma genuina, libre de turbulencia, lucha y tormento, surgirá. Este estado de liberación de la opresión y la turbulencia, el Buda lo llamó simplemente paz (Santi), esto es, la quietud y la calma en todas las situaciones, que virtualmente es la misma cosa que el Nirvana.

“Nirvana” ha sido traducido como “ausencia de cualquier instrumento de tortura”. Entendiendo la palabra de otra forma, significa “extinción sin residuo”. Así que la palabra “Nirvana” tiene dos significados importantes; primeramente, la ausencia de cualquier causa de tormento y quemazón, la liberación de todas las formas de opresión y limitaciones y secundariamente, la extinción, sin ningún combustible para el surgimiento y/o desarrollo adicional del sufrimiento. La combinación de de esos significados indican una condición de liberación completa del sufrimiento. Hay muchos otros significados útiles para la palabra “Nirvana”. Pueden tomarse como significando la extinción del sufrimiento; o la completa eliminación de las corrupciones; o el estado, dominio o condición que es la cesación de todo sufrimiento, todas las corrupciones y toda actividad kármica. Aunque la palabra “Nirvana” se usa por sectas numerosas y diferentes, el sentido en que ellas la usan no es frecuentemente el mismo en absoluto. Por ejemplo, un grupo lo toma simplemente con el significado de calma y tranquilidad, porque ellos identifican al Nirvana con las concentración profunda. Otros grupos incluso consideran la absorción/incorporación total en la sensualidad como el Nirvana.

El Buda definió el Nirvana como simplemente esa condición de liberación de la esclavitud, el tormento y el sufrimiento que resulta de ver la verdadera naturaleza de la condición mundana y de todas las cosas, y así ser capaces de renunciar a todos los apegos a ellos. Es esencial, entonces, que reconozcamos el excepcional e inmenso valor del discernimiento y el trabajo para cultivar/practicar este discernimiento a través de un medio o de otro. Usando un método, nosotros simplemente fomentamos que él surja por sí mismo naturalmente y de su propio acuerdo, a través de desarrollar, día y noche, el gozo que resulta de la pureza mental, hasta que las cualidades que hemos descrito gradualmente aparezcan. El otro método consiste en desarrollar el poder mental a través de seguir un sistema organizado de concentración y práctica de discernimiento. Esta última técnica es apropiada para personas con cierta clase de disposición, que pueden progresar rápidamente con él si las condiciones son correctas. Pero podemos practicar el desarrollo del discernimiento a través de método natural en todas las circunstancias y todo el tiempo simplemente a través de hacer nuestro propio camino de la vida diaria tan puro y honesto que surja en sucesión o progresión el gozo espiritual (piti y pamoda), la calma (passaddhi), el discernimiento en la verdadera naturaleza de las cosas



(yathabhutananadassana), el desencanto (nibbida), la retirada/el reintegro (viraga), el escape (vimutti), la purificación de las corrupciones (visuddhi), y la calma (santi), de forma que lleguemos a tener una probada o un gusto de liberación del sufrimiento (nibbana)—natural, constante, día a día, mes tras mes, año tras año, llegando gradualmente cada vez más y más cerca al Nirvana.

Resumiendo, la concentración natural y el discernimiento, que capacita a una persona a alcanzar el Camino y el Fruto, consiste en verificar a cada momento, cada día durante todo el día—diríamos, las 24 horas del día en los 7 días de la semana o constantemente—la verdad de la declaración de que nada es meritorio de obtener o ser. Cualquiera que desee obtener este resultado debe luchar para purificarse a si mismo y desarrollar cualidades personales ejemplares, de forma que pueda encontrar el goce espiritual perfecto en el trabajo y en el tiempo libre. Ese mismo gozo induce claridad y frescura, calma mental y quietud, y sirve, natural y automáticamente, para darle a la mente la habilidad del pensamiento, o sea pensar, y de la introspección. Con el discernimiento de que nada es meritorio de obtener o ser constantemente presente, la mente pierde todo el deseo por las cosas que una vez usó para aferrarse y apegarse a ellas. Ella es capaz de liberarse de las cosas que antes miraba como 'yo' y 'lo mío', y todo el deseo ciego por las cosas cesa. El sufrimiento, que no tienen ya más donde alojarse, mengua o disminuye enseguida, y el trabajo de eliminar el sufrimiento ya se ha hecho. Esta es la recompensa, y puede ser ganada o alcanzada por cualquiera de nosotros.

#### VIII – EL DISCERNIMIENTO A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO ORGANIZADO

Ahora trataremos con los sistemas organizados de entrenamiento en el discernimiento, que no fueron enseñados por el Buda pero que fueron desarrollados más tarde por maestros. Esta clase de práctica es apropiada para una etapa moderadamente desarrollada; quien todavía no puede percibir naturalmente la insatisfacción de la existencia humana con sus propios ojos. Sin embargo, esto no quiere decir que el resultado obtenido por estos sistemas tiene algunas cualidades especiales no obtenibles a través del método natural, porque cuando examinamos el Tipitaka más de cerca, encontramos que el método natural es el único mencionado. No obstante, algunas personas consideran que el discernimiento natural se puede desarrollar solamente por alguien que haya llegado a ser extraordinariamente virtuoso, o que tenga una disposición apropiada; que para él, llegar a entender completamente las cosas es un juego de niños. ¿Qué deben hacer las personas que carecen de virtudes trascendentes y de disposición apropiada? Para esas personas, los maestros formulan sistemas ordenados de práctica, cursos breves que comienzan desde cero y tienen que seguirse completa y sistemáticamente, diríamos, al pie de la letra.

Estos sistemas de práctica para desarrollar el discernimiento son ahora conocidos por el término técnico de "Vipassana-dhura". Vipassana-dhura contrasta con el Estudio (Gantha-dhura), los dos son considerados hoy en día aspectos complementarios del entrenamiento. Vipassana-dhura es el estudio que se hace interiormente; es un entrenamiento mental estrictamente, no teniendo nada que ver con libros de textos. No el término Estudio (Gantha-dhura) ni Vipassana-dhura se mencionan en el Tipitaka, ambos aparecen solamente más tarde en los libros; pero Vipassana-dhura es no obstante una práctica budista genuina, designada para que las personas intenten eliminar el sufrimiento. Esta basada directamente en la introspección concentrada y sostenida. Para explicarle a las personas la práctica Vipassana, los maestros en los tiempos antiguos consideraron la explicación en términos de las siguientes preguntas: ¿Cuál es la base o fundamento de Vipassana? ¿Cuáles son las características a través de las cuales nosotros podemos saber/conocer que eso es Vipassana? ¿Justamente cuál es la actividad llamada Vipassana? ¿Cuál debe ser el resultado último de Vipassana?



Al preguntar 'cuál es la base o fundamento de Vipassana, nosotros respondemos: la moralidad y la concentración. 'Vipassana' significa "discernimiento claro", y se refiere a la visión clara—no oscura—que puede surgir cuando la mente de una persona está llena de gozo y carente de cualquier corrupción. El gozo se desarrolla cuando hay Pureza Moral (Sila visuddhi); la moralidad es un prerrequisito. Esto está declarado en los textos (Rathavinitasutta, Majjhima - nikaya, 24), donde la práctica se describe como procediendo en una serie de etapas llamadas las Siete Purificaciones, y culminando en el Camino y el Fruto. Los maestros miran el logro de la Pureza Mental como la primera de las Siete Purificaciones. Ella consiste en una conducta impecable y es prerrequisito para la purificación de la mente (Citta—visuddhi). La purificación de la mente, lograda cuando la mente se ha rendido a la libertad de cualquier contaminación, conduce a la Purificación de los Puntos de Vistas u Opiniones (Ditthi—visuddhi) o la liberación de la equivocación o el malentendido o el error. La liberación del error guía a la pureza a través de la liberación de la duda (Kankhavitara—visuddhi), y esto conduce subsecuentemente al surgimiento de la pureza a través del conocimiento y la visión de cuál es el verdadero camino a seguir y cuál no lo es (Magga-magga—Nanadassana-visuddhi). Este conocimiento del camino a seguir guía a la pureza a través del conocimiento y la visión del progreso a lo largo del camino (Patipada—Nanadassana visuddhi). Esto finalmente guía a la última etapa de completo discernimiento intuitivo o pureza de conocimiento y visión (Nanadassana—visuddhi), que es la perfección del mismo Noble Camino. Porque el Fruto del Camino surge automáticamente una vez que el Camino se establece, el logro del Camino se mira como la culminación de la práctica.

La pureza moral es una conducta impecable a través del cuerpo y el habla. Mientras cualquier imperfección en el cuerpo o el habla permanezcan, se carece de la moralidad en el verdadero sentido. Cuando eso ha sido perfeccionado, esto es, cuando la tranquilidad de las actividades corporales y el habla ha sido alcanzada o lograda, el resultado está obligado a ser la tranquilidad mental, que subsecuentemente conduce a las etapas siguientes adicionales de purificación: liberación del error o equivocación, liberación de la duda, conocimiento en cuanto a cual es el Camino a seguir y cual no lo es, conocimiento y visión del progreso a lo largo del Camino y finalmente el discernimiento intuitivo completo. Estas últimas cinco etapas constituyen vipassana propiamente. La purificación de la conducta y la mente son simplemente la entrada en el camino de vipassana.

#### LAS SIETE PURIFICACIONES, LAS CINCO ETAPAS EN VIPASSANA Y LOS NUEVE PASOS EN LA PERFECCIÓN DEL CONOCIMIENTO (a-i)

Pureza moral

Pureza Mental

(1) Liberación de los puntos de vista falsos

(2) Liberación de la duda

(3) Conocimiento y visión de cual es el Camino verdadero

(4) Conocimiento y visión del progreso a lo largo del Camino (a) Conocimiento del surgimiento y el fallecimiento (b) Conocimiento del fallecimiento (c) Conciencia del temor (d) Conciencia del peligro (e) Desencanto (f) Deseo de liberación (g) Lucha por escapar (h) Imperturbabilidad (i) Preparados para percibir las Cuatro Nobles Verdades

(5) Discernimiento Intuitivo Completo

La Purificación consistente de la liberación del error o la equivocación implica la eliminación de todos los falsos puntos de vista, ambos, innatos y adquiridos. Ella cubre la variedad completa desde las creencias irracionales en la magia hasta las ideas falsas en cuanto a la



naturaleza verdadera de las cosas—por ejemplo, mirar este cuerpo y mente como algo permanente, algo meritorio y como un 'yo' o entidad; mirarlo como animal, ser humano, ser celestial, o dios, o como algo mágico y sagrado; fracasar en percibir que él consiste de simplemente cuatro elementos, o de simplemente cuerpo más mente, y mirarlo en su lugar como una entidad o 'yo' poseyendo alma o espíritu, que entra y sale de él; fracasar en verlo como consistente de los cinco agregados: cuerpo, sentimiento, percepción, pensamiento activo y consciencia; fracasar en verlo simplemente como una masa de percepciones recibidas a través del ojo, oreja, nariz, lengua, cuerpo y mente. Los puntos de vista falsos guían a la creencia en objetos mágicos y sagrados, y por lo tanto dan surgimiento al temor. Los ritos y rituales son entonces ejecutados para neutralizar el temor, y el resultado es un apego firme a los ritos y rituales—todo eso, bajo el concepto de los puntos de vista falsos. Tal situación indica puntos de vista y opiniones que todavía no son perfectas. Haber renunciado a los puntos de vista falsos es haber alcanzado lo que originalmente se llamó la tercera Purificación, y lo que los maestros más tarde clasificaron como la primera etapa en vipassana.

La Purificación consistente de la liberación de la duda surge por la introspección en las causas. Con la liberación de los falsos puntos de vista, uno se ve a sí mismo simplemente como el cuerpo más la mente. La liberación de la duda consiste en percibir la naturaleza de las causas responsables por el surgimiento de la existencia del complejo/compuesto cuerpo-mente. Uno ve penetrantemente y en perfecto detalle la llegada a la existencia y la interacción de la ignorancia, el deseo, y el karma del apego y aferramiento, el "nutrimento" y así sucesivamente, para formar el cuerpo y la mente. La liberación de la duda resulta simplemente del conocimiento claro de las causas y los efectos de todas las cosas. En el sistema vipassana, los maestros reconocen veinte o treinta clases de duda, pero resumiéndolas, ellas todas equivalen a la duda de si el 'yo' o la identidad de uno existe o no; si el 'yo' o la identidad de uno existió previamente, y si el 'yo' o la identidad de uno continuará existiendo en el futuro, y, si es así, en qué forma. La única forma que la duda puede desaparecer completamente es comprender que no hay "yo", sino solamente elementos, agregados, un sistema nervioso junto con tales causas como la ignorancia, el deseo y el apego, el karma como "el nutrimento", y así sucesivamente. Porque no hay un 'yo' verdadero que se involucre en todo, uno comienza a renunciar a la idea tonta de: "yo soy, yo he sido, yo seré". Con la completa erradicación de la duda, la segunda etapa en vipassana ha sido alcanzada. Esto no significa que el "yo" escondido ha renunciado definitivamente del todo; todavía queda vestigios sutiles de él presentes. Un entendimiento adecuado del modo de interacción de las causas ha resultado en la desaparición de la duda y ha hecho posible renunciar a la idea del 'yo' en sus formas más grotescas.

Cuando la duda ha sido trascendida, llega a ser posible hacer surgir la Purificación consistente del conocimiento perfecto en cuanto a cuál es el camino correcto a seguir y cuál no lo es. Existen muchos obstáculos para este progreso adicional, que usualmente surgen en el curso de la práctica vipassana. Mientras la mente esté en un estado concentrado, hay probabilidades de que surjan varios fenómenos extraños, con los que el meditador puede llegar a intimidarse, tales como auras maravillosas y extraordinarias vistas en los ojos de la mente (con los ojos físicos cerrados). Si esos efectos se fomentan a propósito, ellos pueden devenir muy desarrollados, y si el meditador concluye que "íeste es el Fruto de la práctica vipassana" o se congratula a sí mismo diciendo: "Esto es algo sobrenatural, esto es lo que es"! o algo por el estilo, el surgimiento de esos fenómenos será responsable de bloquear el camino al Camino y Fruto Verdaderos. Consecuentemente, los maestros lo consideran una senda de costado, un callejón ciego. Otro ejemplo es el del surgimiento de los sentimientos de gozo y contento que continuamente llenan la mente hasta cierto punto que ella deviene incapaz de cualquier introspección adicional, o concluye que "este es el Nirvana, ahora, aquí mismo", así que el



camino deviene bloqueado y el progreso adicional es imposible. Esta es otra obstrucción al discernimiento. Además, los maestros dicen, que incluso el discernimiento en la naturaleza del cuerpo y la mente puede algunas veces guiar a la satisfacción propia y al engaño de que el meditador tiene un grado extraordinario de discernimiento espiritual, así que él deviene demasiado seguro de sí mismo. Esto también es un obstáculo para progresar en el vipassana. Ocasionalmente el meditador del poder mental que ha desarrollado para hacer que su cuerpo quede rígido, con el resultado de perder la consciencia necesaria para una introspección adicional. Este es el obstáculo tenaz en el camino para el progreso adicional, sin embargo los meditadores usualmente lo aprueban, mirándolo como una facultad supernatural, o incluso como el Fruto del Camino. Cualquiera que devenga satisfecho, contento y obsesionado por el apego a la concentración profunda, este sentarse con el cuerpo rígido y carente de toda sensación, e incapaz de un progreso adicional en la práctica vipassana, está en una posición deplorable y patética.

Otra condición que puede fácilmente surgir es el gusto al éxtasis de felicidad que el meditador nunca había encontrado antes. Una vez que ha surgido, induce a lo increíble y asombroso y a la satisfacción sin justificación. Mientras el éxtasis dura, el cuerpo y la mente experimentan una felicidad extrema y todos los problemas se desvanecen. Las cosas que anteriormente gustaban o disgustaban ya no gustan o disgustan cuando se recuerdan en la mente. A las cosas que el meditador le ha temido y a las que se ha preocupado por ellas, ya no inducen esas reacciones, así que él se crea una idea falsa de que ya ha obtenido la liberación, la libertad de todas las corrupciones; porque mientras él se encuentre en esa condición, él tendrá todas las características de un individual genuinamente perfecto. La satisfacción surge con respecto a esta condición, y actúa como un obstáculo para el progreso adicional en vipassana. Y después de un tiempo desaparecerá, así que las cosas que antiguamente gustaban o disgustaban se les gustarán y disgustarán de nuevo al igual que antes, o incluso mucho más.

Aun hay otra clase de obstáculo que involucra la fe. La fe o confianza nunca se siente antes de devenir firmemente establecidos, por ejemplo, la confianza en la Triple Gema, el Buda, el Dhamma y la Sangha, o en las teorías que el meditador piensa por él mismo. Puede que incluso surja una satisfacción más intensa en el Dhamma. La habilidad de permanecer quieto por cualquier cosa deviene tan fuertemente desarrollada que puede incluso engañar al meditador en la creencia de que ya él ha obtenido o alcanzado el Fruto de Camino y el Nirvana mismo. Esas cosas son grandes dificultades para cualquiera que se encuentre con ellas por primera vez. Como pueden ver ellas constituyen una barrera en el camino de vipassana. Sin embargo, el meditador, lo más probable es que los mire como altamente deseable hasta ese momento en que desarrolle el conocimiento claro de que esas cosas son de hecho obstáculos y entonces triunfe en cortar esas corrupciones sutiles completamente. Este conocimiento de cual es el camino y cual no lo es, constituye la tercera etapa en la práctica vipassana y la quinta Purificación.

Hasta el momento cuando el aspirante ha desarrollado este conocimiento de lo que realmente constituye el camino correcto, él tiene que estar siempre dirigiéndose o maniobrando hacia fuera de las variadas distracciones. Una vez que este conocimiento del camino a seguir ha devenido completamente establecido, independientemente, cualquier conocimiento adicional se desarrollará automáticamente a lo largo de la línea correcta. Eso progresará paso por paso, trayendo el entendimiento claro y perfecto de la verdadera naturaleza de las cosas y finalmente la liberación perfecta y el no involucramiento en las cosas. La mente, equipada con este entendimiento correcto está completamente preparada para alcanzar el discernimiento en las Cuatro Nobles Verdades, y se dice que ha alcanzado u obtenido la Pureza a través del Conocimiento y la Visión del progreso a lo largo del Camino. Esta se cuenta como





la cuarta etapa en vipassana y la sexta Purificación. El Tipitaka no contiene una explicación detallada de estas etapas en Conocimiento y Visión del progreso a lo largo del Camino, pero los maestros antiguos reconocieron en eso nueve etapas, como siguen:

Vipassana ha progresado propiamente, y el nacimiento, la vejez, el dolor y la muerte de los fenómenos han sido estudiados/examinados completamente. El surgimiento y la cesación de los fenómenos han sido percibidos con toda claridad. Toda la existencia fenomenal se ve como que consiste justamente de un proceso infinito de surgimiento y cesación como el deslumbramiento resplandeciente sobre la superficie del océano, o como la formación y rompimiento de la espuma de la cresta de las olas. Esto se conoce como el conocimiento del surgimiento y la cesación (Udayabbayanupassana—nana). Esto surge a través de una introspección concentrada tan clara y sostenida por tanto/largo tiempo que el conocimiento deviene firmemente establecido, como una tinte absorbido por la mente, suficientemente poderoso para hacer que el meditador devenga desencantado con las cosas y renuncie a apegarse/aferrarse a ellas. Este es el primer paso en el Conocimiento y Visión del Progreso a lo largo del Camino.

El surgimiento y la cesación, si se observan simultáneamente, no pueden percibirse con tal claridad como podrían si uno se concentra en ellos separadamente. En esta etapa, el meditador deja de mirar uno de los dos, a saber el surgimiento y se concentra exclusivamente en la cesación. Esto le permite ver el proceso de desintegración y decadencia en tal profundidad e intensidad que llega a comprender que la decadencia y el perecimiento o fallecimiento son universalmente evidentes, no importa donde uno dirija su mirada en el mundo. Una mente que habita en el conocimiento, se dice que está equipada con el conocimiento de la decadencia y la disolución (Bhanganupassana—nana). Este es el segundo paso en el desarrollo del conocimiento.

El conocimiento de la decadencia y la disolución, cuando está suficientemente desarrollado, da lugar seguidamente a la consciencia o atención plena de todas las cosas que deben ser temidas. Todos los fenómenos de la existencia, ya sean en el dominio sensual, en el dominio de la forma o en el dominio de la no-forma se ven como inherentemente temibles. Todas las esferas de existencia se ven como completamente peligrosas porque la decadencia y la disolución de todos los fenómenos se percibe en cada momento consciente. Por lo tanto, una ansiedad/nerviosismo intensa surge en la mente de uno que posee esta consciencia y ella deviene establecida como un temor genuino. Esta consciencia no ve nada más que temor, como veneno, o armas mortales, o bandidos armados inhumanos, llenando completamente las tres esferas de existencia fenomenal con temor. Esta consciencia de temor (Bhayatupatthana—nana) de toda la existencia fenomenal es considerada como el tercer paso.

Cuando la consciencia de la completa naturaleza aterradora de todos los fenómenos de la existencia se ha desarrollado completamente, surgirá a su debido tiempo la conciencia de que todas las cosas son inherentemente peligrosas. Devenir involucrado en las cosas no es seguro. Ellas son como un bosque lleno de bestias peligrosas, y cualquiera que busque diversión en el bosque no encontrará nada placentero allí. Esta consciencia del peligro (Adinavanupassana—nana) inherente en todos los fenómenos de la existencia es el cuarto paso.

Cuando todas las cosas se ven, que en todas las formas están llenas de peligro, esto hace surgir el desencanto. Las cosas se ven como si parecieran una casa en llamas de la cual nada queda sino solamente cenizas y un esqueleto, completamente inatractiva. Este desencanto



(Nibbidanupassanaa—nana) que está asociado con las cosas condicionadas es el quinto paso en el desarrollo del conocimiento.

Cuando el desencanto genuino ha llegado a establecerse, surge el deseo de llegar a ser verdaderamente libre de todas esas cosas. Este deseo es completamente diferente a nuestro deseo ordinario de libertad, que carece del poder de concentración o discernimiento para impulsarlo, y que no es deseo verdadero por libertad. El desencanto que surge del discernimiento vipassana involucra la mente completa, y el deseo por liberación es tan grande como el de desencanto, así que es real y genuino. Este deseo de escapar de la insatisfacción de la existencia fenomenal es tan grande como el deseo de libertad de una rana luchando por escapar de la mandíbula de una serpiente, o el deseo de libertad de un ciervo o pájaro luchando por liberarse/soltarse de una trampa. Este deseo real o verdadero de escapar (Muncitukamyata—nana) de la insatisfacción es el sexto paso.

Ahora con el desarrollo completo del deseo de escapar, surge un sentimiento de una lucha intensa por encontrar la salida, un sentimiento siempre presente de que la existencia fenomenal, siendo como es, uno tiene que escapar de ella. Introspectivamente, uno percibe el apego y también percibe que las corrupciones son la causa de la opresión/esclavitud de la mente, el yugo que vincula a la condición. Consecuentemente uno busca por formas de minimizar las corrupciones. Entonces cuando uno ve las corrupciones debilitándose, uno se prepara para destruirlas completamente. Este debilitamiento de las corrupciones se ilustra a través de una alegoría. Un hombre recoge su trampa de peces y saca de ella una serpiente creyendo que es un pez. Cuando se le dice que es una serpiente, él no lo cree, por lo menos hasta que se encuentra un maestro sabio, benevolente y compasivo, que lo guía en instruye para que pueda comprender que de hecho eso es una serpiente. Entonces él deviene temeroso y busca el medio de matarla. Toma la serpiente por la garganta y, levantándola sobre su cabeza la mueve de con movimiento rotativo hasta que la agotó y se cayó muerta. Esta alegoría ilustra el surgimiento del conocimiento de que las corrupciones son la causa de la esclavitud de las personas a una condición a la que se le debe temer y tener pánico o pavor. Si uno no tiene una técnica para reducir día a día la fuerza de las corrupciones, erradicarlas es inevitablemente imposible. El poder de las corrupciones excede mucho más que el conocimiento inmóvil y escaso que se usa en destruirlas, por esa razón el conocimiento se debe desarrollar y aumentar, y así el sufrimiento producido por las corrupciones simultáneamente disminuirá. El mantener y desarrollar el conocimiento de que todas las cosas son impermanentes/temporales, inútiles y carentes de identidad o 'yo', y que ellas no son meritorias de obtener o ser, sirve para cortar la provisión de nutrimento a las corrupciones, debilitándolas día a día. Es apropiado para nosotros fortalecernos, desarrollarnos y devenir más diestros e ingeniosos. A través de estos medios, por muy pequeños que seamos, podemos conquistar corrupciones del tamaño de montañas. Nuestra situación se puede comparar a la de un pequeño ratoncito que se enfrenta con el trabajo de matar varios tigres. Tenemos que ser verdaderamente dedicados, constantes y persistentes, siempre vigilando y buscando por los medios apropiados para un ratoncito pequeño. Si no llegamos a ningún lugar, debemos de usar toda clase de aparatos o dispositivos y técnicas para debilitar esos tigres día a día, en lugar de tratar de matarlos en el acto. Esta búsqueda intensa por una forma de escape (Patisankhanupassana—nana) constituye el séptimo paso en el Conocimiento y Visión del Progreso a lo largo del Camino.

La debilitación de las corrupciones sirve para hacernos progresivamente más y más independientes e inconscientes/ignorantes de las cosas. Así que el próximo paso en el desarrollo del entendimiento correcto, que resulta en la imperturbabilidad con respecto a todas las cosas, consiste en ver todos los fenómenos como vacíos, como carentes de esencia,



como carentes de estado tal como 'un animal' o 'una persona', carentes de sustancia o permanencia verdadera, carentes de mérito porque ellas son completamente insatisfactorias, y carentes de toda atracción porque ellas son completamente desencantos/ decepciones/ desengaños. Finalmente la mente deviene independiente e imperturbable por cualquier cosa en cualquiera de los dominios de la existencia. Las cosas que anteriormente deseábamos, nos gustaban y nos obsesionaban o apasionaban, se llegan a ver como terrones de piedra y tierra. Esto también se ha explicado a través de una alegoría. Un hombre que siempre había amado a cierta mujer puede que un día experimente un cambio en su sentimiento y deje de amarla. Por ejemplo, dejará de amar a su esposa si ella le traiciona. Ya divorciado, sin embargo, él está libre para seguir adelante y hacer lo que le plazca; su mente puede estar imperturbada. Y a ese nivel de conocimiento, las condiciones hasta ese momento deliciosas, cada una en su propia forma, se reconocen como carentes de sustancia, de manera que uno puede ser independiente de ellas y no se perturba en todas las circunstancias, al igual que un hombre que deviene independiente al divorciarse de su esposa. Esta indiferencia a todos los fenómenos (Sankharupekkha—nana) es el octavo paso.

La mente así independiente e inmovible por toda la existencia fenomenal está lista para perfeccionar el Camino y conocer/saber las Cuatro Nobles Verdades (Saccanulomika—nana). En esta etapa uno está totalmente preparado para vencer las corrupciones, romper las cadenas que lo atan al mundo, y devenir un Ario de un grado u otro. Este es el noveno paso en el proceso de Conocimiento y Visión del Progreso a lo largo del Camino.

Cuando este desarrollo de pasos adyacentes de conocimiento, desde el conocimiento del surgimiento y la cesación hasta el estado de estar preparados para percibir las Cuatro Nobles Verdades ha sido completado, se dice que uno ha alcanzado el cuarto estado en vipassana, o la sexta Purificación. El conocimiento puro y perfecto que rinde o se adquiere o se cosecha de eso es un instrumento que le revela al meditador el camino a través del cual él ha llegado, y puede guiar al discernimiento intuitivo perfecto que destruirá las corrupciones.

Este discernimiento intuitivo perfecto, o Pureza de Conocimiento y Visión, la séptima Purificación, es el discernimiento que surge del Camino perfeccionado/ desarrollado. Es la meta, el Fruto de la práctica vipassana. Este discernimiento que surge del Camino perfeccionado es la quinta y final etapa en vipassana. Entre el estado de estar preparado para percibir las Nobles Verdades y este discernimiento intuitivo perfecto llega el conocimiento de "habilitación/calificación" (Gotrabhu—nana), que marca el punto de transición del individuo corrupto ordinario al Ario. Pero este conocimiento 'de calificación' dura sólo un instante. Es la culminación de la perfección progresiva de conocimiento y todavía está en el nivel del buen karma, todavía está en el dominio sensual.

Para resumir, entonces, vipassana tiene como base o fundamento la moralidad y la concentración. ¿Qué examinamos? La respuesta es: Examinamos todas las cosas, o para usar otros términos, el mundo, o la existencia fenomenal, o las cosas condicionadas, o los cinco agregados, dado que toda la existencia fenomenal consiste de nada aparte de los cinco agregados. ¿Cuál es nuestro objetivo después de ver el resultado de este escrutinio? Nuestro objetivo es ver la impermanencia, la insatisfacción y la carencia de sustancia inherente en todas las cosas en el mundo. Nosotros las observamos surgiendo, persistiendo/continuyendo y cesando hasta que las percibimos inspirando un temor y desencanto absoluto y comprendemos que nada es meritorio de obtener o ser. Estas son las condiciones que deben de surgir en la práctica vipassana. ¿Cuál es el objetivo de vipassana? El objetivo inmediato de vipassana es reducir el engaño, el significado de 'vipassana' es tener una "visión clara". ¿Cuál es el fruto de vipassana? El fruto de vipassana es el surgimiento del discernimiento



claro e intuitivo, discernimiento duradero y claro de la naturaleza de todas las cosas, que finalmente reducirá las corrupciones a la nada. Con las corrupciones ya idas, hay inmediatamente perfección, iluminación y paz. Nada permanece para atar la mente a cualquier condición mundana. Como resultado, una liberación/ emancipación del mundo, ese lugar de esclavitud a la sensualidad. La mente se libera del sufrimiento porque está libre permanentemente de todo deseo o anhelo. El Buda le llamó a esto el logro de la cesación del sufrimiento, el logro del Fruto del Camino, el Nirvana. Haber logrado esto es haber finalizado la tarea que el Budismo nos ha preparado.

Esto nos demuestra el pasaje del discernimiento que tiene que caminarse. Hay siete etapas de purificación que deben ser integradas en este pasaje o camino, y nueve pasos en el proceso del desarrollo del conocimiento del mundo. Estos, cuando se toman colectiva o simultáneamente se conocen con el nombre de vipassana. En los Textos/Escrituras están preparados como un sistema ordenado. Los detalles sutiles se pueden encontrar en los libros escritos por los maestros antiguos. Sin embargo, hay una cosa importante que se debe comprender, para evitar la equivocación/error/confusión. Eso pasa consecuentemente incluso en el terreno de la práctica del Dhamma, en el aspecto supremo del Budismo hay personas equivocadas. En el tiempo presente hay muchos que han agarrado y sostenido cosas que no son vipassana en absoluto y las presentan como siendo una cosa verdadera o real. Ellos han hecho de la práctica vipassana su medio de vida. Ellos se ganan a las personas para organizar clases colectivas y entonces proceden a certificarlas como nobles (Ariyapuggala) al estilo moderno, esto es lo más despreciable y lamentable.

## IX – LA EMANCIPACIÓN DEL MUNDO

La meditación vipassana es un entrenamiento mental que tiene por objetivo el levantamiento de la mente a un nivel en el cual ya no está sujeta al sufrimiento. La mente se libera del sufrimiento por virtud de un conocimiento claro de que nada es meritorio para agarrarse o apegarse. Este conocimiento le priva a las cosas del mundo su habilidad para guiar la mente a desconsideraciones/tonterías/estupideces adicionales de gustos y disgustos. Teniendo este conocimiento, la mente trasciende la condición mundana y alcanza el nivel conocido como el Plano Supramundano (Lokuttara-bhumi).

Para comprender claramente el plano supramundano, tenemos que conocer primero su opuesto, el plano mundano (Lokiyabhumi). El plano mundano comprende esos niveles en los cuales las cosas del mundo tienen control sobre la mente. Resumiendo brevemente, se reconocen tres niveles en el plano mundano, a saber: el nivel sensual (Kamavacara-bhumi), o el nivel de una mente que todavía está contenta con los placeres de cada clase; el nivel de las formas (Rupavacara-bhumi), la condición de una mente desinteresada en objetos sensuales, pero que encuentra satisfacción en las variadas etapas de concentración sobre las formas como objetos; y el último, el nivel sin forma—de la no forma— (Arupavacara-bhumi), el nivel superior de una mente, que todavía, encuentra satisfacción en el éxtasis y la paz de la concentración en los objetos sin forma. Estos tres niveles en el plano mundano son los niveles mentales de los seres en general. A pesar de o sin tener en cuenta si nosotros presumimos de llamarlos seres humanos, seres celestiales, dioses, bestias o ciudadanos del infierno, ellos todos están incluidos en los tres niveles mundanos. La mente de un mundano/materialista puede en cualquier momento en particular existir en cualquiera de esos tres niveles. Eso no es imposible. Es completamente normal. Como regla, aunque tienda a regresar naturalmente al nivel sensual no-concentrado; la mente humana normalmente cae bajo la influencia de las delicias en los colores y formas, sonidos, olores, gustos y objetos táctiles. Solamente en ciertas ocasiones ella es capaz de escapar de la influencia de esas



cosas seductoras y experimentar la tranquilidad y felicidad que llega de practicar la concentración en las formas u otros objetos. Eso todo depende en la concentración. En ciertos momentos, entonces, la mente de una persona puede estar localizada en cualquiera de esos niveles de concentración. En India en el tiempo del Buda, esto debe haber sido bastante común, porque las personas que iban en busca de la tranquilidad y felicidad, asociadas con los diferentes niveles de concentración, se encontraban habitando en todo el país en el bosque o la selva. En los tiempos presentes hay pocas de esas personas, pero no obstante es posible para el hombre ordinario alcanzar esos niveles. Si alguien en el mundo está en el proceso de experimentar el éxtasis de una concentración completa en una forma, entonces para esa persona "el mundo" consiste solamente de esa forma, porque ella no está consciente de nada más. En ese momento y para esa persona, "el mundo" equivale solamente a esa única forma, y eso permanece así hasta el instante que su condición mental cambia.

Aunque una persona habite en cualquiera de esos tres niveles y pueda haber ganado tal felicidad, calma y tranquilidad que ha llegado a lucir como una piedra, un pedazo de tierra, o un tronco de madera, el agarre y aferramiento todavía están presentes. También presentes hay varias clases de deseo, aunque de la clase más tenue y sutil, tal como la insatisfacción con el estado en que se encuentra, lo que le provoca ir en busca de un nuevo estado. Ese deseo por el cambio constituye el karma, así que esa persona no ha trascendido todavía el estado mundano. Él no está todavía en el plano supramundano. Una mente que habita en el plano supramundano ha trascendido el mundo. En ese plano se ve el estado mundano como carente de esencia, de 'yo' o identidad, o de sustancia, y no tendrá nada de eso. Los habitantes del plano supramundano se pueden clasificar más adelante en grados. Hay cuatro niveles del Camino y el Fruto, a saber, el nivel del que entra-en-la-corriente (Sotapanna), el nivel del que regresa una vez (Skidagami), el nivel del que nunca regresa (Anagami), y el nivel del individuo completamente Perfeccionado o Arahant. La condición de esas cuatro clases de individuos nobles o Arianos es la condición supramundana. "Supramundano" significa "por encima del mundo", y se refiere a la mente, no al cuerpo. El cuerpo puede estar en cualquier parte en absoluto mientras las condiciones de vida sean adecuadas. "Supramundano" simplemente describe una mente que vive por encima del mundo. En cuando a los mundos bajos tales como el infierno, el purgatorio o los lugares de sufrimiento, tormento y esclavitud, esos están fuera del alcance para los Arianos.

Los criterios para reconocer estos cuatro niveles en el plano supramundano son las diferentes impurezas mentales que están en el curso de eliminarse. El Buda dividió las impurezas en este grupo en diez clases. Él las llamó Yugos o Cadenas, Impedimentos o Grilletes o ataduras o vínculos<sup>94</sup> (Samyojana). Esos diez yugos o vínculos atan al hombre y a todos los seres vivientes al mundo, manteniendo a las personas en el plano mundano. Si una persona comienza a cortar esos grilletes y se suelta de ellos, su mente gradual y progresivamente deviene libre de la condición mundana; y cuando se las arregla para cortarlos completamente, su mente deviene completamente libre, trasciende el mundo permanentemente y llega a habitar permanentemente también en el plano supramundano.

De esas diez clases de impurezas mentales que nos atan, la primera [atadura] es la creencia en el 'yo' (Sakkaya-ditthi), el punto de vista de que el cuerpo y la mente es "yo mismo". Eso es un error o una idea equivocada basada en el apego a la idea del "yo soy". Porque la persona promedio no está consciente de la verdadera naturaleza del cuerpo y la mente, ella mira despreocupadamente esos dos como su 'yo'. Ella asume que el cuerpo y la mente es su

---

<sup>94</sup> Nota de aclaración: se le ha dado a la palabra 'Samyojana' para su mejor comprensión, los diferentes nombres que se encuentran en los variados libros budistas en español.



'identidad', su 'yo'. Esta idea instintiva de que hay un 'yo' y un 'mí' está tan firmemente enraizada que normalmente nadie nunca duda de su existencia. La verdad es que el instinto del 'yo' o de la conservación del 'yo' es lo que hace posible la vida, siendo la base de la preservación del 'yo', la búsqueda por el alimento y la propagación de las especies, pero en este caso, lo que llamamos la creencia en el 'yo' o identidad propia se toma solamente en su sentido más básico como la causa-raíz del egoísmo. Este es considerado ser el primero de los impedimentos, y el cual se tiene que erradicar primero que nada.

La segunda atadura o vínculo o grillete es la Duda (*Vicikiccha*), la causa de la incertidumbre y la vacilación. La más importante es la duda concerniente a la práctica que guía a la liberación del sufrimiento—la duda debido al conocimiento inadecuado, la duda en cuanto a lo que se trata verdaderamente este asunto, la duda de si esta práctica para liberarse del sufrimiento es la cosa correcta para uno, de si uno es verdaderamente capaz de llevarla a cabo, de si es verdaderamente mejor que las otras cosas, de si verdaderamente hace o no un bien, de si el Buda realmente alcanzó la iluminación, de si él realmente logró la liberación del sufrimiento, de si la enseñanza del Buda y el método práctico basado en su enseñanza realmente guía a la liberación del sufrimiento y de si es ciertamente posible para un bhikkhu en la Sangha alcanzar la liberación del sufrimiento.

La causa-raíz de la indecisión es la ignorancia. Un pez que siempre ha vivido en el agua, si le hablan acerca de la vida en la tierra seca, estaría seguro de no creer nada de eso, o por lo menos sólo la mitad. Nosotros, inmersos como estamos en la sensualidad, estamos tan habituados a ella [la sensualidad] como lo está el pez en el agua, así que cuando alguien habla de trascender la sensualidad, de trascender el mundo, no podemos entender. Y de lo que podemos entender hasta cierto punto estamos indecisos. Es natural para nosotros pensar en este nivel inferior; pensar en el nivel superior produce una imagen nueva. El conflicto entre el nivel superior y el nivel inferior de pensamiento es lo que constituye la indecisión. Si la energía mental es insuficiente, el nivel inferior de pensamiento triunfará. La duda y el titubeo en referencia a la bondad es algo crónicamente presente en todos desde el nacimiento. En una persona que ha sido criada/educada erróneamente, eso puede ser una queja muy común. Tenemos que hacer una introspección y notar las consecuencias malas de este titubeo, que está presente hasta en nuestro trabajo y en nuestro diario vivir, llegando a devenir escépticos o desconfiados acerca de la bondad o el bien, la verdad y la liberación del sufrimiento.

El tercer vínculo o atadura es la Superstición (*Silabbatapraramasa*) o el apego a las reglas y rituales basados en una equivocación o error de su propósito verdadero. Esencialmente es un apego equivocado a ciertas cosas que uno hace. Usualmente tiene que ver con las doctrinas y ceremonias. Un ejemplo de esto es la creencia en la magia y las prácticas mágicas, que es descarada y ofensivamente simple superstición y ocurre entre los budistas. La práctica basada en la creencia de que producirá habilidades mágicas, poderes psíquicos y fuerzas protectoras está fundada en las esperanzas falsas y es irracional. Otro ejemplo es el compromiso de los preceptos morales (los Cinco Preceptos, etc.) o la conducta virtuosa. El propósito verdadero de esto es eliminar las corrupciones mentales, pero si creemos que eso hará surgir poderes milagrosos y que entonces seremos capaces de usarlos para erradicar las corrupciones, de hecho, estamos agarrándonos y apegándonos, y por lo tanto derrotando nuestro propósito original. La práctica es completamente correcta en sí misma, pero si nos equivocamos y nos apegamos a ella irracionalmente, mirándola como algo mágico o sagrado, entonces deviene pura superstición. Incluso si uno cumple los preceptos morales, si se hace con la creencia de que eso guiará al renacimiento como un ser celestial, eso es un ejemplo, sin ninguna duda, de apego a las reglas y rituales y es contrario a las metas del Budismo. De lo contrario, tales creencias contaminan la conducta virtuosa. El objetivo de la disciplina Budista es la



eliminación de las corrupciones vulgares del cuerpo y el habla como un fundamento para el desarrollo progresivo de la concentración y discernimiento. El objetivo no es el renacimiento en el cielo. El tener esos motivos falsos ensucia y contamina las morales de uno con el agarre y apego, con ideas falsas. La caridad, o la adherencia a los preceptos morales, o la práctica de meditación, si se lleva a cabo con una idea equivocada o errónea de su objetivo verdadero, inevitablemente nos desviarán del camino Budista. Entiendan que incluso la práctica Budista asociada con la equivocación o error por el apego que ha tomado lugar, trayendo la esperanza o el prospecto de poderes místicos, en su lugar deviene superstición. Esto aplica incluso a las cosas más pequeñas y triviales en que la mayoría de nosotros se gratifica, tales como rituales de mantras para hacer méritos y cosas por el estilo. La ceremonia de colocar arroz y bandejas de dulces ante la imagen del Buda, si se ejecuta en la creencia de que es una ofrenda al espíritu del Buda y que él será capaz de participar en ella, es cien por ciento seguro que produce efectos precisamente opuestos a lo que el devoto está esperando. La conducta que despoja su propósito verdadero y propio es generalmente muy común en los círculos budistas. Es tonta e irracional y resulta en prácticas originalmente meritorias y atractivas que devienen contaminadas con la estupidez y la ignorancia de las personas que las ejecutan. Esto es lo que significa superstición. Como vemos, esta corrupción tiene sus orígenes en el engaño y la equivocación. La mayoría de nosotros tenemos nuestras propias malformadas creencias en poderes místicos como resultado de haber sido mal informados y guiados al extravío por otras personas. Nosotros no necesitamos aquí exponer más detalles; pero aunque esto puede que sea relativamente perturbador o desconcertante, todos y cada uno de nosotros debemos hacernos un autoexamen crítico siguiendo estas líneas.

Cuando estas tres primeras corrupciones, a saber, creencia en una entidad propia o 'yo', la duda y la superstición, se han vencido completamente, se dice que uno ha alcanzado el nivel inferior en el plano supramundano, esto es, ha devenido Uno que entra en la Corriente. Vencer o apartarse completamente de esas tres corrupciones no es difícil en absoluto, porque ellas son cualidades primitivas poseídas por personas primitivas y subdesarrolladas. En cualquiera que ha estudiado bien y progresado, estos tres elementos no deben de estar presentes; y si están, entonces la mente de esa persona todavía debe ser considerada primitiva. Cada uno debe ser capaz de renunciar a esas tres corrupciones y devenir un Ario. Si esa persona no puede todavía es una persona tonta y engañada, o para usar un término mejor, un mundano/materialista (Puthujjana), alguien con una venda gruesa cubriéndole el ojo del discernimiento. Cuando cualquier individuo ha conseguido o se las ha arreglado para renunciar a esas corrupciones, su mente está libre de la esclavitud y opresión del mundo. Estas tres son la ignorancia y el engaño oscureciendo la verdad y son yugos o cadenas que vinculan la mente al mundo. Apartarse o renunciar a ellas es como quitarse tres clases de esclavitudes ineficaces o tres vendas que han sido atadas a los ojos, y entonces deslizarse libremente y ascender por encima y más allá del mundo, en el primer nivel supramundano. Esto es lo que es devenir un Ario de primer grado, alcanzar el primer nivel en el plano supramundano. A ese individuo se le llama "Uno que entra en la Corriente", uno que ha alcanzado por primera vez la Corriente que fluye hacia el Nirvana. En otras palabras, un individuo en esta etapa seguramente alcanzará el Nirvana en algún tiempo en el futuro. Lo que él ha alcanzado es solamente la Corriente del Nirvana, no el Nirvana mismo. Esta Corriente es un curso que fluye directamente al Nirvana, inclinándose hacia el Nirvana al igual que el curso de las aguas de un río se impulsa hacia el océano. Aunque eso todavía puede tomar un tiempo, una mente que ya ha entrado en la Corriente finalmente y con seguridad alcanzará el Nirvana. Alcanzar el segundo nivel en el plano supramundano implica renunciar a los tres yugos que hemos mencionado, y además ser capaces de atenuar ciertos tipos de deseos o anhelos, aversión y engaño a tal grado que la mente devenga elevada y solamente atada a la sensualidad muy débilmente. Se sostiene tradicionalmente que un individuo que alcanza este nivel regresará



a este mundo por lo menos una vez más, por esa razón ese individuo se conocerá como “Uno que regresa Una Vez”. “Uno que regresa Una Vez” está más cerca del Nirvana que él que Entra-en-la-Corriente, permaneciendo en él nada más que una huella de materialidad. Cuando regresa al mundo humano sensual, él no lo hará más que una vez, porque el deseo, la aversión, y el engaño, aunque no están completamente eliminados han devenido sumamente atenuados.

La tercera etapa es esa del que Nunca-regresa. Este grado de Ario, además de haber triunfado en renunciar a las corrupciones hasta el punto necesario para devenir “Uno que regresa Una Vez”, también ha logrado renunciar a la cuarta y quinta ataduras/vínculos. La cuarta atadura es el deseo sensual y la quinta es el rencor. Ni el que entra en la Corriente ni el que regresa Una vez, se han separado completamente del deseo sensual. En ambos todavía hay un residuo de satisfacción en los objetos atractivos y deseables. Aunque ellos se las han arreglado para renunciar a la creencia del ‘yo’ o una entidad propia, de la duda y la superstición, ellos todavía son incapaces de renunciar o abandonar completamente su apego a la sensualidad de la cual quedan algunas huellas. Pero un Ario en la etapa tercera, Uno-que-Nunca-Regresa, ha renunciado exitosa y completamente, de manera que toda huella de apego ha desaparecido y no hay vestigio de eso. La corrupción llamada rencor, que incluye los sentimientos de irritación o resentimiento, ha sido disminuida en alto grado por el que Regresa-Una-Vez, así que solamente queda un vestigio de rencor que obstruye su mente; pero el que Nunca-regresa se ha liberado total y completamente de eso. Por lo tanto el que Nunca-regresa se ha deshecho de ambos, el deseo sensual y el rencor.

El deseo sensual o apego y la satisfacción en la sensualidad se ha explicado adecuadamente en la sección sobre el **apego sensual**. Ese apego es una corrupción crónica, firmemente fijada en la mente como si fuera parte de ella y de la misma sustancia. Para el hombre ordinario, eso es difícil de entender y de erradicar. Todo en absoluto puede servir como un objeto de deseo: los colores y formas, los sonidos, los olores, los sabores y los objetos táctiles de cualquier tipo, clase y descripción. Esos son objetos sensuales (Kama), y el estado de apego mental que toma la forma de satisfacción en esos objetos deseables es el deseo sensual (Kama-raga). Lo que llamamos rencor es la reacción de una mente que siente insatisfacción. Si hay satisfacción, hay deseo sensual; si hay insatisfacción, hay rencor. La mayoría de las mentes están sujetas a esos dos estados. Puede que surja rencor incluso hacia objetos inanimados y lo que es más, incluso uno puede estar insatisfecho con las cosas que uno mismo ha producido, las cosas que surgen en la propia mente de uno. Donde está presente el odio y el enojo hacia un objeto, el rencor ha devenido muy feroz. Un Ario en una etapa por debajo del que No-retorna ya ha renunciado o se ha desprendido de él en un grado apropiado a su posición. El rencor al que debe renunciar un Ario de tercer grado y que todavía permanece en él, es simplemente una reacción mental tan sutil que posiblemente no tiene evidencia externa de su apariencia. Es una perturbación interna no revelada o expuesta por ninguna expresión facial, sin embargo presente interiormente como insatisfacción, como irritación o molestia con alguna persona o cosa que no conforma su expectativa o está a la altura de lo que se espera de ella. Imaginen una persona completamente carente de cada forma de rencor: consideren que individuo tan excepcional y que meritorio de respeto sería. Las cinco corrupciones que hemos discutido estuvieron agrupadas por el Buda como las primeras para renunciar o dejar. La creencia en el ‘yo’, la duda, la superstición, el deseo sensual y el rencor tienen todas que ser eliminadas por un Ario de tercer nivel. Porque no hay residuo de deseo sensual, este grado de Ario nunca regresa al estado sensual de existencia. Este es el por qué él obtiene el nombre del que “Nunca-regresa”, uno que nunca regresará. Para él sólo hay un movimiento hacia delante y en ascendencia hacia la Arahanteidad y el Nirvana, en un estado que no tiene nada que hacer con la sensualidad, una condición divina y suprema. En cuanto





a las cinco corrupciones remanentes, estas solamente el Arahant, el cuarto grado de Ario, tiene éxito en renunciar completamente a ellas.

La próxima corrupción, la sexta de las ataduras o vínculos, es el deseo por el éxtasis o felicidad asociada con las varias etapas de concentración en las formas (rupa-raga). Los tres primeros grados de Arios no son capaces todavía de renunciar al apego a la felicidad y tranquilidad que se obtienen a través de la concentración profunda en las formas, pero ellos triunfaran en hacerlo cuando asciendan a la última etapa, que es la de Arahant. El estado de concentración completa tiene un sabor cautivador, que se puede describir como un anticipo del Nirvana. Aunque difiere del Nirvana verdadero, tiene más o menos el mismo sabor o esencia. Mientras uno está totalmente concentrado, las corrupciones están dormidas/inactivas/aletargadas; pero ellas no se evaporan enteramente, y reaparecerán tan pronto como la concentración se pierda. Mientras que están dormidas, sin embargo, la mente está vacía, clara y libre, y conoce la esencia del Nirvana verdadero. Consecuentemente este estado también deviene una causa de apego.

La séptima corrupción sutil es el deseo por la felicidad asociada con la concentración total en los objetos que no sean formas (arupa-raga). Se parece a la sexta atadura, pero es un grado más sutil y atenuado. La concentración en un objeto tal como el espacio o el vacío proporciona una tranquilidad y quietud o calma más profunda que la concentración en una forma, con el resultado que uno deviene apegado a ese estado. Ningún Arahant podría nunca devenir fascinado por un estado de sentimiento placentero en lo absoluto, no importa de donde se origine, porque un Arahant está automáticamente consciente de la impermanencia, la insatisfacción y la carencia de identidad de cada estado de sentimiento. Otros ermitaños y místicos que practican la concentración en el bosque no perciben el peligro escondido en estos estados de felicidad y así devienen fascinados y apegados por ellos y por su sabor, al igual que las personas inmaduras que deviene apegadas al sabor de los objetos sensuales. Por esa razón el Buda usó la misma palabra "deseo" para ambos casos. Si ustedes piensan de nuevo en este asunto y de verdad lo entienden, tendrán una total admiración y respeto por esos individuos llamados Arios.

La octava atadura que vincula al hombre al mundo es la consciencia de superioridad o inferioridad (mana). Es el engaño de tener este o aquel estatus relativo a otro. Consiste en el pensamiento: "Yo no soy tan bueno como él. Yo soy tan bueno como él. Yo soy mejor o superior que él." El pensar "yo no soy tan bueno como...", uno se siente inferior; pensar "yo soy mejor que...", uno se siente importante y superior; y pensar: "soy tan bueno como...", uno piensa siguiendo las líneas competitivas o en términos de llevarle ventajas a la otra persona. Eso no es orgullo o presunción. No pensar automáticamente de uno mismos como mejor o peor que la otra persona de esta manera es muy difícil de lograr. El lugar de esta corrupción como número ocho, probablemente indica en su significado, que es muy difícil de renunciar a ella y por eso pertenece al final de la lista. Solamente el grado más alto o supremo de Ario puede renunciar a ella. Los iguales a nosotros naturalmente no pueden renunciar a ella. Esta idea de que uno es mejor que, o que uno está a la par con, o que no es tan bueno como la otra persona, llega de cierta clase de apego. Mientras que la mente todavía esté involucrada en el bien y el mal, la consciencia de inferioridad, superioridad o igualdad con respecto a los demás o a los otros permanece para perturbarla; pero cuando ella ha trascendido completamente el bien y el mal, tales ideas no pueden existir. Mientras esas ideas permanezcan, se carecerá de la felicidad verdadera y la tranquilidad.

La novena atadura es la Agitación (Uddhacca), esto es, el desorden o turbulencia mental, la distracción, la falta de paz y quietud. Este es el sentimiento de agitación que surge cuando



algo interesante llega. Todos nosotros tenemos deseos crónicos, particularmente un deseo de obtener, de ser, de no obtener, o de no ser una cosa u otra. Cuando algo llega, vía el ojo, la oreja, la nariz, la lengua o el cuerpo, y que es adecuado con una las tendencias nuestras, es probablemente que surja una reacción mental, a favor o en contra que nosotros le llamamos interés. Si vemos algo nuevo y extraordinario, la vacilación y la curiosidad es muy probable que surjan, porque todavía hay cosas que queremos y cosas que tememos y desconfiamos. Así que la mente no puede resistir, tiene que estar interesada en las diferentes cosas que pasan—por lo menos así es como es con la persona ordinaria. Si el objeto en cuestión coincide con uno de sus deseos, él encuentra difícil resistirlo. Es muy probable que devenga interesado hasta el punto de involucrarse, satisfecho hasta el extremo de olvidarse de él mismo. Si es un objeto indeseable, la mente deviene deprimida así que su gratificación llega al final. Esta es la naturaleza de la Agitación.

En los primero tres grados el Ario todavía tiene curiosidad y pregunta acerca de las cosas, pero el Arahant no tiene nada de eso en absoluto. Su mente ha eliminado todo deseo por cualquier cosa en absoluto: ha eliminado el temor y el odio, la preocupación y la ansiedad, la duda y la sospecha, y todo el deseo de saber y ver las cosas. Su mente está libre. Nada puede provocarle o tentarlo y la curiosidad e indagación surgen, simplemente porque él las ha eliminado parcialmente. Debe comprenderse que la existencia o el surgimiento de la agitación en cualquier situación es una consecuencia de alguna forma de deseo, incluso el deseo de conocimiento. Cuando el deseo ha desaparecido a través de comprender la impermanencia, lo no meritorio y la carencia de identidad de todas las cosas, ya nada se ve como meritorio de obtener o ser, y por lo tanto no hay curiosidad acerca de nada. Si una descarga eléctrica o un rayo fuera a caer al lado de un Arahant, él no estaría interesado, porque no tendría temor a la muerte, o deseo por continuar la existencia, o cualquier cosa por el estilo. Incluso si algo peligroso se acerca, o si algo nuevo se descubriera en el mundo, él no conocería la curiosidad o el merodeo, porque tales cosas no tienen significado para él. Él no tiene deseo de saber acerca de nada desde el punto de vista de lo que eso pueda ofrecerle a él. Porque no hay nada que desee, no tiene curiosidad de ninguna clase, y su mente tiene una pureza, una tranquilidad tal como la que cualquier ser ordinario nunca podría alcanzar.

La décima y última atadura es la Ignorancia. Ésta cubre cada clase de corrupción que todavía no se han mencionado. La palabra "ignorancia" se refiere a una condición de falta de conocimiento, y en este caso "conocimiento" significa conocimiento verdadero, conocimiento correcto. Naturalmente ninguna criatura puede existir sin tener algún conocimiento, pero si ese conocimiento es falso, tiene el mismo valor que si fuera no-conocimiento. La mayoría de las personas sufren de ignorancia crónica o falso conocimiento; la mayoría de nosotros no estamos iluminados o somos ignorantes. Las preguntas más importantes para los seres humanos son esas que preguntan: "¿Qué es verdaderamente el sufrimiento?", "¿Cuál es la verdadera causa de que surja el sufrimiento?", "¿Qué es la verdadera libertad del sufrimiento?", y "¿Cuál es el camino verdadero para alcanzar la liberación del sufrimiento?" Si algún individuo tiene conocimiento verdadero, si él está libre de la ignorancia, él se estima o considera como iluminado. La totalidad del conocimiento humano es de una extensión indecible/inconmensurable, pero el Buda clasificó la mayoría de ese conocimiento como no esencial. La iluminación del Buda incluye solamente lo que se necesita saber. El Buda sabía todo lo que se necesita saber. La palabra "omnisciente" o "conocedor de todo" significa conocer justamente tanto como se necesite saber: eso no incluye cualquier cosa no esencial.

La ignorancia causa a las personas identificar erróneamente el sufrimiento como placer, a tal punto que ellas nadan en círculos en un mar de sufrimientos. También les causa identificar erróneamente o malinterpretar la causa del sufrimiento, así que ellas van culpando a las cosas



equivocadas, los espíritus, los seres celestiales, o cualquier cosa en absoluto como la causa de su dolor e infortunio, en lugar de rectificar la situación por los medios correctos. Hacerles promesas a esos espíritus y seres celestiales es una manifestación del nivel inferior de la ignorancia en referencia a la completa eliminación del sufrimiento a través de eliminar el deseo que es su causa directa. La suposición de que la felicidad y la tranquilidad o la inconsciencia que surge de la concentración profunda es la completa extinción del sufrimiento fue común en el tiempo del Buda, y todavía se promueve en el presente. Ciertas escuelas de pensamiento incluso han llegado a mirar la sensualidad como instrumento para extinguir el sufrimiento, así que esas sectas con prácticas obscenas y vergonzosas han surgido en los mismos templos. Ellos creen firmemente que la sensualidad es algo completamente esencial, una clase de nutrimento vital. No contentos simplemente con las cuatro necesidades de la vida, para ser exactos, comida, ropa, refugio y medicina, ellos agregan uno extra, la sensualidad, haciendo cinco necesidades. Una persona ignorante acerca del Camino que guía a la extinción del sufrimiento es propensa a actuar tontamente y motivarse por sus propios deseos, por ejemplo, ingenuamente depender en las cosas físicas, o en los espíritus y seres celestiales, justo como si no tuviera religión en absoluto. Tal persona, aunque puede ser un budista de nacimiento, es capaz de ir a tal ramificación tonta, simplemente porque el poder de la ignorancia le previene estar satisfecho con la extinción del sufrimiento a través del Noble Camino Óctuple. En su lugar, el extingue el sufrimiento a través de encender incienso y velas y hacerle promesas a las supuestas cosas sobrenaturales.

Cada persona normal desea ganar conocimiento; pero si el "conocimiento" que ella gana es falso, entonces, mientras más 'sepa', más engañado deviene. Por lo tanto, más clases de conocimiento pueden cegar los ojos. Tenemos que ser cuidadosos con esa palabra "iluminación". La "Luz" puede ser el resplandor de la ignorancia, que ciega y engaña al ojo y hace surgir la presunción/ingenuidad. Ciegos por el resplandor de la ignorancia, somos incapaces de pensar correctamente y por lo tanto no estamos en la posición para vencer el sufrimiento. Perdemos nuestro tiempo con trivialidades, cosas no esenciales y no meritorias de nuestro respeto. Devenimos obsesionados con la sensualidad, tomándola como algo excelente y esencial para los seres humanos, algo que cada hombre debe tener su parte antes de morir, excusándonos de que lo hacemos por el beneficio de algún ideal completamente diferente. La esperanza por el renacimiento en el cielo está fundada en la sensualidad. El apego a cualquier cosa en absoluto, particularmente la sensualidad surge porque la ignorancia ha envuelto la mente cortándole todas las formas de escape. En todas las citas de los Textos, la ignorancia se compara con un caparazón grueso que cubre el mundo entero previniéndoles a las personas que vean la luz verdadera y real.

El Buda colocó la ignorancia última en la lista de los diez vínculos o ataduras. Cuando una persona deviene un Arahant, el grado mayor de Ario, ella elimina completamente las cinco restantes ataduras o corrupciones. Ella elimina el deseo por las formas, el deseo por los objetos que no sean las formas, el estatus/categoría/posición de consciencia, la agitación y la ignorancia. Las cuatro clases de Arios, el que Entra-en-la-Corriente, el que Regresa-Una-Vez, el que Nunca-regresa y el Arahant, habitan en el plano Supramundano. El plano Supramundano se puede reconocer como teniendo nueve aspectos. A la condición del que Entra-en-la-Corriente mientras él está en el proceso de cortar las corrupciones, se le llama el Camino del que Entra en la Corriente, y que cuando ha tenido éxito en cortarlas de raíz se le llama el Fruto del que Entra en la Corriente. En la misma forma o igualmente están los siguientes pares: el Camino y el Fruto del que Regresa Una Vez; el Camino y el Fruto del que Nunca Regresa; y el Camino y el Fruto de la Arahanteidad en todos los cuatro pares. Estos juntos con el Nirvana componen los nueve aspectos del nivel Supramundano. Para un



individuo en el plano Supramundano, el sufrimiento se disminuye de acuerdo con su estatus hasta que finalmente está completamente libre de él.

Después que una persona ha tenido éxito en alcanzar el discernimiento perfecto y claro en la verdadera naturaleza de las cosas de forma que es capaz de detener el deseo de cualquier cosa en absoluto, ella ha alcanzado o llegado al plano supramundano, su mente ha trascendido la condición mundana. Y cuando ha completado y completamente extinguido todas las corrupciones mentales, su mente se ha sometido o está permanentemente libre de todas las cosas mundanas que anteriormente le gustaban o disgustaban.

El Nirvana es una condición de ninguna forma comparable a otra. Es diferente a cualquier condición mundana. De hecho, es la misma negación de la condición mundana. Dadas todas las características de la condición mundana, de la existencia fenomenal, el resultado de cancelar completamente todas esas características es el Nirvana. Diríamos, el Nirvana es eso que es en cada respecto precisamente opuesto a la condición mundana. El Nirvana no crea ni es creado, siendo la cesación de todo lo creado. Hablando en términos de beneficios, el Nirvana es la liberación completa del castigo/fuego del infierno, del tormento, de la tortura, de la opresión/carga, de la debilidad/incapacidad y de la dominación y el control, porque el logro del Nirvana presupone la eliminación completa de las corrupciones, que son la causa de todos los estados de insatisfacción mental. El Nirvana descansa más allá de las limitaciones del espacio y el tiempo. Es único, diferente a cualquier cosa en el mundo. Grandemente es la extinción de la condición mundana. Hablando metafóricamente, el Buda lo llamó el dominio donde todas las cosas condicionadas cesan de ser (Sankhara-samatho). Dado que es la condición de liberación, de liberación de las ataduras. Es el final del tormento y el asalto, de la puñalada, la irritación y la fricción de cualquier causa que sea. Esta es la naturaleza Supramundana, la última. Es la meta y el destino Budista. Es el fruto final de la práctica Budista. En las páginas anteriores hemos explicado sistemáticamente los principios del Budismo. Lo hemos presentado como un sistema práctico organizado designado a traer conocimiento de la verdadera naturaleza de las cosas. En realidad o verdaderamente, las cosas son impermanentes, insatisfactorias y carentes de identidad o 'yoes'; excepto que todas las criaturas son atraídas por las cosas y devienen apegadas a ellas simplemente por el malentendido. La práctica budista, basada en la Moralidad (Sila), la Concentración (Samadhi), y el Discernimiento (Panna), es un instrumento que se usa en cortar completamente o arrancar de raíz el apego y el aferramiento. Los objetos de nuestro apego son los cinco agregados: cuerpo, sentimiento, percepción, pensamiento activo y consciencia. Cuando hemos llegado a saber/conocer la verdadera naturaleza de los cinco agregados, entendemos todas las cosas tan bien que el deseo se convierte en desencanto y ya no más nos aferramos a ellas.

Lo que tenemos que hacer es vivir la clase de vida descrita como Correcta Forma de Vida (Samma Vihareyyum), y tener el día completo, noche y día, la clase de gozo que surge de una conducta que es consistentemente buena, bella y correcta. Eso limita el ir i venir inútil de los pensamientos y hace posible concentrarse y tener un discernimiento claro todo el tiempo. Entonces, si las condiciones son correctas, el resultado es el desencanto, la lucha por liberarse, la salida hacia la liberación, o incluso el Nirvana completo. Si deseamos apurarnos y tener los resultados rápidamente, entonces hay una línea de práctica llamada Vipassana, que comienza con la pureza moral y mental y nos lleva desde su comienzo al discernimiento intuitivo y claro. A través de eso podemos cortar o arrancar completamente los vínculos que nos atan a este mundo, y alcanzar el Fruto final del Camino. Este es un breve relato del Dhamma del Buda [Buddha-Dhamma] completo desde el principio hasta el final, incluyendo ambos, los principios prácticos y los teoréticos, y cubriendo el asunto completo desde los



primeros paso hasta el Fruto final. La historia completa finaliza con el Nirvana. Como el Buda dijo: "Todos los Budas reconocen el Nirvana como el bien supremo". Así que nos conviene practicar para comprender y alcanzar eso que debe ser entendido y alcanzado. Haciendo esto, mereceremos ser llamados budistas; nosotros ganaremos discernimiento y penetraremos en la esencia verdadera del Dhamma del Buda. Si no practicamos el Dhamma del Buda, sólo conoceremos acerca de él y careceremos del verdadero discernimiento. Descansa en cada uno de nosotros la práctica de introspección, observar y entender nuestras propias imperfecciones y entonces tratar de desarraigarlas completamente. Incluso si uno triunfa solamente a la mitad, algún entendimiento claro resultará. En cuanto a las corrupciones, serán eliminadas progresivamente, y su lugar será ocupado por la pureza, el discernimiento y la paz. Así que les aconsejo e imploro que se acerquen al asunto de esta forma. Puede que entonces tengan éxito en penetrar el verdadero Dhamma del Buda. No pierdan las ventajas de haber nacido como ser humano y encontrado la enseñanza del Buda. No pierdan la oportunidad de ser un ser humano perfecto.



## Buddha-Dhamma Buddhadasa Archives

### La Felicidad y el Anheló

Por el Ven. Maestro Buddhadasa Bhikkhu<sup>95</sup>

#### La Felicidad y El Anheló

Hoy me gustaría hablar de algo que la mayoría de nosotros probablemente malinterpreta. Aunque todos ustedes han venido aquí con un interés en el Budismo, puede que algunos tengan un entendimiento erróneo. Por esa razón, por favor, aúnen sus energías mentales y pongan su mente en la tarea de escuchar. Presten atención a lo que se va a decir hoy aquí.

La cosa de la que hablaremos es 'la felicidad (sukha). Esta es una palabra que es hasta cierto punto ambigua en ambos lenguajes, en Tailandés *kwamsukh*, y en Pāli *sukha*, e inclusive en inglés, felicidad. En los tres lenguajes, esta palabra tiene muchos significados y aplicaciones, y es difícil entender exactamente lo que las personas quieren decir cuando dicen la palabra 'felicidad'. Porque este tema se puede complicar, es necesario alcanzar un entendimiento de esta cosa, y es por lo cual hoy que estaremos hablando acerca de la felicidad.

La felicidad que se siente en el diario vivir de las personas ordinarias o comunes es un significado de felicidad. Entonces, hay otra clase de felicidad, la felicidad que surge con la comprensión de la meta final de la vida. Tenemos esas dos cosas muy diferentes, pero les llamamos a ambas "felicidad". Generalmente, nosotros mezclamos esos dos significados, los confundimos, y nunca entendemos completamente de lo que estamos hablando.

¿Qué felicidad quieren?

Aquí hay un ejemplo de cómo la ambigüedad o tergiversación de esta palabra puede causar problemas. Es muy probable que ustedes vengán aquí a estudiar y practicar el Dhamma en busca de la felicidad. Sin embargo, vuestro entendimiento de la felicidad, la felicidad que desean, puede que no sea el mismo de la felicidad que es la meta genuina del Budismo y la práctica del Dhamma. Sí la *sukha* (felicidad) que desean no es la *sukha* que surge de la práctica del Dhamma, entonces me temo que se sentirán aquí desencantados o inclusive desconsolados. Es necesario desarrollar algún entendimiento de este asunto o tema.

Para ahorrar tiempo y hacer fácil vuestro entendimiento, presentemos un principio simple de comprensión de la felicidad. La felicidad típica en la que las personas comunes se interesan es cuando algo que quieren o anhelan se satisface. Este es el entendimiento característico de la felicidad. En el sentido del Dhamma, sin embargo, la felicidad es cuando no hay anhelo o deseo en absoluto, cuando estamos completamente libres de todo anhelo, ansia o deseo. Para

---

<sup>95</sup> Buddhadasa Bhikkhu – (27 de mayo de 1906 – 25 de mayo 25 de 1993) fue uno de los monjes budistas y filósofos ascéticos más importantes del siglo XX. Conocido como un intérprete de las creencias budistas, Buddhādāsa ayudó a reformar el Budismo en su tierra natal de Tailandia. Mientras Buddhādāsa era un monje ordenado en la escuela Theravada del Budismo, habiendo presentado al gobierno Tailandés las regulaciones de los rituales de la ordenación, él sostuvo y abrazó un punto de vista que rehusaba la identificación de una sola religión y consideraba todas las religiones como un solo Dhamma.

ayudar a comprender este punto, prestemos atención a la siguiente distinción: felicidad porque el anhelo se ha satisfecho y felicidad debido a no tener anhelo en absoluto. ¿Pueden ver la diferencia? ¿Pueden sentir la distinción entre la felicidad del deseo/anhelo y la felicidad del no-deseo/no anhelo?

Tomemos la oportunidad de entender las palabras "*lokiya*" y "*lokuttara*", ya que ellas son pertinentes a este tema que estamos investigando hoy. *Lokiya* significa: proceder de acuerdo a los asuntos y preocupaciones mundanas". *Lokiya* es estar en el mundo, enredado en el mundo, bajo el poder y la influencia del mundo. Las palabras a las que se traducen comúnmente son mundano y terrenal. *Lokuttara* significa "estar por encima del mundo". Estar más allá del poder y la influencia del mundo. Se puede traducir como 'trascendente' o 'supramundano'. Ahora podemos más fácilmente comparar las dos clases de felicidad: *lokiya-sukha* (felicidad mundana o terrenal), que está atrapada bajo el poder mundanal, gobernada por las condiciones y limitaciones terrenales, lo que llamamos 'el mundo', y *lokuttara-sukha* (felicidad trascendente o trascendental), que está más allá de la influencia del mundo. Vean esta distinción y entiendan el significado de estas dos palabras lo más claro posible.

Debemos mirar eso mucho más de cerca: *lokiya* significa: "atrapado en el mundo, arrastrado por el mundo", de forma que el poder y la influencia mundanal dominan. En este estado, no hay libertad espiritual; es la ausencia de independencia espiritual. *Lokuttara* significa "libre, sin restricciones mundanas o terrenales". Es la libertad espiritual. Por lo tanto, hay dos clases de felicidad, la felicidad que no es libre y la felicidad que es independiente, la felicidad de la esclavitud y la felicidad de la libertad.

Este es el punto que tememos que ustedes malinterpreten. Ustedes han venido aquí buscando por *lokiya-sukha*, pero estudian el Budismo que ofrece la clase opuesta de felicidad, ustedes se van a decepcionar. No van a encontrar lo que desean. La práctica del Dhamma, incluyendo la práctica sabia de la meditación, guía a *lokuttara-sukha* y no a la felicidad mundana o terrenal. Nosotros debemos tener este punto muy claro desde el principio. Por otra parte, si entienden la diferencia entre las dos clases de *sukha*, entenderán el propósito de Suan Mokkh y no se desilusionarán aquí.

Por ahora ustedes deben haber entendido la diferencia entre las dos clases de felicidad; la felicidad que viene de obtener lo que deseamos y la felicidad de una ausencia total de deseo o anhelo. ¿Cuál es la diferencia? Investiguen el asunto y verán esas cosas por ustedes mismos. La felicidad del "anhelo satisfecho" y la felicidad de "no anhelo": no podemos definir las mejor ni más claramente que de esta forma.

### Anhelo Interminable

Ahora observaremos adicionalmente que la felicidad basada en la satisfacción del anhelo es inútil y nunca puede ser alcanzada, porque de hecho su anhelo no puede satisfacerse definitivamente. Las muchas cosas que hacen surgir el anhelo están siempre cambiando. Lo que sea que satisfaga el deseo o anhelo, cambia, haciendo esa satisfacción pasajera e ilusoria, y así el anhelo regresa. El anhelo mismo cambia y por lo tanto, nunca se puede satisfacer. Esta situación es eterna. Hoy en día, el mundo está atascado en la felicidad que surge de lograr los deseos. El mundo moderno está atrapado en este problema interminable.

Imagínense, si ustedes pudieran, que fueran el único dueño del mundo, del universo, del cosmos completo. Ahora que ya son el único dueño de todo, ¿cesaría el anhelo? ¿Se podría detener? Por favor, examinen esto cuidadosamente con vuestra mente y en vuestra mente.



Si ustedes fueran a lograr todo lo que posiblemente deseen, hasta el punto que fuesen el único dueño del mundo, ¿cesaría el anhelo/deseo? O... ¿desearían un segundo universo? ¿Querrían un tercero?

Consideremos el hecho de que el anhelo nunca termina a través de satisfacerlo. A pesar de esto, el mundo de hoy continúa desarrollando la clase de educación y evolución que busca simplemente producir cosas que son más atractivas y gratas. La tecnología moderna y la ciencia son esclavas de los anhelos. Nuestro mundo está cayendo en un hueco profundo de producción progresiva e infinita de cosas seductoras para tratar de satisfacer el anhelo/deseo. Pero, ¿dónde van a encontrar la felicidad en ese mundo?

Me gustaría hacer algunas comparaciones para ilustrar cómo la felicidad mundana de los seres sintientes avanza sucesivamente de una fase a otra. El infante recién nacido es feliz en los brazos de su madre, mamando la leche de su pecho. Esto satisface al bebé hasta que crece un poco más y es mayorcito. Entonces los brazos y el pecho de la madre no son suficientes. Aprende acerca de otras comidas y delicias. Ahora su felicidad depende del helado, los caramelos, la comida rápida, jugar y correr alrededor de la casa. Entonces, crece un poco más y esos juegos ya no satisfacen más al niño. Ahora quiere jugar al balompié o con muñecas. Esto eventualmente se transforma y el interés y la felicidad del adolescente gira alrededor del sexo. Las clases previas de satisfacción ya no tienen ningún interés. Cuando entonces él deviene un joven o una jovencita, no esperen que se satisfaga con tipos antiguos de felicidad. Ahora todo lo que piensa es en el sexo y las parejas. Finalmente, el ser humano se casa, deviene una esposa o esposo, y tiene esperanzas, anhelos y deseos sobre su casa, el dinero y las posesiones. No hay forma que él/ella pueda satisfacerse con la felicidad infantil (a menos que realmente no hayan crecido). El ser humano cambia de etapa en etapa, y la felicidad también cambia de etapa en etapa. Eso es continuo e interminable. El anhelo se desarrolla de etapa en etapa hasta la muerte. Después de eso, muchos creen, que hay un renacimiento como deva (seres celestiales como ángeles), y todavía hay anhelo, anhelo celestial por la felicidad de los devas. Nunca se detiene. Incluso en el cielo con los dioses o en el reino de Dios, esas cosas existen, el anhelo nunca termina. En el Budismo todos estos se consideran ejemplos de felicidad mundana o terrenal que sólo engaña y confunde.

¿Cuándo termina el anhelo?

Me gustaría preguntar si el reino de Dios o dondequiera que Dios se encuentre, ya sea de acuerdo a las escrituras de la Cristiandad y de cualquiera otra religión, si cuando estamos con Él [Dios], ¿pueden el anhelo y el deseo terminar? Si el reino de Dios es el final del anhelo y el deseo, entonces esa es la misma cosa que el Budismo enseña: el nibbana, o la felicidad que está más allá del mundo porque el deseo/ansia/anhelo ha terminado. Pero si nosotros entendemos el Reino de Dios de una forma diferente, si es un lugar donde todavía tenemos anhelos, entonces el Budismo no está interesado en eso. El deseo interminable por mejores y mejores cosas para uno mismo no es la meta del Budismo. El Budismo toma la bifurcación o cruce en el camino que guía más allá del mundo.

Y en cuanto a esas cosas que llamamos "el mundo", en la descripción del Budismo está dividida en muchos niveles, dominios o muchos caminos o extravíos. Tenemos el mundo común, que nos es más familiar con sus tipos humanos de sukha. Más arriba están los diferentes dominios celestiales donde los devas supuestamente viven. Primero están los caminos/rondas/extravíos sensuales, los *kamavacaras*, de esos que tienen deseos sexuales. Estos se suponen que sean "buenos, por lo menos mejores que el dominio humano. El próximo es los caminos de Brahma, de los cuales hay dos categorías: esos que dependen de la forma





(materia) y esos que son independientes de ella. Esos son mejores que los dominios normales de la existencia, pero no son el final del deseo/anhelo. En *rupavacara* no hay más anhelo sensual, los caminos son materialmente sutiles pero los 'seres' todavía anhelan la existencia material. Los seres de *arupavacara*, los caminos no materiales, también tienen deseo. Ellos desean por cosas no materiales en lugar de cosas materiales. En cada uno de esos niveles mundanos el deseo o anhelo persiste. Ellos quieren que el 'yo' no termine. Siempre hay cosas que el 'yo' quiere. Estos estados superiormente refinados de felicidad fracasan completamente en trascender el mundo. Incluso el dominio del Brahma supremo está atrapado en el mundo, atrapado bajo el poder y la influencia del deseo.

¿Cómo vamos a terminar el deseo o anhelo? Nosotros debemos dar la vuelta y destruirlo. No necesitamos el deseo. Debemos tomar esa otra vía donde no hay deseo. La esencia de este camino o vía es la ausencia del sentimiento de 'yo', del 'Yo' y lo 'mío'. Este punto es muy profundo. ¿Cuánto conocimiento debemos tener, cuanto debemos mirar para detener esta ilusión del yo?

Es necesario comprender esta conexión entre el final del deseo y la cesación de la ilusión o auto-ilusión del yo. En las situaciones mundanas hay siempre un 'yo' o un 'lo mío' que anhela y lucha para satisfacer ese anhelo. Sin embargo, si este 'yo' está en el nivel celestial supremo donde el ansia o deseo es sólo para las cosas más refinadas, de todas formas hay un anhelo del 'yo' tratando de obtener algo. El deseo, o anhelo, o "hambre" de algo persiste mientras ese 'yo' busca adquirir cosas para sí mismo sin nunca triunfar. A través de examinar los muchos niveles de obtención y felicidad, vemos que el anhelo es inútil. ¿Por qué? Porque el 'yo' es inútil.

#### Lo Mejor

Cuando ustedes llegan a esta etapa, deben familiarizarse con lo que llamamos "lo bueno" o "lo mejor". Todos ustedes tienen idea de lo que es "lo mejor" y piensan que merecen obtenerlo o tener "lo mejor". ¡Vuestro deseo/anhelo solamente llega tan lejos como "lo mejor! Lo que sea que ustedes identifiquen como "lo mejor"—ya sea un día en la playa o cinco minutos de descanso de la confusión en vuestra cabeza—es donde vuestro deseo o anhelo se agarra. Incluso mientras se satisfacen en la felicidad de Dios, el ansia por lo mejor no se detiene. Nosotros deseamos una clase de "lo mejor", pero tan pronto como la obtenemos, nuestro anhelo continúa detrás de un mejor de "lo mejor". Esto no tiene final mientras haya un 'yo' que quiere "lo mejor". "Lo mejor" no tiene un punto final, nosotros no podemos tomarlo como meta final. Nosotros hablamos continuamente de "lo mejor" o acerca del *summum bonum*, pero nuestro significado es muy diferente: lo mejor de los niños, los adolescentes, los adultos, los ancianos; lo mejor del mundo de la religión. Sin embargo cada una de esas visiones de "Lo Mejor" nos hace "el más anhelante"—anhelo de formas refinadas, profundas y sutiles. Nunca podremos detenernos y descansar en cualquiera de "los mejores", porque ellos son *lokiya-sukha*—la felicidad terrenal o mundanal.

"El mejor" no puede distinguirse por sí mismo. Él no va a ninguna parte sin su pareja "el peor". A través de nuestro apego a "el mejor", tenemos también la carga de "el peor". Por lo tanto, nuestra fijación en "lo mejor" simplemente se perpetua a sí mismo. Solamente hay una salida. Si nos mantenemos buscando por *sukha* en el mundo, nunca la encontraremos. Tenemos que doblar en otra dirección, hacia *lokuttara-sukha*. El anhelo debe terminar, incluso el anhelo por "lo mejor". La maldad es una clase de actividad problemática. La bondad es otra clase de problema. Para liberarse de *dukkha* completamente, la mente debe estar más allá del bien y el mal, por encima de lo mejor y peor, esto es, debe habitar en el *vacío*. Esto es,



el opuesto de la felicidad mundana. Es el *lokuttara-sukha* de la liberación del yo que anhela. No hay otra forma de salida de dukkha sino la que va del mal hacia bien y entonces del bien hacia el vacío. En el vacío, el anhelo se detiene y hay una felicidad verdadera.

### El Árbol del Conocimiento del Bien y el Mal

Esos que son cristianos o que han leído la Biblia estarán familiarizado con la historia del árbol del conocimiento del bien y el mal que aparece al principio del Génesis. Ella nos cuenta como Dios le prohíbe a Adam y a Eva comer la fruta/manzana del árbol del conocimiento del bien y el mal. Él les advierte que ellos morirán si no obedecen. Si entienden el significado de este pasaje, entenderán el corazón del Budismo. Donde no hay conocimiento del bien y el mal, no podemos apegarnos a ellos, estamos vacíos y libres de dukkha. El fruto de ese árbol es ese apego al bien y al mal. Esto causa dukkha y dukkha es muerte, muerte espiritual.

A través de las edades, desde los hijos de Adam hasta nosotros, cargamos la carga de conocer el bien y el mal, la carga del 'yo' que se pega al bien y al mal y sufre la muerte espiritual. Identificamos las cosas como buenas y nos apegamos a ellas. Identificamos las cosas como malas y tenemos aversión por ellas. Estamos atrapados en las condiciones mundanas por nuestra obsesión dualística con el bien y el mal. Esto es la muerte de la que Dios advirtió a Adam y Eva en el Génesis. ¿Prestarán ustedes atención y observarán con cuidado esa advertencia?

Ahora, nosotros que hemos heredado el problema, ¿qué hemos de hacer? Continuar corriendo tras la satisfacción de nuestros anhelos por "lo mejor", es simplemente perpetuar este ciclo de nacimiento y muerte. Así que, el Budismo no está interesado en cualquiera de los dominios de lokiya-sukha, de lo bueno, lo mejor y el mejor. La solución del Budismo es el vacío, estar por encima o más allá del bien y el mal.

Por favor entiendan que "lo mejor" no es la cosa suprema. Si hablan acerca de Dios como el bien supremo, los budistas no serán capaces de aceptar vuestras palabras. Decir que Dios, la cosa suprema en el universo, es la reunión o colección de todo lo bueno o la perfección del bien, es limitar a Dios. La Cosa Suprema, en las condiciones dualísticas. Los budistas no pueden aceptar eso. El mismo Dios de la Biblia dijo que si conocemos el bien y el mal, moriremos.

Sin embargo, si dicen que Dios—si decidimos usar esa palabra—está más allá del bien y el mal, entonces los budistas pueden estar de acuerdo. En el budismo, la meta es trascender ambos, el bien y el mal, y comprender o alcanzar el vacío—vacío de 'yo' y 'lo mío'. Si no conocemos el bien y el mal, no podemos apegarnos a ellos y no hay dukkha. O, si conocemos el bien y el mal pero sin embargo no nos apegamos a ellos, entonces no hay dukkha, es simplemente lo mismo. Por lo tanto, el punto mayor para la humanidad está más allá del bien.

### Por Encima y Más Allá del Bien

Más allá del bien no hay nada que anhelar ni nadie que lo anhele. El anhelo se detiene. El 'yo' que anhela y todos sus deseos desaparecen en la vacuidad o vacío—el vacío del 'yo' y el 'alma'. El vacío es el propósito de la práctica del Dhamma. Es el camino para trascender los ciclos infinitos de anhelo y felicidad mundana. Es la Cosa Suprema, el final del Budismo.



La cosa para observar en este asunto es que es imposible apegarse al bien y al mal cuando no hay conocimiento del bien y el mal. Cuando no hay apego, no hay dukkha y por lo tanto no hay problema. Sin embargo, una vez que el fruto del árbol de conocimiento del bien y mal se ha comido, hay conocimiento del bien y el mal. ¿Qué pasa entonces? Si carecemos de sabiduría (*panna*) para conocer que no debemos apegarnos al bien y el mal, iremos y nos ataremos al bien y al mal de los seres sintientes comunes y ordinarios. Por lo tanto, habrá dukkha, que trae con ella los problemas de la vida. Estos son los resultados de comerse el fruto/la manzana: el apego, dukkha y la muerte.

Una vez que tenemos ese conocimiento, no hay regreso al estado de inocencia en el cual el bien y el mal no se conocen. Después que este conocimiento surge, después que la manzana se ha comido, debemos comprender completamente y saber que no nos podemos apegar a ninguno de los dos. Es nuestro deber y responsabilidad aprender esto. No se apeguen al bien ni al mal porque ellos son impermanentes (*anicca*), insatisfactorios o producen sufrimiento (*dukkha*), y carecen de sustancia o un 'yo' (*anatta*). El bien y el mal son *anicca*, *dukkha* y *anatta*. Cuando hay un conocimiento correcto del bien y el mal, no hay apego. Entonces no hay muerte, al igual que Adam y Eva antes de que se comieran la manzana o el fruto del conocimiento del bien y el mal. Todos nosotros hemos comido de ese fruto; todos conocemos del bien y el mal. No hay regreso al estado de inocencia para nosotros. En su lugar, tenemos el deber de saber que no nos debemos apegar al bien y al mal. A ellos no se les debe apegar. Por favor entiendan este asunto sabiamente.

No se apeguen al bien y al mal. Conózcenlos tan completamente que nunca se apeguen a ellos. Este es el corazón del Budismo y la esencia de la Cristiandad. Ambas religiones enseñan la misma cosa, aunque las personas puede lo interpreten en formas diferentes. Si entienden esto, tendrán la llave de la felicidad genuina de la liberación del anhelo/deseo.

Ustedes pueden ver que si nos aferramos y apegamos al 'bien', estamos anhelando el bien. Si tenemos algo mejor, anhelamos por lo que es mejor. Si tenemos lo que es mejor, anhelamos lo que es mejor. No importa que 'mejor' sea algo, todavía causa anhelo. Nosotros anhelamos por 'lo mejor'. Inevitablemente, ese anhelo es el problema que guía a dukkha. No importa que grado de anhelo sea, de todas formas siempre causará algún grado de dukkha. El anhelo vulgar nos aflige en una forma, mientras el más refinado y sutil anhelo que pueda ser percibido o entendido, nos daña en una forma tan sutil que no se puede ver. Si hay anhelo, habrá dukkha. La vida será problemática e inestable, haciendo que la paz y la felicidad perfectas sean imposibles.

### El Vacío

Esta es la razón por la que el Budismo enseña el vacío (*suññata*) —el vacío del 'yo' y 'lo mío' que trasciende lo mejor. Si tenemos el conocimiento de eso que está más allá de lo mejor, [ese que está más allá de lo mejor], del vacío que ni es la bondad ni la maldad, no hay problema. En *suññata* no hay anhelo. Incluso los niveles más sutiles del anhelo desaparecen. Ahí el dukkha se extingue y la paz verdadera espiritual permanece. Éste es el objetivo final. Mientras haya el anhelo más leve, previene el objetivo final. Tan pronto como todo el anhelo se haya extinguido, y con él todos los problemas y todo el dukkha, la emancipación genuina se hace evidente. La emancipación en el Budismo es esta libertad del anhelo que viene con la realización/entendimiento de *suññata* (el vacío). Estudie por favor esta materia hasta que su vida está totalmente libre de anhelo/ansias/deseos.

### Anhelo Natural y Anhelo Innecesario



Regresemos y miremos de nuevo la cosa llamada "anhelo". Debemos saber que hay dos niveles de anhelo. El primero, está el anhelo físico-material, que es el proceso natural de la vida. El cuerpo instintivamente siente el deseo en referencia a sus necesidades naturales: vestimenta, comida, albergue, medicina, ejercicio. Esta clase de anhelo o deseo no es problema. Ella no causa dukkha y se puede satisfacer sin causar dukkha. Entonces, está la segunda clase de anhelo, que es mental, y podemos llamarla "anhelo espiritual". Este es el anhelo que genera el pensamiento del apego. El anhelo físico realmente no tiene significado porque no causa problemas. Incluso los animales experimentan el anhelo/deseo físico, así que comen lo que permite el límite de la situación. El anhelo espiritual, sin embargo, estando unido a la ignorancia (avijja) y al apego (upadana), destruye la tranquilidad y la calma de la mente, que es la felicidad y la paz verdaderas, trayendo así a dukkha.

El problema de los seres humanos es que nuestras mentes se han desarrollado más allá de la mente animal. La consciencia de los animales no ha aprendido como convertir el deseo físico en deseo mental. Ellos no se apegan a sus anhelos instintivos como nosotros lo hacemos, así que están libres de la dukkha causada por el antojo/deseo (tanha) y el apego o aferramiento (upadana). La mente humana está mucho más desarrollada y sufre del anhelo de desarrollarse más. A través del apego, la mente humana conoce el anhelo espiritual.

Debemos distinguir entre esas dos clases de anhelos. Al anhelo físico se le puede tratar con facilidad. Un día de trabajo puede satisfacer nuestras necesidades corporales por muchos días. Con atención y sabiduría, el anhelo físico no es un problema. No lo conviertan tontamente en dukkha. Cuando surja, simplemente véanlo como tathata—la realidad, el estado del ser "que es justamente eso". El cuerpo tiene un sistema nervioso, cuando carece de algo que él necesita entonces surge cierta actividad que le llamamos "anhelo". Eso es todo lo que hay de eso—tathata. No dejen que se cocine/convierta en anhelo espiritual a través de apegarnos a eso como "mis anhelos" o "yo que anhelo". Eso es muy peligroso, porque causa cantidad de dukkha. Cuando el cuerpo desea o está hambriento, coman con atención y sabiamente. El hambre física no perturbará la mente.

El anhelo o el hambre es solamente un problema mental. La mente humana altamente desarrollada, desarrolla el hambre en anhelo espiritual lo que resulta en apego. Estos son fenómenos mentales—tanha (antojo, deseo) y upadana (aferramiento, agarre, apego) —que en absoluto no son del todo paz y tranquilidad. Aunque seamos millonarios con casas llenas de productos para consumir y bolsillos llenos de dinero, todavía estamos anhelando la espiritualidad. Mientras más consumimos, más deseo tenemos. No importa cuánto tratemos de satisfacer el anhelo o hambre mental, y hasta que extensión lo hagamos, de todas formas se expandirá, crecerá y perturbará la mente cada vez más. Incluso los millonarios son hambrientos espiritualmente.

Así que, ¿cómo vamos a resolver el problema? En el Dhamma tenemos el 'principio' que nos enseña, que al detener este anhelo tonto el resultado es la paz mental, la felicidad calmada y liberación de las molestias, disturbios y perturbaciones.

El hambre física no nos molesta. Es fácil de hacerse cargo de ella, de encontrar algo que comer que la satisfaga. Sin embargo, el hambre o anhelo espiritual es otra cosa. Mientras más 'comemos', más hambre tenemos. Este es el problema en que nos enredamos—sentirnos irritados, molestos, perturbados y agitados por el hambre o anhelo espiritual. Cuando nada molesta la mente, esa es la felicidad verdadera. Esto les puede parecer cómico a ustedes, pero la ausencia de perturbación o molestia es la felicidad genuina.



Estamos seguros que cada uno de ustedes está importunado por esperanzas y deseos. Han venido aquí con sus esperanzas y expectativas. Esas esperanzas, deseos y expectativas son otra clase de hambre espiritual, así que tengan cuidado con ellas. ¡No dejen que se conviertan en peligrosas! Encuentren la forma de detener las expectativas y las esperanzas. Viven a través de satipañña (la atención plena y la sabiduría); no vivan para las esperanzas y las expectativas.

Frecuentemente nosotros les enseñamos a los niños que estén llenos de deseos—que “piensen un deseo”, que “sueñen en lo imposible”. Esto no es correcto. ¿Por qué les enseñamos a vivir en hambre/anhelo espiritual? Eso los atormentas, incluso hasta el punto de causarles dolor físico, enfermedad y muerte. Sería mucho más gentil enseñarles a vivir sin hambre, sin anhelo, especialmente sin hambre espiritual. Vivir con sati-pañña, hacer lo que tenga que hacerse, pero sin esperanza, sin sueño, sin expectativa. Las esperanzas son simplemente hambre espiritual. Enséñenles a no apegarse. No-hambre, ni física ni mental—piensen sobre esto— ¡qué felicidad sería! No hay felicidad mayor que esta. ¿No la pueden ver?

### Tres Clases de Soledad

Por último, hablaremos acerca de los beneficios que tiene la terminación del hambre/anhelo. Para hacer esto, les pedimos que aprendan otra palabra Pāli. Escúchenla cuidadosamente y recuérdela, porque es la palabra más importante, viveka, en Pāli; vivek en Tailandés. Se puede traducir viveka como “**el bien máximo**”, “summum bonum”, “la única perfección”, “la soledad completa”. Porque las personas no entienden esto correctamente, probablemente nunca han oído de esto. Primero, sepan que viveka tiene tres niveles. Viveka física (kaya-viveka), que es cuando nada perturba el nivel físico de la vida. Segundo, viveka mental (citta-viveka), cuando las emociones no perturban la mente, cuando citta no está perturbada por cosas como la lujuria sexual, el odio, el temor, la frustración, la envidia, el sentimentalismo y el amor. Esta viveka mental puede ocurrir incluso en una habitación abarrotada de seres y bulliciosa; no depende de la soledad física. La tercera clase, viveka espiritual (upadhi-viveka), es cuando ningún sentimiento o pensamiento de apego al ‘yo’ o ‘lo mío’ o “alma” perturba la mente. Sí los tres niveles se han alcanzado, usted está completamente sólo y libre.

Simplemente estar libre de perturbaciones físicas mientras las emociones lo molestan a uno, eso no es viveka. Muchos “meditadores” se van al bosque y a las cavernas para encontrar la soledad, pero si traen sus emociones con ellos, no encontrarán lo que están buscando. La verdadera felicidad los eludirá, se escapará de ellos. Si las emociones no les molestan, pero los sentimientos del ‘yo’ y ‘lo mío’ los perturban y distraen, eso tampoco puede llamarse ‘viveka’. No debe haber ningún sentimiento de ‘yo’ o ‘lo mío’ interfiriendo. Entonces no habrá anhelo o ‘hambre’ de ninguna clase que perturbe y ninguna esperanza que acose. Esta es la soledad. La mente perfectamente sola. Esta es la felicidad que es la meta del Budismo. Eso es vimutti (la emancipación) en el nivel supremo del Budismo. La meta final del Budismo, la liberación suprema, no es simplemente una mente que está simplemente feliz o quieta. La meta última es la liberación total de todos los apegos, de cualquier agarre o aferramiento al ‘yo’ o ‘lo mío’. Nosotros queremos que usted conozca y sepa acerca de estos tres niveles de viveka.

Si ustedes son capaces de practicar la atención plena con la respiración completa y correctamente a través de todos sus dieciséis pasos y etapas, entonces descubrirán estas tres clases de viveka. Entonces recibirán la felicidad de nunca jamás estar atormentados por el ‘hambre’ de cualquier clase. Pero si no les gusta esa clase de felicidad, si prefieren la felicidad que responde al hambre o anhelo, de alimentar el deseo, entonces nada puede ayudarlos ni



un poquito. No puede ayudarlos porque el Budismo tiene como meta eliminar esa clase de felicidad y disfrute que depende de las cosas para satisfacer su hambre o anhelo. Nosotros queremos que eso termine. Nosotros necesitamos la clase de viveka que no está perturbada por el anhelo/hambre de algo.

Esto es lo que tememos que ustedes no entiendan. Si ustedes no entienden la clase de felicidad Budista, puede que esperen algo que el Budismo no puede ofrecer. Entonces estarán desencantados. Estarán perdiendo su tiempo aquí. Si desean la felicidad que llega de responder a los deseos y anhelos, no tenemos nada que hablar. Nada que podamos decirles. Pero si quieren la felicidad nacida de no tener ningún deseo, hambre o anhelo de cualquier cosa, nosotros tenemos algo que decirles. Y ya lo hemos dicho.

Nosotros esperamos que tengan éxito en vuestra práctica y desarrollo de la atención en la respiración. Una vez que la tengan, recibirán la felicidad genuina que surge de la total ausencia de deseo/anhelo/hambre cualquier cosa.

Gracias por venir a Suan Mokkh y usarlo beneficiosamente.

Traducido al inglés por Santikaro Bhikkhu

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY



**De los Archivos de Buddha-Dhamma Buddhadasa  
"Mensaje desde Suan Mokkh"**

**Que es *Kamma*<sup>96</sup> en el Budismo**

**Traducido al español por Yin Zhi Shakya  
Corrector: Fa Gëng Shakya, OHY  
Año 2009**

Como budistas, nosotros debemos entender el *Kamma* (**la acción y el resultado de la acción**) como se explica en el budismo. Nosotros no debemos seguir ciegamente la enseñanza del *kamma* de las otras religiones, de lo contrario, iremos rodando miserablemente de acuerdo a él—al *kamma*—sin ser capaces de ir más allá de su poder y alcanzar su final.

¿Por qué necesitamos conocer/saber la esencia del *Kamma*? Porque nuestras vidas son inseparables y suceden de acuerdo a él. Para ser más precisos, nosotros decimos que la vida es realmente una corriente del *kamma*. El deseo para hacer acciones (*kamma*) causa que uno ejecute acciones y reciba el resultado de ellas [esas acciones]; entonces ese deseo continúa surgiendo o surge de nuevo una y otra vez interminablemente. Por lo tanto, la vida es simplemente un patrón de *kamma*. Si nosotros lo entendemos correctamente [el *kamma*], podemos guiar nuestras vidas en paz, sin ningún problema o sufrimiento.

Hay dos doctrinas primarias del *kamma*. Una que se ha enseñado antes del tiempo del Buda y todavía se enseña fuera del Budismo; la otra que es el principio budista del *kamma*. La primera doctrina presenta solamente la mitad de la historia. En esa doctrina, uno no puede conquistar el *kamma* y permanece siempre bajo su dominio; uno, de hecho, desea estar bajo su poder y le pide su ayuda, sin tratar nunca de luchar por su propia liberación. Uno por lo tanto, ejecuta el *kamma* como si acumulara recursos o posesiones para un renacimiento más satisfactorio. Uno nunca piensa en finalizar o terminar el *kamma*. Uno espera en depender en él en lugar de tratar de finalizarlo. En el Budismo, nosotros podemos entender el *kamma* hasta el nivel en que lo conquistemos y nos liberemos de él, esto es, ya no llevar más la carga del *kamma*. Nosotros no nos sentamos a esperar que las cosas pasen, ni dejamos nuestro destino en las manos de dioses, ni seguimos supersticiones como purificar nuestro *kamma* en ríos sagrados.

Estar más allá del *kamma* le parece increíble a la mayoría de las personas; ellas pueden considerarlo como una mentira o un truco de un vendedor. No obstante, eso verdaderamente es posible si tomamos el Buda como nuestro Amigo Verdadero y Noble. Esto nos ayudará a practicar el pasaje completo de los Diez Correctos: el noble camino óctuple, más el conocimiento perspicaz correcto, y la liberación correcta de acuerdo a la ley específica de la condicionalidad (*idappaccayata*). En tal práctica, no hay sentimiento tonto que guíe al deseo por los variados resultados del *kamma* (las acciones). Un maestro de la doctrina en el sur de la India, contemporáneo al Buda se enteró que el Buda enseñaba la cesación del *kamma*. Él entonces envió a sus discípulos a hacerle preguntas al Buda y a pedirle por sus instrucciones. Esta muy conocida historia se narra en el Canon Pali en el *Solasapanha, Parayanavagga* del *Khuddakanikaya*. Muchas personas se aprenden las respuestas del Buda de la narración y las toman para practicar y estudiar.

---

<sup>96</sup> Karma es la palabra sánscrita para la palabra pali Kamma.



Hoy en día, las enseñanzas concernientes al kamma se publican en los libros escritos por diferentes autores indios y occidentales bajo el título de "El Kamma y el Renacimiento". Aunque los libros se presentan en el nombre del Budismo, ellos verdaderamente son acerca del kamma y el renacimiento como se entiende en el hinduismo. Así que la enseñanza correcta del Budismo se malinterpreta. Esto se debe reconocer y corregir de forma que el principio del kamma budista se pueda preservar en su esencia verdadera y exacta. El Buda aceptó como correcto—esto es, como un entendimiento no incorrecto del kamma—la enseñanza a la mitad, concerniente al bien y el mal y sus resultados que fue presentada antes de su tiempo y fuera de su enseñanza. Sin embargo, él le agregó a ella el aspecto final, esto es, el final del kamma, que es el principio Budista esencial, completando así la enseñanza sobre el kamma. Esta cesación del kamma se conoce por dos nombres. Se le puede llamar "la tercera clase de kamma" porque hay acciones buenas, acciones malas y el kamma guiando hacia el final de ambas, las buenas y las malas acciones. Algunas veces se distinguen cuatro clases de kamma: acciones buenas, acciones malas, acciones mixtas y el kamma que es el final de todo el kamma. Cuando se enumera en esta forma cuádruple, el kamma adicional enseñado en el budismo deviene la cuarta clase de kamma. Sin embargo, si tomamos el kamma mixto como perteneciente a las buenas y malas acciones, entonces hay solamente tres clases de kamma, con el kamma que termina todo el kamma como la tercera clase. Esta triple fórmula es fácil, conveniente y breve. Si la tercera clase de kamma se deja afuera, la enseñanza pierde la esencia del kamma en el verdadero sentido budista.

Kamma y Renacimiento: El renacimiento ocurre cada vez que uno hace una acción ocurriendo espontáneamente en el momento de la acción. Nosotros no necesitamos esperar para que el renacimiento llegue después de la muerte, como se entiende generalmente en el sentido mundano. Cuando uno piensa y actúa, la mente espontáneamente cambia a través del poder del deseo y del apego, lo que guía inmediatamente a llegar a ser y nacer de acuerdo con la ley del Origen Dependiente (*paticca-samuppada*). No hay necesidad de esperar por la muerte física para que el renacimiento ocurra. Esta verdad se debe comprender como la verdadera enseñanza del Budismo que afirma que no hay un 'yo' (*atta*) que renazca. Es difícil de explicar cómo el concepto del renacimiento después de la muerte se movió sigilosamente dentro del Budismo, pero no necesitamos preocuparnos con eso. Simplemente es suficiente para que nosotros estemos o nos mantengamos libres, prevenir el renacimiento en la corriente del Origen-Dependiente. Detener el renacimiento egoísta está en acuerdo verdaderamente con el Budismo, y tal acción será la clase de kamma que se puede tomar como refugio. Cuando se ejecuta una buena acción, la bondad espontáneamente surge; cuando se ejecuta una acción mala o diabólica, la maldad surge espontáneamente. No hay necesidad de esperar por futuros resultados. Si hay cualquier renacimiento después de la muerte, ese renacimiento ocurrirá a través del kamma que uno ha ejecutado en esta vida y los resultados de eso, ya han ocurrido aquí. Nosotros no necesitamos preocuparnos acerca del renacimiento dado que eso obstruye nuestra práctica.

Recibiendo los Frutos del Kamma: Debemos ver la verdad de que una mente que ejecuta una acción es el kamma mismo y la mente subsecuente es el resultado de ese kamma. Otros resultados que le siguen a este son sólo resultados o efectos secundarios inciertos, dado que ellos pueden o no pueden ocurrir, o no mantienen nuestra expectativa debido a otros factores que interfieren. Que los resultados de las acciones ocurren por las mentes que las ejecutan es lo más verdadero o cierto de acuerdo con el principio Budista de que no hay un 'yo' o un alma que renazca, como lo declara el Buda en el Sutta Kevatta. El sostener el punto de vista de que un alma o alguien renace, desvía el curso de la verdad del no-yo. **Cada vez que una acción buena o mala se hace, la bondad o la maldad surgen espontáneamente de**





**acuerdo a eso, sin tener que esperar más tarde por los resultados.** Por otra parte, la mayoría de las personas esperan ciertos resultados de acuerdo a sus deseos; entonces se desencantan cuando otros factores interfieren. Esas circunstancias que se interponen pueden guiarle a uno a sostener un punto de vista erróneo de que las buenas acciones nos traen malos resultados o las malas acciones nos traen buenos resultados. Nosotros debemos tener cuidado de esos puntos de vista erróneos y desarrollar un entendimiento correcto concerniente a los frutos del kamma.

Nuestro entendimiento de cómo se reciben los resultados del kamma debe ser siempre evidente, inmediato y debe invitarnos a preguntar; no debe nunca contradecir la verdad de que los cinco agregados de la vida humana son no-yo o no son el 'yo'. La mente es simplemente un fenómeno que presiona este sistema y que por las condiciones, estimula hacer cosas a través de los factores ambientales. Las acciones resultantes se aceptan y observan como buenas o malas de acuerdo a los sentimientos de satisfacción o insatisfacción de uno. Cualquiera de los dos sentimientos nos empuja al sufrimiento, por lo tanto debemos aspirar a finalizar el kamma e ir más allá de él. Entonces comprenderemos, nos despertaremos y floreceremos, lo cual es la Budeidad genuina.

Hay una enseñanza moral del kamma que sostiene o mantiene una ilusión del 'yo' que es dueño de esto y de lo otro. Esta versión contradice el principio de 'no-yo' que el buda enfatizó. Debemos entender correctamente esta perspectiva, de lo contrario no nos beneficiaremos de practicar la enseñanza del kamma, dado que no seremos capaces de ir más allá de él. Permanecer por siempre bajo el poder del kamma no es la enseñanza budista del kamma. En su lugar practiquemos entusiastamente la práctica del kamma que lo termina completamente. Esto nos prevendrá de equivocarnos o extraviarnos ignorantemente.

Actividad y Reacción: Las acciones o movimientos volitivos de los seres sintientes, particularmente esas de los deseos que surgen a través de las corrupciones, se llaman kamma. Una actividad que no es causada por corrupciones, por ejemplo, uno con la intención de un *Arahant* no se le llama karma; se le llama "kiriya (actividad)". Al resultado de kiriya se le llama "patikiriya (reacción)", mientras que al resultado del kamma se le llama "vipaka (fruto de la acción)". Estos resultados ocurren simplemente de acuerdo con la ley de la naturaleza. Las personas ordinarias tienen voliciones ordinarias (*cetana*) como las causas de sus acciones, que son consecuentemente kamma. Volición buena guía a la acción buena; volición maligna guía a la acción maligna. A través del entrenamiento moral y cultural a todos se les enseña a hacer buenas acciones que no le causen problemas a los demás y a traer buenos resultados para todos. Por lo tanto, el kamma es un asunto de la ley de la naturaleza y es científico.

Tipos de *Kamma*: Hay muchos tipos de kamma dependiendo en las características de las acciones y sus hacedores. Algunos actúan con egoísmo concerniente a como ellos desean ser. Algunos ejecutan acciones que guían al final de la auto-ilusión y a la realización del Nibbana. Algunas personas están contentas con la prosperidad mundana, otros con la prosperidad celestial y otros con el alcance del Nibbana, de forma que siempre parece que se contradicen unos a los otros. Algunos les gusta ostentar sus buenas acciones, mientras otros las ejecutan secretamente. Algunos proclaman sus acciones meritorias con presunción, mientras que otros no necesitan presumir. Algunos hacen sus acciones con rituales excesivos, otros las hacen sin ninguna ceremonia en absoluto. Algunos las hacen por magia o temor de superstición, mientras que otros las hacen propiamente como práctica Budista. Obviamente, hay muchos tipos de kamma. Sin embargo, todos ellos pueden clasificarse en dos categorías: esos con un 'yo' y por el beneficio de ese 'yo', y esos que aspiran o intentan finalizar el apego al 'yo' y el egoísmo. Algunos hacen sus acciones en una forma de negocio, esperando grandes



resultados. Otros desean el final del círculo vicioso de la vida y la muerte. ¡Ocupense de ustedes mismos! Las personas ordinarias hacen buenas acciones simplemente por el beneficio de ganancias ordinarias.

El Kamma y el No-Yo: El asunto del kamma y del no-yo es confuso y difícil de entender por varias razones. Una vez un monje le preguntó a Buda: “¿Cómo el kamma ejecutado a través del no-yo le beneficia al ‘yo’?”. Esta pregunta surgió por la enseñanza del no-yo que apunta al “actor” como un simple proceso de mente-cuerpo carente de yo. Después que una acción [kamma] se ha hecho por un proceso de mente-cuerpo carente de ‘yo’, ¿cómo puede ella tener resultados para el ‘yo’ que es el hacedor que intencionalmente hizo esa acción? El concepto nuevo de no-yo contradice al concepto antiguo del ‘yo’. Hay un yo que clama ser ‘no-yo’ y hace cosas en el nombre de ‘no-yo’, pero el sentido de ‘yo’ todavía existe para recibir el resultado de las acciones.

Dada esta pregunta del monje, si nosotros la vemos correctamente, entenderemos que cuando la mente-cuerpo es no-yo, los resultados de las acciones le sucederán/ocurrirán también a la mente-cuerpo no-yo. Sin embargo, si esa mente cuerpo está llena de un sentido del ‘yo’, los resultados de sus acciones le ocurrirán siempre a ese aparente ‘yo’. Si el kamma es no-yo, sus resultados serán no-yo, y lo que ocurra de acuerdo al kamma será no-yo. Las cosas, ya sean humanas o animales, que nosotros hablamos convencionalmente como “actores [o hacedores del kamma]” también serán no-yo. El hecho del kamma y el no-yo nunca se separan y nunca se oponen.

El final del kamma es lo mismo que el Nibbana, en otras palabras, es sinónimo de Nibbana. ¿De dónde entonces llegan los maestros que instruyen a las personas que la muerte es el final del kamma? Cuando alguien muere, las personas murmuran: “Oh bien, este kamma ha finalizado”. Además, ellos frecuentemente dicen que uno muere de acuerdo a los méritos y al kamma de uno, sin comprender que lo que les está pasando a ellos ahora está también de acuerdo a su buen o mal kamma, hasta que ellos realmente alcanzan el final del kamma, nombrado Nibbana.

El Nibbana es la liberación del kamma y sus resultados. Además, el Nibbana es la liberación del samsara vicioso [la existencia cíclica] que continúa girando de acuerdo al kamma. El Nibbana, por lo tanto, es bello y adorable, no es en absoluto digno de temor. Incluso, las personas prefieren estar atrapados en los ciclos viciosos de nacimiento y muerte de acuerdo a su kamma, particularmente el kamma que ellos desean como resultado de sus corrupciones, aunque verdaderamente nunca obtienen lo que desean. Esos que tienen grandes egos normalmente odiarán y temerán el final del kamma por sus deseos ego-centristas [ego-yo] y los resultados del kamma lucen atractivos de acuerdo a sus puntos de vista.

El kamma es apego (*upadhi*) o carga. Cuando uno ejecuta el kamma, la vida pasa de acuerdo al kamma, diríamos, uno está obligado por el kamma, no importa si es un kamma bueno o malo. El buen kamma lo hace a uno reír y el malo llorar, pero ambos nos cansan/molestan casi hasta la muerte. Así todo, las personas les gusta reír, dado que ellas malinterpretan ese buen kamma como una gran virtud. Cuando el kamma no ata nuestras vidas, es como si no hubiera cadenas en nuestras piernas, ya sean cadenas de hierro o nudos de diamantes. La vida deviene una carga cuando se pesa teniendo que llevarla y sostenerla a través del kamma. El final del kamma libera y ligera nuestras vidas, pero solamente unas cuantas personas aprecian esto ya que está oscurecido por los velos de *atta* [yo].



En conclusión, como budistas tratemos de hacer solamente el kamma que es el final del kamma. Cuando vemos que el kamma ha ocupado y dirigido nuestras vidas, nosotros luchamos por practicar, mejorarnos, y pelear en cada forma posible por triunfar sobre ambos, el kamma bueno y el malo, de manera que ninguno de ellos oprima nuestras mentes. Desarrollemos mentes que estén limpias, claras y calmadas porque ningún kamma y ningún resultado las perturba. Hoy en día, la mayoría de las personas entienden el kamma como algo malo e indeseable. Esto es correcto porque ambos el kamma bueno y el malo son despreciables en eso que causa que el círculo vicioso del nacimiento y la muerte continúe sin cesación.

El kamma en el budismo es ese kamma [acción] que guía al final de todo kamma, de forma que la vida esté por encima y más allá de él [el kamma]. Muy lejos de despreciable, el kamma es algo para entender e integrar completamente en nuestras vidas. "Vivir más allá del kamma" es algo que se debe comprender y alcanzar.

Final del Documento

Mokkhabalarama, Chaiya  
7 de abril de 1988



## La Cura Natural Para la Enfermedad Espiritual: Una Guía Hacia el Interior de la Ciencia Budista

Por Buddhadasa Bhikkhu  
Traducido al inglés por  
Santikaro Bhikkhu  
Traducido al español por  
Yin Zhi Shakya, OHY  
Corrector: Fa Geng Shakya, OHY

Copyright 1997 by Evolution/Liberation, Published by 'The Dhammadana Foundation'

### PRÓLOGO

El Dhamma del Buda [Buda-Dhamma] es tan vasto como el universo y tan conciso como un destello momentáneo de discernimiento. Muchos seres sintientes se han perdido entre esos dos, incapaces de resolver a través de la experiencia personal y directa las muchas enseñanzas disponibles hoy en día. Es necesario para nosotros las perspectivas fundamentales para empezar a resolver y arreglar la multiplicidad de experiencias y conceptos. Aquí ofrecemos una guía práctica, clara y directa dentro de la esencia o base del Budismo, esto es, el Dhamma.

Mientras muchos budistas toman el Dhamma como "la enseñanza del Buda", verdaderamente el Dhamma significa "la Verdad de la Naturaleza" o "la Ley de la Naturaleza". Por supuesto, esto es lo que el Buda enseñó y demostró, pero debemos ser muy cuidadosos para distinguir entre la enseñanza y la Verdad misma. Por lo tanto, para entender el Budismo uno debe comenzar con el Dhamma.

Esta guía examina los tres aspectos interrelacionados del Dhamma y señala los elementos claves en cada uno. Aunque el Dhamma es Uno, nosotros interactuamos con él en tres formas básicas: El estudio (*pariyatti-dhamma*), la práctica (*patipatti-dhamma*), y la comprensión o realización (*pativedha-dhamma*). El estudio del Dhamma es encontrar la perspectiva correcta sobre nuestro dilema humano y lo que debemos de hacer al respecto. La práctica del Dhamma es desarrollar y aplicar correctamente los instrumentos básicos que se necesitan para la supervivencia espiritual. La comprensión o realización del Dhamma es el beneficio que ocurre naturalmente con la práctica correcta. Cada aspecto se puede orientar en muchas formas. Aquí, **Buddhadasa Bhikkhu** lo enfoca en una forma directa y práctica.

*Ajarn Buddhadasa* concibió estas charlas como una introducción al estudio, la práctica y la comprensión del Dhamma del Buda [Buda-Dhamma]. Él enfatizó que la práctica es la clave. Por otra parte, sin un estudio correcto y suficiente, uno no puede practicar propiamente. Y sin la comprensión o el fruto de los beneficios legítimos de la práctica, todo se desperdicia. Para ser breve, nosotros no podemos tener uno sin los otros. Debemos tener los tres elementos de este trío, y ellos deben estar completamente integrados a través de la práctica.



Esta guía se ha traducido de la primera serie de charlas ofrecidas por Ajarn Buddhadasa a meditadores extranjeros que asistían mensualmente a los cursos en Suan Mokkh. Ella está dirigida a los amigos Occidentales del Dhamma, incluyendo esos que son novatos en el entendimiento y la práctica Budista. Esperamos que las perspectivas ofrecidas aquí ayuden a los nuevos estudiantes del Budismo a lograr que su actitud o conducta sea correcta desde el principio. Esos que han estudiado y practicado el Budismo por algún tiempo, no importa de que escuela o acercamiento se trate, también podrán encontrar esta guía de gran ayuda. Nunca debemos sentirnos muy confiados o estar muy claros sobre lo que es la práctica del Dhamma o Dharma. Muchos se han perdido por falta de una buena guía y claridad.

Ajarn Buddhadasa está dedicado a promover “un entendimiento bueno y mutuo entre las religiones”. Esta traducción debe contribuir a ese esfuerzo a través de clarificar lo que es el Budismo o de lo que se trata el Budismo exactamente. Muchos visitantes no-budistas que vienen al Asia, tienen problemas separando la cultura local con las enseñanzas budistas acerca del Dhamma. Esperamos que los no-budistas que lean esto puedan entender la naturaleza verdadera de nuestra religión. Entonces, los “diálogos” tendrán una base honesta, justa y merecedora. Comparar o criticar lo mejor de un camino con lo indebido de otro, no le hace bien a nadie. Debemos ofrecernos recíprocamente lo mejor de cada una de nuestras vías y entonces entendernos y apreciarnos mutuamente. En esta forma, todas las religiones pueden trabajar en unión para combatir nuestro enemigo común—el egoísmo.

Esperemos que este librito les capacite a comenzar vuestra práctica del Dhamma con el pie derecho. La confusión acerca de lo que realmente es la práctica, el meditar por razones equivocadas, la inhabilidad de integrar la meditación con la vida diaria y la incertidumbre sobre la meta de la práctica o a donde nos guía, todo eso, causa igualmente el caos en las vidas espirituales de ambos, ‘los novatos’ y ‘los expertos’. El Buda enfatizó la necesidad del “conocimiento correcto” (*samma-ditthi*) que no es un dogma en particular o la aceptación de alguna doctrina. En su lugar es una actitud de alerta e investigación gustosa de la vida ejemplificada por las cuatro nobles verdades. Estas verdades no son para creer o aceptar; son para ser reflejadas y examinadas hasta que las poseamos por todo lo que valen y significan. Que todos encontremos en esta vida el conocimiento interno que nos libera de cualquier duda en cuanto a lo que es y no es verdad, sin tener que defender o convertir a nadie a ese entendimiento.

Que todos los seres sean libres

Santikaro Bhikkhu  
Suan Mokkhabalarama  
Noviembre del 1991

#### NOTAS DEL EDITOR

Estas charlas fueron transcritas y traducidas originalmente en 1986 para la sola y única edición de la “Revista Suan Mokkh Internacional” (reemplazada por Evolución/Liberación). Se publicaron solamente 350 copias de esta publicación mimeografiada, que se agotaron rápidamente. Aquí nosotros le hemos hecho algunos ajustes a la traducción original y esperamos que ahora se lea claramente y sin esfuerzo.



La mayoría de las charlas Thai, y especialmente esas de Ajarn Buddhadasa, están en términos Pali completamente (Pali es el lenguaje canónico del Budismo en su primera etapa). Estos términos han encontrado su camino en Thai junto con muchas palabras sánscritas y son reconocidos por todos los practicantes budistas. Ellas son palabras de valor y precisas que expresan conceptos y perspectivas que no siempre son aparentes en el idioma inglés o en español en este caso de la traducción. Ellas tienen una ventaja adicional que es la de fijarse o permanecer, porque Pali es un 'lenguaje muerto' como el Latín de la Iglesia.

Nosotros hemos tratado aquí de no excedernos en el uso de los términos Pali, aunque Ajarn Buddhadasa siempre le pide a los estudiantes que se familiaricen con ellos. Cuando ha sido posible hemos usado el equivalente en inglés. Pero, cuando no ha habido una palabra en inglés que exprese el significado completo del término Pali, este se ha dejado en Pali explicando su significado en paréntesis y en notas al pie de la página. Las palabras que requieren una explicación más larga se pueden encontrar en el **glosario** que quizás usted quiera revisarlo para familiarizarse con estos términos tan importantes.

Todas las notas al pie de la página están escritas por el traductor.

Finalmente, les damos las gracias a los amigos que han ayudado a imprimir este libro. Steve Schmidt, Daniel Kalish, David Olsson, Sister Dhammadinna, Maechi Nandini (Wendy McCrae), el Venerable Dusadee Metamkuro, y el Dhamma Study & Practice Group.

Que todos sus esfuerzos ayuden más a las personas a vivir con menos dukkha y a cultivar una paz mayor en este mundo.

Los Editores





Dibujo del Buda por Rev. Fa Lian Shakya, OHY

## I. LA CURA CIENTÍFICA DE LA ENFERMEDAD ESPIRITUAL: VUESTRO ESTUDIO DEL DHAMMA (3 de febrero de 1986)

**Pedimos nuestras más sinceras excusas porque el formato y la pronunciación Pali en este capítulo no están terminados. Muchas gracias.**

Para comenzar, me gustaría expresar mi gozo por vuestra visita aquí para estudiar el Dhamma [la Verdad Natural]. Después quisiera dar las gracias a cada uno de ustedes por ayudar a hacer de Suan Mokkh un lugar útil y valioso.<sup>97</sup>

Hoy, me gustaría charlar con ustedes sobre la pregunta: ¿Qué beneficios nosotros recibimos al estudiar el Dhamma? Si ustedes obtienen cualquier beneficio del Budismo, ustedes devendrán budistas inmediatamente, ya sea si pasan por una ceremonia de conversión o no. Convertirse o no es un asunto insignificante. El asunto pertinente, la cosa importante, es si ustedes obtienen del Budismo cualquier cosa útil.

Así que nosotros hablaremos sobre las cosas que ustedes obtendrán o ganarán del Budismo. Sólo después de haber comprendido las ventajas del Budismo ustedes sabrán lo que el Budismo es. Hasta que ustedes entiendan eso que han recibido no podrán saber realmente nada acerca del Budismo. Entonces, discutamos ahora las cosas que obtendrán de él. Por lo tanto, ustedes entenderán el Budismo y devendrán budistas automáticamente.

Me gustaría decir que ustedes obtendrán lo mejor, la cosa superior que un ser humano debe obtener/saber. No hay nada más meritorio de obtener que esto; esto lo supera todo. Podemos llamarle a eso simplemente: "Nueva Vida". Lo mejor que se puede hacer aquí es hablar de las características de la Nueva Vida.

Ahora, para que ustedes entiendan lo que se va a decir, les pido que olviden todo. Por favor, olviden todos los credos, las creencias y la fe que han sostenido o han tenido alguna vez. Pónganlos a un lado por el momento. Incluso si prefieren creer en los principios científicos mucho más que en las religiones, déjenlos a un lado por ahora. Hagan que la mente se vacíe, libre e inmaculada, de forma que puedan oír algo nuevo. De hecho, el Budismo comparte muchas características y principios con la ciencia, pero el Budismo es la ciencia de la mente-corazón en lugar de una ciencia de cosas físicas<sup>98</sup>. El Budismo es una ciencia espiritual. Por esa razón, eso puede ser algo nuevo para ustedes.

### La Medicina del Dhamma

La primera cosa que nos gustaría que comprendieran es que el Budismo o el Dhamma es una medicina para la cura de las enfermedades. Esta es una medicina extraordinaria y especial porque todos la pueden tomar, sin considerar la religión, nacionalidad, origen étnico, educación, clase social o lenguaje. Cualquiera puede usar esta medicina, porque el Dhamma

<sup>97</sup> Nota de la traductora al español: También me gustaría darle las gracias a todos los lectores por la atención prestada a éste tan importante mensaje.

<sup>98</sup> En la terminología Budista, no se hace una distinción verdadera entre el corazón y la mente. El intelecto y las emociones no se observan como siendo opuestos polarizados. En su lugar, todo es citta, que se puede traducir como 'mente', 'corazón' o 'mente-corazón'. Nosotros usamos estos tres términos como sinónimos.





es como esas drogas modernas que curan los achaques físicos. Todas las personas en el mundo pueden tomar esas drogas, no importa la religión, la raza, el sexo, la profesión o el lenguaje. Aunque nosotros venimos de culturas diferentes, podemos usar la misma clase de medicina. Digamos por ejemplo la aspirina. No importa en donde estemos o quienes somos, nosotros podemos tomar unas cuantas aspirinas para quitarnos el dolor de cabeza. El Dhamma es lo mismo, es la medicina universal.

Nosotros decimos que el Dhamma es una medicina para las enfermedades o *roga*. Me gustaría que usáramos esta palabra Pali "*roga*", porque ella tiene un significado claro y útil. Aunque normalmente se traduce como "enfermedad", *roga* literalmente significa "eso que perfora y apuñala", y que por lo tanto, causa dolor. Nosotros realmente no conocemos la etimología de la palabra inglesa/española "enfermedad", así que preferimos usar "*roga*". Su significado es certero y apropiado: apuñalar, perforar, pinchar. El Dhamma es algo que puede curar esa perforación, ese apuñalamiento de "*roga*".

La *roga* que más nos concierne es espiritual. La podemos llamar "la enfermedad espiritual". La enfermedad física perfora el cuerpo; la enfermedad espiritual apuñala la mente o el espíritu. El Dhamma es el remedio último. Si nosotros no tenemos una enfermedad espiritual, estudiar el Dhamma es una pérdida completa de tiempo. Por esa razón, todos debemos observar cuidadosamente para conocer ambas clases de *roga*: la enfermedad física, la *roga* del cuerpo y la enfermedad espiritual o la *roga* de la mente, el corazón o el espíritu. Entonces, miren en su interior—aquí mismo— ¿tienen alguna enfermedad espiritual dentro de ustedes? ¿Están libres de enfermedad o simplemente la soportan?

Nosotros comenzamos nuestro estudio del Dhamma conociendo nuestra propia *roga*. Deben mirar y buscar en ustedes mismos hasta ver y descubrir como la enfermedad espiritual aflige. ¡Para hacer eso, deben observar su interior, mirar dentro de ustedes! Si no lo hacen así, no tendrán un comienzo propio a vuestro estudio del Dhamma. A menos que entendamos la *roga* de la que sufrimos, sólo estudiaremos el Dhamma en una forma tonta y sin ninguna meta u objetivo. De hecho, la mayoría de ustedes ya tienen algún conocimiento acerca de la enfermedad espiritual, pero como mucho, ese conocimiento será ligero e impreciso y estará disperso o confuso.

Ahora hablemos un poco más acerca de la enfermedad para clarificarla. Todos los problemas que perturban la mente son problemas que surgen del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Esos son los primeros síntomas de la enfermedad. Nuestras mentes están perturbadas y acosadas por problemas que resultan del hecho que todos debemos envejecer, enfermar y morir. Estos problemas son las cosas primeras que debemos mirar. Después, hay tres problemas generales diferentes: nosotros nos separamos de las cosas que amamos, experimentamos las cosas que no deseamos y tenemos deseos que no llegan a lograrse. Estos son problemas generales que guían a la enfermedad espiritual. Antes que nada, cada uno de nosotros debe conocer estos problemas o *roga* como de hecho lo experimentan en ustedes mismos.

Miren en Vuestro Interior

Este es el por qué el principio del Dhamma se debe estudiar y aprender internamente, en lugar de externamente. Debemos aprender con la vida misma. Aprender de todas las cosas que experimentan dentro de este cuerpo para llegar a entenderlo. Por favor, asegúrense aprender del interior solamente y no se preocupen aprender del exterior. Las cosas que aprendemos de los orígenes externos, tales como libros y charlas, nunca son suficientes. Sólo



a través de observar nuestro interior podemos llegar a entender completamente esas enfermedades espirituales. La clase de estudio y aprendizaje externo, tal como leer libros, las discusiones y oír charlas como lo que están haciendo ahora, no pueden hacer más que explicar el método y los medios del estudio interno. Este estudio externo solamente les enseña acerca del estudio interno. Entonces, ustedes tienen que ir y hacer el estudio interno para entender el Dhamma.

Les pido a todos ustedes que comiencen sus estudios desde adentro a través de estudiar los problemas que experimentan por dentro. Por favor, observen los problemas que surgen de envejecer, enfermar y morir. Nosotros tememos envejecer, enfermar y morir; toda clase de problemas en muchos niveles diferentes surgen de ellos. Debemos observar claramente estas cosas en la misma forma que un geólogo examina una roca, como cuando tomamos algo en nuestra propia mano, lo colocamos bajo la luz y cuidadosamente lo examinamos hasta que lo vemos claramente en detalle. En esa misma forma, debemos ver claramente los problemas que surgen de nuestros propios envejecimiento, enfermedad y muerte. Además, debemos investigar los problemas que se desarrollan por culpa de ellos, tales como estar separados de nuestras cosas queridas, encontrarnos con las que no queremos y desear cosas y entonces no obtenerlas.

El resultado de todos esos problemas que hemos nombrado es dukkha (dolor), físico y mental. Los síntomas y las condiciones de dukkha son muchos y variados. Él llega en muchas formas: infelicidad, tristeza, insatisfacción, angustia, lamentación, lágrimas, frustración, dolor, miseria y mucho más. Hay un término Pali para todos esos, pero lo que le llamamos no tiene importancia. No necesitamos saber todos sus nombres, sin embargo, debemos conocer como esas cosas verdaderamente se sienten cuando las experimentamos. Para empezar, las deben conocer dentro de ustedes. Todas ellas son *roga*, los sinónimos de *roga*, y los resultados de *roga* que hemos agarrado/atrapado.

El Dhamma es la medicina para *roga*, la enfermedad espiritual; por lo tanto, el asunto que estamos discutiendo aquí hoy, es un asunto de mente y espíritu. El Buda fue uno que llegó a conocer esta enfermedad. Después de hacer esto, el Buda entonces, fue capaz de enseñarnos acerca de *roga*, su cura o tratamiento y la forma de administrar el tratamiento. Por favor, entiendan al Señor Buda en esta forma. Si están afligidos por la enfermedad espiritual, ustedes deben interesarse en su Dhamma<sup>99</sup>. Sin embargo, si cualquiera de ustedes está completamente libre de enfermedad espiritual, ustedes están perdiendo el tiempo en el Dhamma—pueden irse de vuelta a casa. Repito, cualquiera que no tenga enfermedad espiritual, se le invita a dejar la sala.

#### Desarrollando la Cura o el Tratamiento

Ahora, hablemos acerca del estudio del Dhamma, que es la medicina que cura la enfermedad espiritual. Hay muchas etapas y niveles en el Dhamma. Comenzamos a través del estudio, como lo hacemos con cualquier asignatura común<sup>100</sup>. Quizás nosotros no tengamos un verdadero entendimiento del Dhamma al principio. Aunque hayamos leído muchos libros y escuchado muchas charlas, realmente no conocemos el Dhamma. Nosotros estudiamos para

<sup>99</sup> Aquí, el Dhamma es ambas, la Verdad Natural y el conocimiento de la Verdad Natural que nos capacita a finalizar la enfermedad, diríamos, dukkha.

<sup>100</sup> Aquí, el estudio no es simplemente un aprendizaje intelectual. Él involucra reflexión, investigación, entrenamiento, experimentación y experiencia directa, con énfasis en el entrenamiento y la experiencia.

saber, entonces tenemos conocimiento. Cuando tenemos algún conocimiento, éste debe ser usado. En breve, para que ese conocimiento sea ventajoso o útil, debemos conocerlo, y dependiendo de él, usarlo; o sea, usar el Dhamma

Vayamos de nuevo por estas tres cosas. Aunque hayamos leído y estudiado mucho el Dhamma, aunque tengamos mucho conocimiento acerca de él, puede que no tengamos la clase correcta de conocimiento. Esto significa que realmente no tenemos Dhamma. Si no es el conocimiento correcto, no seremos capaces de usarlo. Por lo tanto, necesitamos estudiar hasta que tengamos la cantidad suficiente de conocimiento correcto. De lo contrario, no seremos capaces de usarlo. Por favor, investiguen este hecho cuidadosamente. Por lo tanto, debemos tener Dhamma; debemos tener el suficiente entendimiento correcto del Dhamma. Pero, tener el conocimiento correcto no es suficiente, debemos tener la cantidad suficiente de ese conocimiento correcto y eso debe ser u ocurrir rápidamente. Si no se hace rápidamente, nunca estará a tiempo y en el lugar donde lo necesitamos. Debemos ser ágiles y expertos en el uso del Dhamma.

Simplemente el tener este conocimiento por ahí, en alguna parte de nuestras mentes, eso no cura la enfermedad espiritual. Debemos ser expertos en eso; necesitamos ser muy diestros en su uso propio. Necesitamos ser hábiles, ágiles y expertos, de manera que podamos ser capaces de entender la enfermedad espiritual que pueda surgir. Si tenemos este entendimiento, es un buen comienzo el llegar a ser capaces de usar el Dhamma para curar nuestra enfermedad. Así que estudien la enfermedad en ustedes mismos. Esta es la clase de conocimiento que deben desarrollar.

#### Solamente Una Enseñanza

Ustedes deben saber que el Buda solamente habló una cosa y nada más:

Dukkha (el dolor, la insatisfacción) y la extinción de dukkha. El Buda sólo enseñó la enfermedad y la cura de ella [la enfermedad]; él no habló de nada más. Cuando las personas preguntaban acerca de otros asuntos, el Buda rehusó perder su tiempo o el de los demás con esas cosas. Hoy en día, nosotros pasamos nuestro tiempo estudiando toda clase de 'otras cosas'. Es una lástima que nuestra curiosidad surja por asuntos como estos: ¿Renaceré de nuevo después de la muerte? ¿Dónde renaceré? ¿Cómo pasará? Por favor, no pierdan su tiempo en esas cosas. En lugar de leer cantidad de libros, tomen el tiempo que tienen en enfocarse en dukkha y su extinción completa y total. Este es el conocimiento que debemos almacenar; este es el estudio que debemos hacer. ¡No se preocupen de estudiar nada más!

El Señor Buda sólo enseñó dukkha y la cesación total de dukkha. Él enseñó que debemos estudiar esas dos cosas en el interior de nuestros cuerpos. Y, ustedes solamente pueden hacer esto mientras el cuerpo está vivo. Una vez que el cuerpo muere, ustedes no se tienen que preocupar más con este problema. Pero ahora, mientras hay vida, estudien en vuestro interior, constante y continuamente a dukkha (la enfermedad espiritual) y la extinción completa y total de ella [dukkha]

En todo el mundo hay muy poco interés en este asunto de dukkha y su terminación o finalización. Ninguna de las escuelas del mundo presta atención a eso. En las universidades no lo estudian ni lo enseñan. La única cosa que se enseña en nuestras escuelas y universidades es a ser inteligente, el almacenamiento de muchos hechos y la habilidad para ejecutar actividades mentales con ellos. Los estudiantes se gradúan con destrezas y de alguna forma se las arreglan para vivir. Esto es lo que la educación moderna significa—ser diestros o inteligentes y ganar mucho dinero. Dukkha y la extinción de dukkha son totalmente



ignorados. Nosotros creemos que toda educación en el mundo de hoy esta incompleta y es imperfecta porque las materias más importantes se han olvidado; una base general de conocimiento y la habilidad de ganarse la vida no son suficientes. Hay una tercera área de conocimiento que las escuelas y universidades no enseñan: como ser un 'ser humano'. ¿Por qué ignoran lo que conlleva ser un 'ser humano' propiamente, diríamos, un ser humano libre de dukkha? Porque un ser humano debidamente no debe de tener enfermedad espiritual, la educación moderna estará incompleta y será insuficiente mientras que ella fracase en curarla.

¿Que Son los Seres Humanos?

Es correcto y propio que cada uno de ustedes haya venido aquí a emprender la tercera clase de educación: Como ser un ser humano sin ningún problema, cómo liberarse de dukkha. Es excelente que ustedes hayan llegado aquí y estén interesados en este tópico. En resumen, usar esta oportunidad para aprender lo que conlleva ser un ser humano.

Si alguien les dice que ustedes todavía no son humanos, por favor, no se enojen y no se sientan tristes. Primero, deben observar y mirar lo que significa ser humano. Así que echemos un vistazo a "*manusaya*", la palabra Pali para 'ser humano'. Esta es una palabra muy buena porque tiene un significado muy útil. *Manusaya* significa "uno de mente-elevada", una mente suficientemente superior para estar por encima de todos los problemas. Los problemas son como inundaciones, pero ellos no pueden inundar la mente-elevada. Cuando la mente de uno está elevada hasta el nivel superior, entonces nosotros podemos decir que uno es un '*manusaya*'. El que les habla no está seguro de la etimología de la frase 'ser humano' o la palabra 'humano'. Nuestra conjetura es que debe significar 'inclinado a lo superior' o también 'mente-elevada'. El 'hombre' está probablemente relacionado a *mana* (la mente) y a "hu" que debe significar "superior". Así que, la palabra 'humano' significa "mente-superior".

Como las cosas son, el Dhamma es el conocimiento que nos dice exactamente lo que significa ser humano. Nosotros estamos interesados en lo que es ser un humano completamente, en lugar de una mascarada/parodia en cuerpos "humanos". Ser completamente humano es estar por encima de todos los problemas. Estudien y aprendan para ser completamente humanos. Estudien, practiquen y trabajen para desarrollar la mente, el corazón y el espíritu que está más allá de todos los problemas. Por problemas nosotros queremos decir dukkha, la cosa que, si surge, no podemos tolerar o sufrir. Cuando eso ocurre, no podemos resistir y luchamos por apartarnos de eso. Esto causa agitación, incomodidad, infelicidad y enfermedad. Dukkha, nuestro problema, significa 'insoportable' e 'intolerable'. No podemos resistirlo, no podemos acomodarlo.

De nuevo, déjenme repetirles que si ustedes no tienen problemas, puede ir de vuelta a casa. No necesitan perder tiempo estudiando el Dhamma. Sin embargo, si por casualidad tienen algunos, un solo problemita, o quizás muchos, entonces échenles un buen vistazo y manténganse cerca para que aprendan como mirar a los problemas.

Me atrevo a decir que cada uno de ustedes tiene un problema, y además, que todos ustedes tienen el mismo problema. Este único problema que nos mortifica es lo que hemos discutido antes. Es el problema que surge con la vejez, la enfermedad y la muerte. En resumen, nosotros no obtenemos las cosas que queremos. No podemos mantener este cuerpo por siempre. La vida nunca es exactamente lo que queremos que sea, no podemos hacer que las cosas se hagan como queremos todo el tiempo. Este problema lo compartimos todos y cada uno de nosotros.



## Enfoque Científico

Todos nosotros estamos en la situación donde debemos usar el método científico para resolver nuestros problemas. Debemos usar un enfoque científico especialmente, porque los métodos de filosofía y de lógica no pueden resolver el problema<sup>101</sup>. Hay innumerables filosofías concernientes a todo lo imaginable, pero ninguna de ellas puede resolver nuestro problema. En el mundo de hoy, las filosofías son muy populares entre las personas, ellas son interesantes y entretenidas, pero no funcionan. Este es el porque debemos dirigirnos al método científico que puede resolver y resolverá el problema.

Ahora es el momento de recordar algo que probablemente han oído antes: las cuatro nobles verdades (*ariya-sacca*). Por favor, reflexionen sobre esta materia tan importante. Las cuatro nobles verdades son los principios científicos budistas de la mente. Ellas nos capacitan a estudiar el problema exactamente como es, sin depender de ninguna hipótesis. La mayoría de ustedes tienen conocimiento del método científico normativo para proponer una hipótesis, entonces evaluemos a través de la experimentación o el experimento. Tales hipótesis son simplemente formas de estimar y deducir. Con *ariya-sacca* esa torpeza no es necesaria. La realidad se experimenta y examina directamente, en lugar de a través de las limitaciones de las hipótesis, predicciones y conjeturas.

¿Cuáles entonces son las cuatro nobles verdades en las que debemos investigar profundamente? Ellas son:

- 1) dukkha; 2) la causa de dukkha; 3) la extinción de dukkha a través de extinguir sus causas; 4) hay una forma o camino que extingue dukkha a través de finalizar sus causas.

Estas son *ariya-sacca*. Ellas tienen las características científicas, el razonamiento y la metodología de la ciencia. En resumen, nosotros aplicamos a esas verdades a las cosas verdaderas como de hecho ellas suceden en la vida, sin usar ninguna hipótesis.

Simplemente el leer libros, no les capacitará para realizar esta ciencia. Los libros les guían a más hipótesis, ideas y opiniones. Incluso en un libro acerca de Budismo, las cuatro nobles verdades devienen simplemente más hipótesis. Eso no es ciencia, es solamente filosofía, que nos invita siempre a jugar con las hipótesis. Así que, frecuentemente nos encallamos o atascamos en círculos viciosos de suposiciones, proposiciones y argumentos. No hay un Dhamma verdadero en eso, no hay una realidad de hecho de que dukkha se extinga.

## La Cosa Real o Verdadera

Si queremos ser científicos acerca de eso, practiquemos con la cosa verdadera y olvidémonos de las hipótesis. Estudiemos la cosa real o verdadera en si misma: estudiemos dukkha como la experimentamos. Observemos su causa a través de experimentarla. Observemos, a través de la experiencia personal, el otro lado de la moneda—el final de dukkha. Y por ultimo, investiguemos lo que debemos de hacer para eliminarla. Ésta es la forma científica. Porque mientras no estén haciendo esto, están haciendo filosofía. Solamente tendrán un Budismo filosófico. No se enreden en teorías. Miren interiormente, estudien dentro de ustedes mismo,

---

<sup>101</sup> Ajarn Buddhadasa hace una distinción muy clara entre la filosofía y la ciencia, como él entiende los dos términos. El primero es una mera especulación carente de aplicación práctica, mientras que la última no puede ser experimentada y verificada directa y personalmente a través de la práctica.

vean esas verdades como de hecho suceden. Simplemente jugando con ideas acerca del Budismo, nunca encontrarán la cosa real, la cosa verdadera.

Si estudian el Budismo a través de libros solamente, no importa de donde vengan esos libros o como lo estudien, al final siempre tendrán la sensación de que el Budismo es una filosofía. Esto es porque los autores de la mayoría de los libros sobre Budismo lo presentan como una filosofía. Ellos de hecho creen que el Budismo es una filosofía, lo que es totalmente erróneo.

Olvídense de la Filosofía

Esta idea de que el Budismo es una filosofía, lo separa y lo encierra en una gaveta. Para practicarlo a través del estudio directo en la mente, como sucede: dukkha, la causa de dukkha y el final de dukkha, con el camino que guía a su final, estúdienlo hasta que experimenten la extinción de alguna dukkha. Tan pronto experimenten esto, conocerán/sabrán que el Budismo no es una filosofía.

Sabrán instantáneamente que el Budismo es una ciencia. Él tiene estructura, principios y espíritu de ciencia, no de filosofía. Al mismo tiempo, verán que es una religión, una con su carácter particular y propio, esto es, una religión enteramente compatible con la ciencia moderna. Todo lo que la ciencia entiende completamente se acepta en el Budismo, la religión que es una ciencia de la mente y el espíritu. Por favor, entienda el Budismo de esta forma o de esta manera.

Puede que usted sea uno de muchos que cree que una religión debe tener un Dios y que sin Dios eso no es una religión. La mayoría de las personas creen que una religión debe tener por lo menos un Dios, sino tiene muchos. Tal entendimiento no es correcto. Un sabio vio que hay dos clases de religión: teísta y no-teísta. Las religiones teístas postulan un Dios como la cosa suprema y creen que ese Dios es absolutamente importante. Consideren que el Budismo no es teísta, porque no postula ninguna creencia en un Dios personal. Sin embargo, el Budismo, tiene un Dios impersonal que es la Verdad (sacca) de la Naturaleza de acuerdo a los principios científicos. Esta Verdad es la cosa suprema en el Budismo, equivalente al Dios o dioses de las religiones teístas.

Ustedes deben estudiar la palabra 'religión', ella no significa "creer en Dios". Si miran esta palabra en un buen diccionario, verán que viene del latín 'religare', que significa "observar y conectarse con la Cosa Suprema". Los gramáticos antiguos una vez pensaron que 'religare' venía de la raíz *lig*, o sea observar. Por lo tanto, la religión era un "sistema de observancia que guiaba a la meta final de la humanidad". Más tarde los eruditos consideraron que la palabra venía de la raíz *leg*, unir, atar, obligar. Entonces, la religión devino "la cosa que une a los seres humanos a la Cosa Suprema (Dios)". Finalmente, ambos significados se combinaron y la palabra religión se entendió ser "el sistema de observancia (práctica) que une a los seres humanos a la Cosa Suprema". La Cosa Suprema no necesita llamarse "Dios". Si, sin embargo, ustedes insisten en llamarle "Dios", entonces reconozcan que "Dios" debe tener dos significados: Dios personal y Dios impersonal.

El Dios Budista

Si ustedes prefieren llamarle "Dios", deben entender que el Budismo tiene como Dios la ley de la naturaleza. La Ley de la Naturaleza—por ejemplo, la ley de *idappaccayata*, que es la ley de la causalidad y la condicionalidad—es el Dios Budista. *Idappaccayata* significa:



Con esto como condición, esto es.  
 Porque esto surge, esto surge.  
 Sin esto como condición, esto no es.  
 Porque esto cesa, esto cesa<sup>102</sup>.

Esto es la Cosa Suprema en el Budismo; la Ley de la Naturaleza es el Dios Budista. En el Budismo no hay un Dios personal; su Dios—la Ley de la Naturaleza—es un Dios impersonal. Porque el Budismo, de hecho, tiene un Dios, es una religión.

Muchos escritores Occidentales y eruditos del Budismo dicen que él [el Budismo] no es una religión, dado que no tiene Dios. Ellos hacen una terrible equivocación, porque no saben nada acerca del Dios impersonal. Si lo supieran, ellos verían que es más real o verdadero que cualquier Dios personal. Entonces, ellos no escribirían que el Budismo no es una religión. Ellos escribirían que el Budismo es otra clase de religión. Las religiones con dioses personales son una clase de religión, pero el budismo es otra clase, la clase que tiene un Dios impersonal.

La mayoría de las religiones creen en un Creador, frecuentemente un Dios individualista con una personalidad. El Creador Budista es impersonal. Este Dios impersonal, la Ley del Dhamma o de la Naturaleza, es la ley de *Idappaccayata*:

Porque esto es, así esto es. Porque esto es, por lo tanto esto es. Porque esto es, así esto es.

Esta es la ley de la causalidad, el proceso evolutivo natural de esto, causa esto, que a su vez causa esto y así sucesivamente en una fabricación/proyección/trama continua. El Budismo tiene un creador, pero es el Dios impersonal. Si ustedes son capaces de entender la diferencia entre estas dos clases de Dioses—la ley de la causalidad impersonal y un Creador personal—será fácil para ustedes comprender lo que es el Budismo.

Cuando las cosas pasan en esta forma, ustedes entenderán que este asunto de Dukkha y su extinción pasa de acuerdo a la ley del Dios impersonal. Entonces, entenderán el Dhamma correctamente y vivirán en armonía con él [el Dhamma]. Ustedes entenderán el Budismo correctamente y vivirán en armonía con él. Lo verán como una ciencia en lugar de una simple filosofía. La distinción entre ciencia y filosofía asegurará que vuestro estudio del Budismo sea correcto y en línea o conexión con el Dhamma.

Si tienen este conocimiento y lo usan, tendrán la medicina para curar la enfermedad espiritual. A través de tomar esta medicina, el corazón se emancipa; se salva, esto es, se libera de toda dukkha. Cada religión enseña la emancipación, pero solamente el Budismo enseña la liberación de todos los problemas, de todos los problemas discutidos aquí anteriormente. Por lo tanto, no hay problema o dukkha que nos domine; esto se llama "emancipación". Hemos sido curados de todas las enfermedades discutidas aquí hoy.

Espero que entiendan los principios generales, el significado y la meta genuina del Budismo. Si lo hacen, resolverán gradualmente vuestros problemas, porque vuestro entendimiento será correcto desde el principio.

Si entienden lo que se ha dicho, procederán fácilmente en el estudio y la cura de la enfermedad espiritual. Como el tiempo se ha terminado, deben esperar a la próxima charla

---

<sup>102</sup> Algunos traductores traducen estas líneas "esto"... "lo otro", pero el original en Pali repite explícitamente "esto"... "esto"... dejamos al lector que reflexione el por qué.



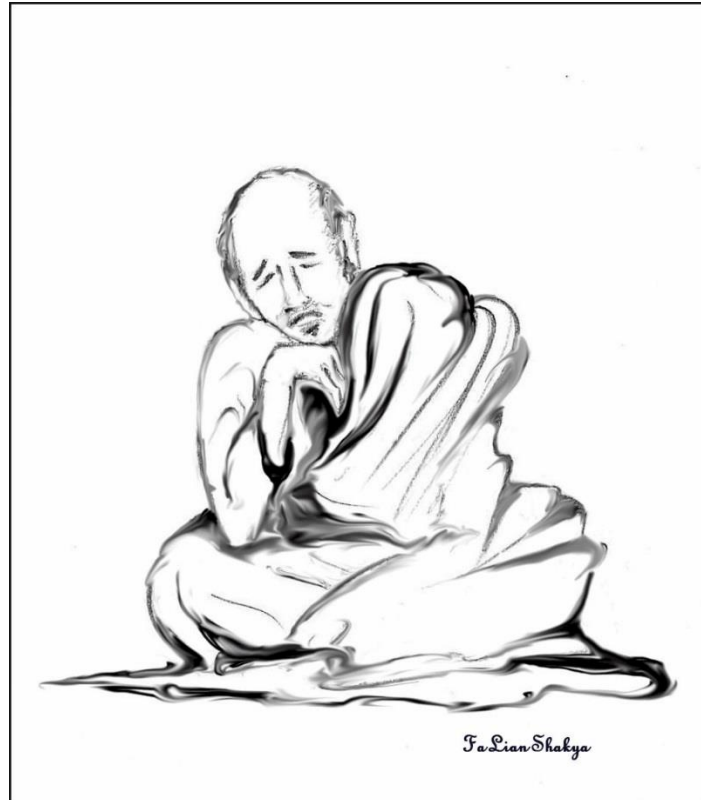
para obtener más información y detalles sobre esto. Antes de terminar, me gustaría expresar mi regocijo por la correcta acción de todos ustedes han tomado al venir aquí a solucionar el problema de la enfermedad espiritual.

Y de nuevo, les agradezco y doy las gracias por ayudar a hacer de Suan Mokkh un lugar útil.

Versión Inglesa actualizada por Santikaro Bhikkhu ©







Dibujo del Arahant por Rev. Fa Lian Shaky, OHY

## II. EL USO DEL DHAMMA: VUESTRA PRÁCTICA DEL DHAMMA (6 de febrero de 1986)

Pedimos nuestras más sinceras excusas porque el formato y la pronunciación Pali en este capítulo no están terminados. Muchas gracias.

Me gustaría expresar mi felicidad por esta segunda oportunidad de hablar con ustedes. La última vez discutimos sobre lo que obtenemos del Dhamma del Budismo. Esta vez, discutiremos el uso exitoso del Dhamma, diríamos, cómo vivir con el Dhamma.

Cuando hablamos acerca del Dhamma, nosotros queremos decir el conocimiento que debemos practicar para curar la enfermedad espiritual. Cuando hablamos acerca de esta práctica, hay cuatro cosas importantes (dhammas) que debemos entender<sup>103</sup>. Esas cuatro cosas son: *sati* (atención, juicio atento), **sampajañña (sabiduría en acción, comprensión completa), samadhi (concentración, serenidad), y pañña (sabiduría intuitiva, discernimiento)**. **Si los consideran cuidadosamente, encontrarán que ustedes han causado que esas cuatro cosas surjan a través de vuestra práctica de anapanasati (atención con la respiración).**<sup>104</sup> **Ahora debemos discutir en detalle cómo usar esos cuatro Dhammas. Considerémoslos uno por uno.**

### SATI

*Sati* (atención, atención reflexiva, recuerdo) es la atención rápida y el recuerdo de las cosas que deben recordarse. Debe ser tan rápida como una flecha. También podemos describir a *sati* como un vehículo o mecanismo de transporte de la clase más rápida. Este transporte tan rápido no lleva cosas materiales, el solamente transmite sabiduría y conocimiento. *Sati* transporta pañña (sabiduría) a tiempo para suplir nuestras necesidades. La práctica de la atención en la respiración es la forma de entrenarnos completamente en *sati*.

### SAMPAJAÑÑA

El segundo dhamma es sampajañña. Sampajañña es la sabiduría que encuentra y confronta un problema inmediatamente, tratándolo y borrándolo—esta es la sabiduría en acción. Es solamente la sabiduría específicamente relacionada y aplicada a una situación o evento en particular. Sin embargo, ustedes pueden encontrarse con una variedad de traducciones para la palabra sampajañña, que puede que sean más bien confusas. Nosotros recomendamos que la recuerden como “sabiduría-en-acción”. Incluso, mucho mejor es aprendérsela en Pali, ya que entonces no hay duda. La palabra “sabiduría” incluye muchos significados y entendimientos, no podemos ni siquiera comenzar a estimar su contenido. Sin embargo, la palabra sampajañña es mucho más limitada en su significado. Ella es exactamente esa sabiduría que se necesita directamente para el problema que confrontamos. La sabiduría activa no es general, es un asunto particular.

<sup>103</sup> El significado más básico de la palabra ‘dhamma’ es cosa. Aquí ella tiene el sentido de “calidad” o “virtud”. Sin embargo, ustedes encontrarán, que la palabra tiene muchos significados, niveles y ramificaciones. Para comenzar visiten el Glosario.

<sup>104</sup> El sistema de meditación que se enseña en Suan Mokkh. Ver ‘Atención en la Respiración’ por Buddhadasa Bhikkhu (Wisdom, Boston: 1996).



Lo mismo pasa con la palabra "Dhamma", que tiene una variedad increíble de significados, dependiendo en cómo se usa. Cuando Dhamma se aplica a resolver un problema, una situación o un asunto, hay un Dhamma particular específico para esa situación. El significado es limitado a la ocasión y sus circunstancias. En este caso del Dhamma resolviendo problemas, el término es "dhamma-sacca" (el Dhamma-Verdad). Dhamma-sacca es el dhamma particular que usamos para una situación inmediata con la que estemos tratando, ya sea el comienzo de una enfermedad espiritual o la exposición a los gérmenes de la enfermedad espiritual. Es simplemente el uso de la cosa correcta en un incidente o asunto específico.

Podemos comparar el Dhamma con el gabinete de medicina de nuestra casa. Donde guardamos una variedad amplia de drogas, píldoras, capsulas, aceites, polvos y jarabes para su uso posible. Cuando realmente estamos enfermos, debemos escoger, de entre las muchas drogas, la efectiva en el tratamiento de la enfermedad. No podemos tomarlas todas, solamente lo que se necesita para curar nuestra enfermedad aquí y ahora. Lo mismo sucede con el Dhamma. Entiendan que hay una cantidad increíble de lo que llamamos Dhamma y pañña, pero que sólo se aplican poco a poco. Aplicamos de hecho esa porción que puede remediar la situación inmediata. Conozcamos cómo usar Dhamma y pañña que sean exactamente pertinentes y específicos a nuestra situación y problema. El Dhamma o la sabiduría que controla esa o una situación y problema específico es lo que llamamos "sampajañña".

## SAMADHI

El tercer dhamma de la sección de hoy es *samadhi*. Esto literalmente significa "mente-bien-establecida", mente propiamente-mantenida, mente *samadhi* correctamente-establecida". El Buda le dio a la palabra *samadhi* el significado más amplio posible cuando la definió como la mente fija-en-un-punto (*ekaggata-citta*) que tiene al *nibbana* como objetivo<sup>105</sup>.

Podemos decir que *samadhi* tiene tres características: **parisuddhi** (pureza), **samahita** (firmeza, regularidad/continuidad, estabilidad), y **kammanaya** (actividad, preparada para actuar, viable). Por lo tanto, cuando quieran saber si la mente está en un estado de *samadhi* o no, examínela en esas tres cualidades. Vea si es/está o no pura, estable y activa.

Cuando hablamos del poder o la energía del *samadhi*, nosotros queremos decir la forma en que la mente enfoca toda su energía en un solo punto. Esto es similar a la habilidad de una lupa o cristal de aumento enfocando los rayos del sol en un solo punto hasta que la llama aparece. Similarmente, cuando el poder de la mente se une en un solo punto, entonces ella esta enfocada en un solo punto. La mente que está en *samadhi* produce una energía muy poderosa, que es más fuerte que cualquier otra clase de poder. Nosotros podemos describir esta mente concentrada superiormente en dos formas. La primera es *indriya*, que significa "soberano" o "jefe". La segunda es *bala*, que significa "poder", "fuerza", "potencia". Por lo tanto, tenemos *samadhi-indriya* y *samadhi-bala*, la mente que tiene soberanía y es más poderosa que cualquier otra cosa.

El *samadhi* debe trabajar junto con la sabiduría. El *samadhi* es como el peso de un cuchillo y *pañña* es lo afilado que esté. Para que un cuchillo corte algo propiamente, éste debe tener dos cosas: debe tener peso y estar afilado. Un cuchillo que es pesado pero no está afilado, al

<sup>105</sup> "*Ekagatta-citta*" no debe confundirse con "ekaggata". Aunque ambas se pueden traducir como "fijo en un punto", ellas se usan en contextos diferentes. El último término se refiere al factor de *jhana*. El primer término se refiere a la mente con un solo propósito u objetivo.



igual que un martillo, no puede cortar nada, solamente produce caos. Por otra parte, un cuchillo muy afilado pero que carece de peso, como una navajita de afeitar, no puede cortar completamente todo lo que debe o quiere. Un cuchillo necesita ambas propiedades, con la mente es lo mismo. Para hacer lo que necesita hacer, la mente requiere las dos propiedades, a samadhi y a pañña. Ustedes pueden preguntarse ¿qué es lo que corta, el peso o que esté afilada? Si pueden entender esto, será fácil entender cómo el Dhamma corta los problemas, desde el principio hasta el fin, esto es, las corrupciones. En el momento de la actividad de *sampajanna*, ambos, el samadhi y pañña trabajan en conjunto para cortar el problema. Los dos están interconectados y en práctica no se pueden separar.

## PAÑÑA

Entonces nos queda solamente para discutir el último dhamma: **pañña** (la sabiduría, el conocimiento intuitivo, el discernimiento). El significado de esta palabra es amplio e incluye mucho. Literalmente, significa "conocer totalmente", pero no todo lo que hay para saber, solamente esas cosas que se deben conocer/saber. Pañña es el conocimiento completo y adecuado de todas las cosas que deben conocerse o saberse. De todas las cosas que nosotros podemos saber, pañña se refiere solamente a esas cosas que necesitamos saber, el conocimiento que es capaz de resolver nuestros problemas. Por ejemplo, no es necesario saber acerca del núcleo atómico o el espacio exterior. Sólo necesitamos saber lo que extingue a dukkha [la enfermedad espiritual] directamente en nuestra mente.

Eso que debemos saber es sólo el asunto de la extinción de dukkha. Esta declaración está de acuerdo con el Buda quien dijo que él no decía nada acerca de otros asuntos; que solamente hablaba de dukkha y de la extinción de dukkha. Hay un pasaje precioso en Pali que nos gustaría escuchar:

**Pubbe caha bhikkhave etarahica dukkhañceva paññapemi dukkhassa ca nirodha.**

iBhikkhus! En tiempos pasados, al igual que en el presente, yo solamente hablo de dukkha y la extinción total de dukkha.

**El Buda no mencionó el futuro porque el futuro no existe. En cuanto al pasado y al presente, el solamente enseñó esas dos cosas.**

**Entre las cosas que debemos saber, podemos hablar de cuatro aspectos importantes de la sabiduría. El primer tópico que me gustaría señalar es: las tres características de la existencia (ti-lakkhana): anicca (impermanencia, cambio), dukkha (insatisfacción), y anatta (no-yo, desinterés/auto-sacrificio).** Las explicaciones detalladas de las tres características se pueden encontrar en libros diferentes<sup>106</sup>. Hoy solamente las resumiremos.

## COMPUESTOS

**Anicca** significa que todas las cosas compuestas están constantemente cambiando. Por favor note que estamos hablando solamente de las cosas compuestas. Las cosas que no están compuestas no tienen la característica de *anicca*. La impermanencia sólo aplica a las cosas que se producen a través de causas y condiciones. Como este término "cosa compuesta" es

<sup>106</sup> Nota de la traductora al español: Visite:

<http://www.acharia.org/downloads/las tres caracteristicas revisado 2007.pdf> para leer sobre las tres características.



importante, ustedes harían bien en aprenderse el término Pali original, “*sankhara*”. *Sankhara* significa “formar, componer, maquinar, estipular”, diríamos, todas las miríadas de cosas están constantemente condicionando o formando nuevas cosas. Esta es una característica o actividad de todas las cosas o todos los fenómenos, tales como esos árboles que están alrededor de nosotros. Muchas causas se han unido en ellos. Nuevas cosas surgen, hay crecimiento y desarrollo, las hojas crecen y se caen, hay un cambio incesante. *Sankhara* es esa actividad continua de formación. Todo lo que sea condicionado a la existencia se llama *sankhara*. Que, a su tiempo, las condiciones que surgen de otras cosas y esas se llaman también *sankhara*. Por lo tanto, *sankhara* son ambas cosas, las condicionadas/formadas y las cosas que las condicionan/forman, ambas las causas y los resultados del condicionamiento o de las causas.

Nosotros podemos comparar este condicionamiento o formación infinita de *sankhara* con los ladrillos en una pared. Cada ladrillo sostiene a otro ladrillo y este último a otro, que sostiene a los demás, y así sucesivamente a través de las capas sucesivas de ladrillos. Cada ladrillo es sostenido por algunos de los otros ladrillos, mientras éste sostiene a los demás; éste se relaciona con ellos como sostenedor y sostenido. Por lo tanto, *sankhara* tiene tres significados, que tienen dos funciones: de verbos y de nombres. En el primer significado, el verbo, es la actividad de formar, condicionar, componer. El segundo significado se refiere a las cosas condicionadas/formadas a través de la actividad y el tercero se refiere a las causas y condiciones de esa actividad. El significado de *sankhara* es tan amplio como esto.

Si observamos la actividad de condicionar, ustedes la verán en todo. Sin este hecho de las cosas formándose continuamente formadas y a su vez formando incesantemente otras cosas, no habría existencia o vida. Sólo puede haber existencia a través de este acondicionamiento y reacondicionamiento constante. Pero algunas veces este condicionamiento es muy sutil y no lo vemos. Él puede estar escondido como lo parece en una piedra. Hay un condicionamiento que pasa perpetuamente en una piedra, pero cuando ustedes miran, sus ojos no pueden detectarlo. Sin embargo, vean el proceso de acondicionamiento incesante en todas que existen.

El mejor acercamiento es verlo [la formación o condicionamiento] en ustedes mismos. El acondicionamiento es todo lo que sucede en vuestros cuerpos. Nosotros podemos ver la formación aquí, podemos ver las cosas mientras se condicionan o forman aquí, y podemos ver las cosas que las condicionan o las forman. A través de mirar en nuestro interior, podemos ver este *sankhara*. Está o tenemos la formación o acondicionamiento del agregado del cuerpo (*rupa-khandha*); el acondicionamiento del agregado del sentimiento (*vedana-khandha*); el acondicionamiento de *sanna-khandha* (agregado de las percepciones, los reconocimientos o apreciaciones y las clasificaciones); el acondicionamiento del agregado del pensamiento (*sankhara-khandha*); y por último, el acondicionamiento o formación del agregado de la consciencia (*vinnana-khandha*). Estos cinco grupos importantes, o agregados, de la existencia y su constante acondicionamiento, pueden todos ser vistos u observados en nuestros cuerpos vivientes.

## PUNTOS DE CONTACTO

Examinemos la transmisión o los puntos de contacto: ahora los ojos funcionan, ahora la nariz funciona, ahora la lengua funciona, ahora la piel funciona, ahora la mente funciona. Uno por uno, ejecutan sus deberes y hacen su trabajo. Cuando uno de ellos funciona, en ese momento, ahí está *sankhara*. Ahí es cuando y como el condicionamiento se puede observar. En el cuerpo solamente, hay un condicionamiento y un cambio incesante y constante. Células mueren y



nuevas células se forman y así consecutivamente son remplazadas. Incluso estos aspectos físicos de la existencia se demuestran completamente en el sankhara. Porque en este cuerpo, hay seis órganos sensoriales externos: ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente. Ellos se encuentran con sus objetos externos: formas, sonidos, olores, gustos, tactos y objetos mentales. Cuando los órganos sensoriales interactúan con el correspondiente objeto sensorial—por ejemplo los ojos ven una forma o los oídos oyen un sonido—inmediatamente hay un condicionamiento. Una forma es vista, un sonido es oído un olor es olido. Llamamos a eso “*phassa*” (contacto). Este es el punto de comienzo para el condicionamiento; una serie de sankharas adicionales surgen de eso. El encuentro del órgano sensorial y el objeto sensorial (ojos y forma, oídos y sonido, mente y objeto mental) condiciona *phassa* o el contacto. *Phassa* condiciona *vedana* (los sentimientos: Las reacciones mentales agradables o desagradables hacia las experiencias sensoriales). *Vedana* ayuda a condicionar a *sanna*, porque las percepciones o reconocimientos surgen a través de la influencia de los sentimientos. Eso que se siente, que se reconoce y se clasifica. *Sanna* entonces condiciona varios pensamientos y forma de pensar, incluyendo las emociones (*sankhara-khandha*). Esto guía a hacer esto y lo otro. Entonces, están los resultados de las acciones, que guían a pensar adicionalmente, que a su vez guía a más acción y así sucesivamente. Este es un ejemplo de lo que nosotros queremos decir con la palabra “condicionamiento”. Vemos que esta clase de condicionamiento continúa constantemente, incluso en nuestros cuerpos. Nunca se detiene, nunca toma un descanso, nunca hace una pausa. Continúa ya sea si estamos dormidos o despiertos. El flujo perpetuo, ese incesante flujo, es característico de *anicca*.

#### CONDICIÓN O ESTADO DE DUKKHA

Cuando vemos claramente esta característica de *anicca*, es fácil entender la segunda característica, *dukkha*—insatisfacción, intolerabilidad, fealdad, trivialidad/inutilidad. Si queremos que las cosas funcionen a nuestra manera y de acuerdo a nuestros pensamientos, experimentaremos *dukkha*. Cuando las cosas cambian de lo que queremos o gustamos, sentimos *dukkha*. De hecho, nunca son como queremos, porque nunca dejan de cambiar el tiempo suficiente para que realmente sean algo. Por lo tanto, tenemos el problema de que la insatisfacción (*dukkha*) es interminable. Es muy difícil con todos estos acondicionamientos, y en el medio de ellos cambiar/eliminar las cosas. Esta es la característica de *dukkha*.

Mirándola más de cerca, vemos que nosotros somos impermanentes, estamos insatisfechos y sufrimos. Las cosas que queremos, las que nos satisfacen, son *anicca* y *dukkha*. Las cosas que nos disgustan son *anicca* y *dukkha*. No hay nada entre todo este *sankhara* que sea *nicca* (permanente) y *adukkha* (agradable, perdurable). En esta forma, debemos ver a *anicca* y a *dukkha* dentro de nosotros.

Cuando vemos la impermanencia completamente, cuando vemos la insatisfacción totalmente—clara y obviamente—entonces, vemos, automáticamente, que todas esas cosas son *anatta* (no-yo/insustanciales). Ellas no son ‘yos’ permanentes que podemos llamarles ‘yo’. Todo es *anatta* o no-yo. Las cosas existen, nosotros no decimos que no existen. Lo que es, es. Pero todo lo que es, es no-yo. Nosotros no debemos malinterpretar y pensar que tenemos un ‘yo’ (*atta*). Solamente está el flujo del cambio. Todo esto es el entendimiento/comprensión o *pañña* en referencia a *anicca*, *dukkha* y *anatta*.

#### EL VACÍO

El Segundo tópico es el entendimiento o *pañña* en referencia a *sunyata* (el vacío). Cuando vemos las tres características de *anicca*, *dukkha* y *anatta*, cuando comprendemos que todas



las cosas son no-yo o insustanciales, entonces, entendemos que todo es no-yo o insustancial, carente de cualquier cosa que debe ser llamada 'yo'. Este, es el significado de *sunnata*. Esta sola característica del vacío, une y cubre las tres características previas.

El significado de *sunnata* es mucho mejor, más amplio, fácil y más útil que cualquier otra palabra para tomarla como principio de la práctica y la vida, pero sólo si la entendemos al nivel del *Dhamma*, en el lenguaje de *sati-pañña* (atención plena y sabiduría). No se la debe malinterpretar o entenderla equivocadamente a través de interpretaciones materialistas, tales como "nada existe" y esa de "todo es vacuidad". El Buda señaló que tales puntos de vista nihilistas son un extremo de entendimiento erróneo. *Sunnata* no es nihilismo o la nada. Todo existe, pero es carente y libre de todo lo que puede ser llamado un 'yo'. Por lo tanto decimos que, todo está vacío, lo cual es el significado de "vacuidad" en el lenguaje de Dhamma. Si vemos el vacío, eso incluye ver a *anicca*, *dukkha* y *anatta* también. No necesitamos las tres definiciones por si mismas para prevenir las corrupciones mentales; con una solamente—el vacío, que incluye las tres—es suficiente<sup>107</sup>.

Cuando vemos el vacío en las cosas que amamos, no amamos. Cuando vemos el vacío en las cosas que odiamos, no odiamos. Entonces, no hay amor ni odio, ni gusto ni disgusto, ni felicidad (**sukha**) ni *dukkha*. Sólo hay un centro, viviendo en quietud y libres en el medio. Ese es el fruto de ver verdaderamente el vacío de las cosas. Si no vemos el vacío de todas las cosas, amaremos algunas y odiamos otras. Mientras que el amor y el odio permanecen, la mente está esclavizada por el apego a las cosas, el amor y el odio. Con una penetración completa de *sunnata*, la mente es libre y deja de estar esclavizada a esas cosas. La liberación verdadera es el vacío.

*Sunnata* es sinónimo de *nibbana*. *Nibbana* es vacío. Cuando la mente comprende el vacío, no hay corrupciones. Cuando no hay corrupciones, no hay acaloramiento. Cuando no hay acaloramiento, hay *nibbana*, que significa "tranquilidad/calma". Por lo tanto, cuando hay *Sunnata*, hay calma, *nibbana*. El Señor Buda dijo: "Siempre deben ver al mundo como algo vacío de *atta* (yo) y *attaniya* (que pertenece al yo)." Este es el segundo aspecto de *pañña*.

#### LA LEY DE LA NATURALEZA

El tercer tópico que me gustaría mencionar es la condicionalidad (*idappaccayata*), que significa:

Porque esto es, esto es; porque esto surge, esto surge; porque esto no es, esto no es; por esto se extingue, esto se extingue.

Estas condiciones se llaman "idappaccayata", porque *idappaccayata* y *paticca-samuppada* **son la misma cosa**, el mismo principio de sabiduría para ser estudiado, visto y entendido. Ustedes verán que todo en el mundo está constantemente fluyendo, que todo el mundo es un flujo continuo. Esta es una materia profunda y compleja. Muchos libros la tratan detalladamente, en particular cuando se describe en términos del origen dependiente. Como nosotros no tenemos mucho tiempo hoy, puede que ustedes necesiten consultar algunos de esos libros<sup>108</sup>.

<sup>107</sup> Para leer más sobre *sunnata*, ver "El Tronco del Árbol" de Ajarn Buddhadasa. De 'El Cuerpo del Árbol', publicado por Wisdom Publications, Boston, USA.

<sup>108</sup> Ver Práctica del Origen Dependiente (Estudio del Dhamma y Grupo de Práctica, Bangkok: 1992). Otras charlas sobre *paticca-samuppada* se publicarán en el próximo año.



## LA REALIDAD/LA NATURALEZA DEL DHAMMA

Ahora llegamos al cuarto y último tópico: *Tathata* (La Realidad, la Naturaleza del Dhamma). “Simplemente eso”, justamente tal”: todo es tal como es y en ninguna forma diferente a esa realidad. A eso se le llama “Tathata”. Cuando vemos a tathata, las tres características de anicca, dukkha y anatta se ven; y se ve a sunnata y a idappaccayata. Tathata es el resumen o sumario de todas ellas—meramente eso, sólo eso, no lo demás. No hay nada mejor que esto, ni más que esto, ni otra cosa que esto, la realidad. Comprender intuitivamente al tathata es ver la verdad de todas las cosas, es ver la realidad de todas las cosas que nos han engañado. Las cosas que nos engañan son todas las cosas que causan que la discriminación y la dualidad surjan en nosotros: bien-mal, felicidad-tristeza, ganar-perder, amor-odiar, etc. Hay muchos pares de opuestos en este mundo. Por no mirar al tathata, nosotros permitimos que esas cosas nos confundan al creer en la dualidad: esto-aquello, gusto-disgusto, caliente-frío, femenino-masculino, corrupción-iluminación. Este engaño nos causa todos nuestros problemas. Atrapados en estos opuestos, no podemos ver la verdad de las cosas. Caemos en el gusto y el disgusto, que a su vez nos guía a las corrupciones, porque no vemos a tathata.

Lo que debemos ver constante y profundamente es que el bien es un sankhara y el mal es un sankhara también. Los sentimientos agradables y lo desagradables, *sukha* y *dukha*, son ambos sankhara. Obtener y fracasar, ganar y perder todos son sankharas. No hay nada que no sea sankhara. Así que, todas las cosas son lo mismos—tathata. Todas las cosas son simplemente ‘eso’, justo eso, no de otra forma. Además, podemos decir que el cielo es un sankhara y que el infierno es un sankhara. Por lo tanto, el cielo y el infierno son tathata—justamente eso. Nuestras mentes deben de estar, en todos los aspectos, por encima del cielo y el infierno, por encima del bien y el mal, por encima del goce y por encima de dukha. Tathata es la cuarta zona o ámbito de entendimiento o *pañña*, la sabiduría que se debe desarrollar hasta un grado suficiente. Debemos estudiar la realidad en ambos niveles: físico-material y mental-espiritual, hasta que nuestro conocimiento y sabiduría sean adecuados, naturales y constantes.

Ahora sabemos estos cuatro dhammas: **sati**, **sampajanna**, **samadhi**, y *pañña*. Lo próximo es que debemos saber como aplicarlos, de forma que ellos sean *pañña* correctos, exitosos y beneficiosos. La pregunta ahora es, cómo usar el Dhamma, o el Budismo, en nuestras vidas diarias.

## EL USO DIARIO

¿Cómo vamos a usarlos en nuestra vida diaria? Una respuesta rápida sería, que debemos vivir a través de esos cuatro dhammas. Debemos usar esos cuatro dhammas correctamente para enfrentar todas las situaciones y problemas que surgen cada día. Cada vez que surja una situación que puede guiar a problemas o *dukkha*—como esa de los ojos viendo una forma, los oídos oyendo un sonido, o la mente pensando un pensamiento—debemos tener *sati*. *Sati* comprende que algo está pasando y recuerda la *pañña* pertinente a ese acontecimiento. *Sati* transporta inmediatamente y a tiempo la sabiduría necesaria en esa situación para tratar cualquier problema posible. La atención plena llega primero.

Esa sabiduría aplicada a la experiencia es *sampajanna*. Entregada a tiempo por *sati*, la sabiduría-en-acción le hace frente a la situación inmediata. Entonces, en ese mismo momento, cuando *sampajanna* está actuando, el poder y la fuerza de *samadhi* dan la fortaleza y la energía a la sabiduría, de manera que, ella pueda pasar o atravesar a través del problema.





El problema será resuelto dependiendo del grado del samadhi si está presente, o sea, de esa sabiduría-en-acción. Pañña actúa como el almacén de conocimiento y discernimiento acumulado que sati dirige para tratar con las experiencias sensoriales.

Cuando esos cuatro dhammas trabajan al unísono en esta forma, veremos que somos en ese momento más inteligentes. Estamos tan ingeniosos porque somos capaces de afrontar la situación en ese mismo instante sin que surja ningún problema. Nosotros no devenimos esclavos del significado de ningún par de opuestos. Esta es la vida libre, que es tranquila y calmada. Es la cosa mejor que los seres humanos deben obtener.

Resumiendo, debemos tener suficiente pañña, debemos usar a sati todo el tiempo, debemos aplicar sampajanna correcta y suficientemente y debemos aplicar el samadhi propiamente y con la fortaleza adecuada. Juntos, estos cuatro dhammas son suficientes y correctamente usados en cada situación que pueda surgirnos. Esta es la respuesta a la pregunta: ¿cómo usamos el Dhamma exitosamente?

Espero que ustedes tratarán de usar estos cuatro dhammas en vuestras vidas. Nada más en absoluto justificará el tiempo, esfuerzo y el dinero que han gastado en llegar aquí. Espero que no se vayan en deuda, sino que le saquen provecho a vuestra estancia aquí.

### III. VIDA NUEVA: VUESTROS FRUTOS DE LA PRÁCTICA DEL DHAMMA

(11 de febrero de 1986)

Me gustaría expresar mi satisfacción por esta oportunidad de poder charlar con ustedes. En la primera charla, hablamos acerca de la forma de estudiar el Dhamma. En la segunda charla o reunión, hablamos de cómo practicarlo—el Dhamma. Hoy hablaremos acerca de los frutos y beneficios de esa práctica—la práctica del Dhamma.

Cuando hablamos de los beneficios de la práctica del Dhamma, los podemos dividir en dos categorías: primero, una vida feliz y libre de problemas, y segundo, la habilidad de usar esa vida en la forma más exitosa y productiva de acuerdo a nuestras necesidades. Observándolo en otra forma, las dos clases de beneficios son la felicidad y el uso apropiado de esa felicidad para nuestras necesidades. Juntos, ellos pueden llamarse "**Vida Nueva**". Nosotros obtendremos una **Vida Nueva** de la práctica del Dhamma.

Nosotros comenzaremos con el primer beneficio, la vida libre de problemas. Deben recordar, observar y ver el hecho de que este proceso continuo de vida sigue nuestros instintos y procede bajo el poder de esos instintos, que son incapaces de control. Porque están fuera de control, los instintos guían a las cosas llamadas "corrupciones" (kilesa<sup>109</sup>). Antes de proseguir, debemos examinar las corrupciones para que sean entendidas claramente, porque ellas nos llevan o destinan a la enfermedad espiritual.

### CONTROL DE LA CORRUPCIÓN

---

<sup>109</sup> **Kilesa** frecuentemente se traduce como "corrupción". Nosotros usamos la palabra de forma general cubriendo todos los aspectos y niveles de las cosas que ensucia, contamina y empaña la mente, y en un sentido específico, limitado al aspecto más obvio de la corrupción, los pensamientos y emociones egoístas tales como la lujuria, la cólera, la preocupación, el letargo y la envidia.

Cuando las corrupciones surgen, esta vida—en el lenguaje del Dhamma—es dolorosa, esto es, dukkha. Nosotros hemos experimentado una y otra vez la clase de dukkha que estamos discutiendo. Hemos llegado a estar tan cómodos con ella que la mayoría de nosotros la consideramos normal, ni siquiera pensamos que es un problema. Aprendamos a distinguir la diferencia entre las dos clases de vida: la vida cuando las corrupciones y las posesiones están en control; y la vida cuando las corrupciones no son las que dirigen. Debemos entender ambas clases de vida. Si, ustedes son incapaces de ver y entender las corrupciones, será muy difícil, si no imposible, practicar y beneficiarse del Dhamma. No sabrían cómo comparar la vida corrupta con una vida libre de corrupciones y ver cuál es la diferencia entre las dos. Esta es la razón por la que les pido que traten de entender las corrupciones a medida que ellas surgen en vuestras propias vidas, a medida que surgen en vuestro interior. Mientras más profunda y completamente las conozcan, a medida que vuestro discernimiento crece en ellas, a ese grado y no a otro, entenderán el Dhamma y serán capaces de beneficiarse de él [el Dhamma].

### OBSTRUCCIONES ENGAÑOSAS

El primer *nivarana*, la sensualidad, es del tipo de la codicia, y el segundo, la aversión, es del tipo del enojo. El tercer *nivarana* es *thana-middha*, cuando la mente carece de energía y es débil, está cansada, tonta, insensible, soñolienta o confusa. Cuando la mente está baja en energías, carece de claridad, frescura, brillantez y atención. Hay muchos síntomas de insensibilidad, encogimiento, mente perezosa que se pueden resumir todos en carencia o falta de energía mental. Esto incluye la soñolencia y el aburrimiento que sigue después de comer mucho. Obstaculizados o entorpecidos a través de *thana-middha* (la falta de energía y la apatía), es difícil pensar, reflexionar, meditar o hacer cualquier cosa.

El cuarto *nivarana* es el opuesto del tercero. Este impedimento u obstrucción, *uddhacca-kukkucca*, es la agitación y distracción cuando la mente va más allá de sus límites y está fuera de control. Podemos ver eso como una clase de desorden nervioso. En vuestros intentos para meditar, estoy seguro que todos ustedes han pasado esta actividad mental fuera de control. Un ejemplo de inquietud y agitación es la inhabilidad para dormir por la noche porque la mente no se desacelera, no descansa ni se relaja, sino que se esparce y disemina en todas direcciones, pensando esto y aquello, lo otro y lo demás allá. Esa agitación innecesaria no le permite a la mente obtener el descanso y paz que ella necesita. Cuando la mente se mantiene corriendo por todas partes, continúa involucrándose en todo, y es imposible ejecutar inclusive una tarea simple como escribir una carta.

Ahora hemos llegado al último *nivarana*, *vicikiccha*, la indecisión y la duda. *Vicikiccha* es la indecisión y la duda respecto a lo correcto y seguridad de las cosas. Es estar inseguro acerca de lo correcto y lo seguro de las cosas. La carencia de confianza en lo que está pasando y lo que vamos a hacer. Esos que siguen una religión que toma la fe como el principio básico, fe en Dios o lo que sea, rara vez tienen un problema con este obstáculo. Sin embargo, esos de nosotros que seguimos una religión basada en la confianza propia, encontramos la duda mucha más fácilmente.

Esta incertidumbre, desconfianza, vacilación y duda, es acerca de lo que uno es, lo que uno tiene, y lo que uno está haciendo. Por ejemplo, podemos tener duda sobre nuestra salud, nuestra situación económica, o incluso nuestra seguridad personal. Nosotros podemos tener dudas acerca de las cosas en las que estamos involucrados: ¿es eso propiamente correcto? ¿Es saludable? ¿Puedo depender en eso? Esta duda frecuentemente puede que tenga que ver con la preocupación de cada día, pero ella puede surgir también hacia el Dhamma, o la Verdad Natural. ¿Es eso realmente verdad? ¿Sirve para algo? Ustedes pueden tener dudas de que



hay tal cosa como la Verdad, tener dudas acerca del camino para entender la Verdad, o tener la falta de confianza en vuestro potencial para despertar. Si la incertidumbre acerca de las cosas de cada día nos impide usarlas correctamente, ¿cuánto más no sería cuando es la duda acerca del Dhamma? Si pensamos: "¿Qué si sólo son palabras? ¿Cómo puedo saber si es verdad? Esto no se enseña en la Universidad", entonces no seremos capaces de tomar ventaja y obtener beneficios del Dhamma.

Para los cristianos, *vicikiccha* puede ser en referencia a Dios, la Biblia, o Jesucristo. Para los budistas, la duda puede ser acerca de Buda, las escrituras, el Dhamma o la práctica. Cuando uno tiene, incluso la menor duda, de que todo es correcto y que la vida es segura, entonces uno está bajo la influencia de este *nivarana*. Miren profundamente en vuestro interior y vean que *vicikiccha* puede existir en nuestro subconsciente todo el tiempo.

#### UNA VIDA SIN OBSTRUCCIONES/UNA VIDA LIBRE

Juntas, a esas cinco cosas se le llaman el "*nivarana*". ¿Cómo es la mente cuando esta libre de *nivarana*? Si la mente está libre de todas las cinco obstrucciones o cinco impedimentos, ¿cómo es nuestra vida mental? Estudien esta mente y conozcan como es. ¿Le podemos llamar a esa vida una "Nueva Vida"?

Aquí, a la liberación del *nivarana* se le llama "Nueva Vida". Además, la Nueva Vida debe ser libre también de *kilesa*. A las formaciones de corrupciones a medio hacer se le llama "*nivarana*". A las formaciones completamente desarrolladas de corrupciones se le llama "*kilesa*". Para tener una Nueva Vida, ella debe de estar también libre de *kilesa*. Ahora debemos considerar a '*kilesa*' en varios detalles. Ellos se pueden conocer/saber fácilmente por los síntomas de la influencia que tienen sobre la mente. Pueden experimentarse fácilmente y conocerse claramente. Sin embargo, no es necesario conocer el más mínimo detalle de las corrupciones. Solamente necesitamos saber los síntomas principales. Con la electricidad, nosotros no vemos la electricidad misma y quizás no la podamos entender, pero podemos ver su poder, su influencia y sus síntomas a través de varios equipos y aparatos eléctricos. Similarmente, puede que nunca veamos las corrupciones mismas, pero podemos aprender todo lo que necesitamos saber de sus síntomas, de la influencia que ellas tienen sobre la mente. Sus síntomas son muchos y variados, pero no tenemos que discutirlos todos. Hablaremos solamente de los más importantes, los que causan más problemas en nuestras vidas.

#### EL AMOR PROBLEMÁTICO

El primero de estos síntomas problemáticos es el amor. Cuando el amor surge en la mente ¿se pierde algo? ¿Hay algo que la mente debe sufrir y resistir? ¿Hay alguna carga que ella recoge? ¿Qué efectos tiene en la mente esa cosa llamada amor? Estoy seguro que cada uno de nosotros entiende este fenómeno, ya que todos nosotros hemos tenido alguna experiencia con esa cosa llamada amor. Nosotros previamente hemos mencionado el significado de "*roga*", un sinónimo de *kilesa*, "algo que penetra y apuñala". Para entender eso, nosotros necesitamos mirar y buscar por todas partes, sino dentro de nuestra propia experiencia. Así que miremos y observémonos a nosotros mismos. Otros significados de corrupción son "cosas que queman", "cosas que nos obstaculizan, nos encadenan, nos apegan, nos dominan y nos aprisionan". ¿Cualquiera de estos significados cae bien dentro de la cosa que llamamos amor? Ustedes deben ver si eso es un problema o no. Aunque muchas personas consideran el amor como un éxtasis, desde el punto de vista del Dhamma, el amor es completamente carente de calma, diríamos, una conmoción/disturbio supremo. Examínenlo de cerca y comprendan por



ustedes mismos si el amor causa o no causa problemas. No tomen nuestra palabra por verdadera, pero tampoco crean todo lo que dice la propaganda de TV, las novelas y la música popular.

Comúnmente, las cosa que llamamos "amor" está condicionada por la ignorancia (*avijja*, no-conocimiento), la corrupción última. Aunque puede, solamente en ciertas situaciones, surgir una clase de amor que llega de la sabiduría o es gobernado por ella, tan pronto como llega a ser una mente de "amor", eso deviene un problema. Deja de ser sereno y placentero. Simplemente por etiquetarlo como "amor", eso cambia de sabiduría a ignorancia. El dilema terrible del amor desarrollado del instinto para preservar las especies y reproducir.

Miremos de cerca sus efectos. ¿Pueden ustedes ver los problemas y los tormentos que causa y a los cuales nos arrastra? ¿Es eso una carga? ¿Es un obstáculo para la paz, la pureza y la felicidad? Al mismo tiempo, consideremos que bien estaríamos si estuviéramos libres de ese problema. Incluso el amor no-sexual, tal como el amor de nuestros hijos, padres y amigos, nos causa problemas a través de destruir la tranquilidad y la felicidad. El amor no-sexual debe ser controlado igualmente y en la misma proporción que el amor sexual. De lo contrario, no hay paz. Si decimos: "Hagamos todo como lo haría un amante, pero hagámoslo sin amor", ¿creen ustedes que eso puede ser posible? ¿Podrían ustedes actuar en tal forma sin ninguna corrupción?

Hay clases de amor que son Dhamma, tal como *metta* (amor gentil) y *karuna* (compasión), pero ellos deben ser correctos si los problemas han de evitarse. *Metta* y *karuna* puede ser corruptos por distinciones, discriminaciones y apego, entonces ellos son *dukkha*. No ser capaces de amar y no ser capaces de amar lo que queremos amar son problemas, son *dukkha*. Todo eso es erróneo. Incluso el amor que no está directamente corrupto, el amor que no tiene nada que ver con el sexo o la sensualidad, puede ser indirectamente corrupto cuando se contamina por el ego y el egoísmo. Incluso las formas superiores de amor, tales como *metta* y *karuna*, deben ser correctas y adecuadas y deben observarse con atención plena para que no caigan en la corrupción por el ego o el egoísmo.

En resumen, el amor es un problema, no es calma y felicidad. Debe ser controlado, o si es posible, abandonado. Entonces, la mente no estará en caos/revuelta. Debemos transformar al amor-corrupto en el amor-Dhammatico. Una vida que puede dominar el amor, que está por encima de sus influencias, ¿se le debe llamar "Nueva Vida"? Estoy seguro que cada uno de ustedes puede encontrar la respuesta.

## LA CÓLERA Y EL ODIO

Ahora hablaremos acerca del opuesto del amor: la ira o el rencor. Cuando surge, ¿qué cosa es? Es otra clase de fuego que quema la mente. Ella apuñala, aprisiona, domina y obstaculiza la mente. Todos conocemos la ira muy bien, sabemos los muchos problemas que causa. No queremos enojarnos y encolerizarnos, sin embargo lo hacemos. No queremos ponernos bravos, y sin embargo lo estamos. ¿Saben ustedes lo destructiva que es la cólera? Si podemos controlarla, ¿qué tranquilidad habrá? Piensen en esto, por favor.

La tercera corrupción es el odio, que es diferente a la ira, aunque ambos son formas de disgusto o aversión. Cuando algo feo, sucio o repulsivo aparece, lo odiamos. No podemos controlarnos, simplemente odiamos las cosas feas y desagradables. Así es como son las cosas, porque no podemos resistir la causa del odio. Así que, el odio quema, posee y atormenta nuestra mente. Ahora piensen cómo sería si no hubiera nada que odiar y nada que amar. No



amor y no odio— ¡qué paz más deliciosa sería esa! Igualmente que un *Arahant* (el ser humano perfecto). El Arahant está por encima de los sentimientos de ambos, el odio y el no-odio. La mente liberada no tiene problemas con el odio o las cosas feas, porque no hay nada odioso y nada no-odioso para esa mente que está totalmente llena de Dhamma a través de comprenderlo—el Dhamma—completamente. No malinterpreten que es peligroso estar libre de odio y que lo necesitamos para protegernos del peligro. ¡El odio mismo es el peligro! Lo mejor es no odiar, pero parece que nunca aprendemos. Por lo tanto, el ejemplo deplorable del odio continúa en nuestro mundo. Los blancos odian a los negros. ¿Cuál es la excusa para ese problema? No deberíamos tener problemas como esos. Si entendemos correctamente, no habrá necesidad de odiar y no odiamos

#### TEMOR A LA VIDA

La cuarta corrupción es el temor. Todos tienen este problema, todos estamos temerosos o tenemos miedo de algo. El temor viene de la estupidez, del egoísmo, del ansia de un yo que desea cosas que no puede tener. ¡Así que tememos! Hoy en día, en nuestro mundo, tenemos cada clase posible de temor, especialmente el temor de la guerra nuclear y la aniquilación. Cuando estamos temerosos devenimos impotentes e indefensos. Cuando hay temor, perdemos nuestra atención y sabiduría (*sati-panna*), y nuestra habilidad para luchar con los problemas y protegernos a nosotros mismos. Estar libres de temor es mucho mejor.

El temor llega del instinto egoísta, el temor es una necesidad instintiva. Si no hay suficiente conocimiento y sabiduría, este instinto es imposible de controlar. A través del estudio y la práctica del Dhamma, se desarrolla la sabiduría necesaria y suficiente, así que este instinto se puede controlar y el temor no surge. El entendimiento y el discernimiento sobre *anatta* (no-yo) nos permite estar libres del temor, nos ayuda a desarraigarlo y nos protege de cualquier surgimiento futuro. Todos ustedes seguramente pueden ver que el temor no sirve de nada, que siempre nos guía a *dukkha*. Debemos ser capaces de hacer cualquier cosa al enfrentarnos con el temor y las cosas que nos lo producen. Entonces, estaremos en una posición mucho mejor para tratar con esas cosas y triunfar en el negocio de vivir. Si debemos pelear con un enemigo, pero no lo podemos hacer por el temor, no estaremos en la posición de pelear eficientemente. Nuestras habilidades se debitarán, nuestra sabiduría disminuirá, y nuestra atención será lenta. Seremos vencidos por cualquier enemigo que sea. Libres de temor, somos capaces de usar nuestra sabiduría, atención y destreza en el grado necesario para vencer al enemigo. Enfrentémonos a las cosas que producen temor sin temor. Una vida sin temor es de gran uso.

#### CORRUPCIONES POSITIVAS

Hay muchas otras formas de *kilesa*. Otra de ellas es la preocupación y la ansiedad acerca de las cosas que amamos. En Thai y en Pali, a esto se le llama "*alaya avarana*", la preocupación y pensamiento ansioso, el anhelo de algo, vivir para obtener algo y extrañar las cosas que amamos. Esto es la mente dando vueltas cuando no puede detenerse pensando en las cosas que ama. Si la mente no puede detenerse, esto la mantiene despierta de noche y con dolor de cabeza durante el día.

Otra forma de *kilesa* es la envidia. Eso pasa instintivamente y por sí misma. Pasa en los niños sin habérselo enseñado. La envidia es un problema inmenso para la persona que la siente, pero no es ningún problema para el objeto. El primero siente *dukkha*, el último no.



Finalmente, llegamos a la posesión y la avaricia. Si es muy fuerte, deviene en celos, especialmente de la clase sexual. Esto es todavía otra forma de egoísmo. Frecuentemente toma lugar en los matrimonios. El esposo no quiere que su esposa hable con otro hombre; la esposa, celosa, se preocupa que otra mujer le robe su esposo. Todos estamos familiarizados con ese dolor y sufrimiento.

Esos son seis ejemplos de corrupciones. Hay muchos más de los que podríamos hablar aquí, pero el tiempo es limitado. Sin embargo, estos pocos ejemplos son suficientes para ilustrar nuestro punto: si somos libres de cada síntoma y condición de corrupción, ¿Qué bien, qué saludables, qué aliviados y felices estaremos y qué paz tendremos? Es de ustedes descubrirlo, aunque incluso ahora ustedes deben ser capaces de imaginar su valor. La mente que está totalmente libre de todos los síntomas de esas corrupciones es completamente una nueva forma de vivir. Esta paz y libertad, esta calma y armonía, es un significado de Nueva Vida.

#### USANDO LA NUEVA VIDA

Ahora, por el tiempo que nos queda, discutiremos un segundo significado de Nueva Vida. Debemos ser capaces de usar diestramente esta nueva forma de existencia—que llega de la liberación de las corrupciones—para resolver nuestras necesidades. El primer aspecto de aplicar la Nueva Vida es hacer la mente feliz en todo momento. Por ejemplo, a través de practicar exitosamente la atención plena con la respiración (*anapanasati*) es posible tener una felicidad genuina en cualquier momento y en cualquier lugar. Porque con el desarrollo propio de la atención en la respiración, nosotros tenemos influencia y control sobre la mente. Nosotros tenemos felicidad instantánea a medida que la necesitamos.

Este segundo aspecto de usar la Nueva Vida es que practicando completamente el Dhamma podemos ayudar a los órganos sensoriales—ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente—a actuar más eficientemente, como si fueran “divinos”<sup>110</sup>. Por esto, nosotros queremos decir que ellos tienen más habilidad y eficiencia de lo ordinario. Estos ojos son más efectivos que los comunes, los oídos son más eficientes que los ordinarios, esta nariz y así sucesivamente es más capaz que la común, como si fueran “divinos”. Divino (*dibba*) simplemente significa “más allá de lo común”.

#### DOMINANDO LA EXPERIENCIA

El tercero, es la habilidad de controlar la experiencia, diríamos, la mente, de forma que siempre esté en un estado de corrección. Este tipo de control o dominio tiene tres aspectos: Control de *vedana* (los sentimientos), control de *sanna* (las percepciones, los reconocimientos, las clasificaciones), y control de *vitakka* (el pensamiento). El control de *vedana* significa prevenir los sentimientos de las condiciones condicionadas o no experimentar ningún sentimiento no-deseado. (Por favor, note que sentimiento (*vedana*) aquí, no significa emociones). *Sanna*—reconocer, evaluar, clasificar cosas como esto o aquello—puede ser controlado de forma que no guíe a *dukkha*. El control de *vitakka* (a través de la comprensión) es controlar el pensamiento de manera que esté correcto o no haya ninguno en absoluto. Los sentimientos, percepciones y pensamientos se pueden controlar porque hay Dhamma.

Consumir una comida deliciosa provee un ejemplo de la primera clase de dominio/control. Si la comida es muy deliciosa nosotros devenimos estúpidos o locos acerca de ella a través de

<sup>110</sup> Ojo Divino y Oído Divino se cree que sean el resultado de la concentración superior perfeccionada (*samadhi*). Ellos comúnmente se observan como mágicos, y los tontos puede que mediten solamente para obtener estos poderes.



nuestro engaño acerca de lo que es la delicia. Cuando hay suficiente Dhamma, podemos controlar los sentimientos que surgen hacia la comida deliciosa. Entonces, no nos engañamos por 'la delicia', no comemos más de lo que debemos y no creamos ningún problema por ello. Lo vemos como es "justamente así, simplemente así", en lugar del engaño y la tontería—la falta del sentido de juicio. La comida deliciosa no nos vence, no nos controla, no es nuestro jefe, no nos convierte en estúpidos. Nosotros no la forzamos a ser deliciosa. Es deliciosa, se mantiene deliciosa, pero la delicia no nos controla. Nosotros controlamos la delicia de forma que ella no nos controle y nos fuerce a hacer algo erróneo o tonto.

Nosotros podemos ver fácilmente que las personas hoy en día, a través del mundo, son esclavos de la delicia. Derrochan el tiempo haciendo cosas deliciosas que no tienen otro propósito que no sea el de estimular el deseo y el antojo. Entonces, compiten por esas cosas. Finalmente, nosotros dividimos el mundo en intentos de controlar esas cosas y batallar por guerras interminables, sólo porque hemos perdido el control y somos esclavos de la delicia. Las palabras "Satán" (el diablo cristiano) y "Mara" (el tentador budista) representan nuestra estupidez en referencia a la delicia. Necesitamos saber que los sentimientos (vedana) se pueden controlar.

Ahora hablemos acerca del control de *sanna* (reconocimiento, clasificación). Previamente, no pudimos recordar las cosas bien o correctamente. De ahora en adelante, tendremos una memoria excelente o recordaremos correctamente. A través del dominio de *sanna* la mente no cae en distinciones y percepciones falsas, diríamos, las que nos castigan con dukkha. Por ejemplo, *sanna*—o sea, las percepciones, los reconocimientos, las clasificaciones—se puede controlar de manera que no identifiquemos y miremos las cosas como siendo femeninos y masculinos. En esa forma, estamos libres de problemas que surgen de la masculinidad y feminidad. La mente permanece en calma y tranquila. El control de *sanna* significa controlarla, de forma que esté siempre correcta. Por correcta significamos que no nos causa dukkha.

Controlar *vitakka* es controlar el pensamiento. Dondequiera que haya *sanna* de algo, eso invita a pensar el significado de *sanna*. Así que pensamos: si esto no se controla, el pensamiento continúa erróneo y dukkha surge. Así que controlamos el pensamiento sólo guiándolo por el camino correcto y beneficioso: pensando que dejamos atrás la sensualidad, que no dañamos o lesionamos a los demás, que no les traeremos problemas inclusive sin intención. Si queremos más que eso, podemos detener el pensamiento completamente. Por ejemplo, si entráramos en el *samadhi* (concentración en un solo punto) o *samapatti* (el logro de los niveles profundos de concentración), podemos detener el pensamiento totalmente en todos los aspectos. Somos capaces de controlar *vitakka*: podemos pensar o podemos no pensar. O podemos pensar solamente en las formas que debemos pensar. Nada erróneo pasa y no hay dukkha. Esto es lo que significa controlar *vitakka*.

#### REMOVIENDO LA MATRIZ DE LA CORRUPCIÓN

Un cuarto y final aspecto de este dominio o control mental es el control directo de las corrupciones mismas, que es controlar a dukkha y prevenir que ella surja. Cuando hay suficiente Dhamma, y cuando el Dhamma se practica suficientemente, el apego (*upadana*) se puede controlar. Este control previene ambos, el "apego bueno" y el "apego malo". Sin ningún apego, no hay dukkha. No dejemos que *upadana* surja, y entonces el concepto del "yo" (el egoísmo), que es la matriz de las corrupciones, no surge, no nace. Sin el concepto del 'yo', no habrá corrupciones. Una vez que hayamos controlado las corrupciones, ellas finalizan. Este es el resultado bueno último, la cuarta clase de dominio, el control del apego, que automáticamente controla a dukkha.



En estas formas, la vida es controlada y usada sabiamente, de manera que podamos cosechar los beneficios apropiados. Esa es la Vida Nueva o la Nueva Vida de paz, tranquilidad y bienaventuranza. Por ejemplo, nosotros poseemos la habilidad de ser felices cada vez que necesitemos estarlo. Tenemos esos espléndidos órganos sensoriales—el sentido de la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y la mente—a ellos se les pueden llamar 'divinos'. Entonces podemos controlar los sentimientos, las percepciones y el pensamiento. Finalmente, podemos controlar el apego de forma que nunca surja de nuevo. ¡En esa forma, todos los problemas desaparecen! No hay inclusive ni la remota ni menor oportunidad de que las corrupciones surjan o que pueda haber dukkha. Con esas posibilidades, la vida se mantiene en la forma más diestra y podemos lograr lo que se debe hacer. Si observan honestamente, sabrán en su interior que esta es la Nueva Vida en su significado completo: la nueva vida completamente suprema. Esto es lo que ustedes reciben de la aplicación correcta y exitosa del Dhamma.

La primera cosa es vuestro estudio del Dhamma; la segunda es vuestra práctica del Dhamma, y la tercera es que reciben los frutos de esa práctica—la práctica del Dhamma. Miren esto clara y cuidadosamente considerando sus beneficios. Cada uno de ustedes debe auto-depender completamente en hacer eso. Es de cada uno de ustedes comprender el significado, el camino y los beneficios de practicar el Dhamma.

#### GRACIAS

Finalmente, me gustaría expresar mi alegría porque han comenzado a estudiar, practicar y recibir el Dhamma. Y por último: gracias a ustedes. Gracias a todos por haber venido aquí a este lugar, por hacer uso de él y por ayudar a hacerlo beneficioso. Ustedes no tienen que darme las gracias por nada, pero por favor, permítannos dárselas a ustedes. Al grado que permitió a través

#### EPÍLOGO

Las charlas que comprenden este libro, fueron las primeras de una serie que *Ajarn Buddhadasa* hubo ofrecido durante los cursos mensuales de meditación en Suan Mokkh. Subsecuentemente, todos los puntos en estas tres conferencias han sido expandidos en gran detalle. Al grado que permitió a través de las causas y condiciones, que publicáramos lo más posible tantas de ellas—estas series de charlas.

Para más información sobre este asunto de la Enfermedad Espiritual, vea **Of the Bodhi Tree: The Buddha's Teaching on Voidness** (Wisdom Publications, Boston, USA: 1995).





## La Prisión de la Vida

Charla por Buddhadasa Bhikkhu

Traducida al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

Corrector gramatical: Rev. Fa Geng Shakya, OHY, desde la Orden Hsu Yun de Bahía Blanca, Argentina y Guillermo Stilstein [Ken Taku Ya Fu]

### PRÓLOGO

Aunque los maestros budistas han señalado durante dos milenios que el "yo" y lo "mío" nos aprisionan en dolor, estrés y conflicto, esta información simple todavía es desconocida para casi todo el mundo, inclusive en los países budistas. Después que Buddhādāsa Bhikkhu señaló este punto, él hizo de este hecho el punto central de su enseñanza por casi sesenta años. Inclusive hasta cuando su vida se acercaba al final, él proclamó más vigorosamente que nunca que "No hay nada peor que aferrarse al 'yo' y lo 'mío'". Comprender este hecho y dejar ir o desprenderse de todo, es todo lo que hay en el Budismo.

Este folleto es una traducción de una conferencia ofrecida por Ajarn Buddhādāsa a un grupo de meditación asistente a un retiro mensual en Suan Mokkh (El Jardín de la Liberación). Muchas personas alrededor del mundo, muchas de ellas nuevas en el Budismo, estuvieron contemplado silenciosamente las realidades de la respiración, el cuerpo y la mente durante una semana. Aunque él había estado enfermo, Ajarn Buddhādāsa quiso dirigir la atención del grupo a la esencia de la práctica budista antes que ellos se dispersaran. Él esperaba así, que la práctica de ellos, de ahí en adelante fuera correcta. El resultado de esta charla por lo tanto fue "LA PRISIÓN DE LA VIDA".

En esta corta y poderosa charla, Ajarn Buddhādāsa condujo al estudiante desde los aspectos del apego y el aferramiento más superficiales y fáciles de reconocer, hasta los más sutiles. Él clarificó/reveló la tendencia religiosa de pretender que apegarse a las cosas buenas y santas es correcta y salvadora. Finalmente, él desenredó/desentrañó la esencia del apego, nuestro problema fundamental en la vida.

Él concluye recomendando la Atención en la Respiración (ânâpânasati) como sistema de meditación capaz de iluminar y liberar toda forma de apego. Esta es la forma de meditación que se enseña en Suan Mokkh, muy cercana a la de la enseñanza en la materia del Señor Buda y fue la práctica principal a través del retiro. Es un medio natural, conveniente, seguro y altamente efectivo para liberarnos de las prisiones de la vida. Una explicación en detalle de ânâpânasati la puede encontrar en el libro Atención con la Respiración: Develando los Secretos de la Vida (Dhamma Study & Practice Group: Bangkok, 1989).

Como parte de los esfuerzos para introducir la enseñanza del Venerable Ajarn en los Estados Unidos de América, el Centro de Meditación Buddha-Dhamma [Buddhadhamma Meditation Center] ha decidido reimprimir este panfleto como parte de su proyecto 'Buddhadāsa & World Peace' [Buddhadāsa y la Paz Mundial]. El traductor original, Santikaro Bhikkhu, nos ha revisado [la edición en inglés] el manuscrito y este prólogo. También miembros de nuestra congregación y otros amigos han contribuido con su tiempo, energía y fondos monetarios. Por lo tanto, nosotros estamos orgullosos en ofrecer este panfleto para la distribución gratuita como una pequeña contribución a la paz mundial.



El conflicto y la violencia en la sociedad americana y a través del mundo pueden siempre ser trazados en regresión hacia alguna clase de apego o aferración al 'yo' o 'lo mío'. Apegarse al color de la piel, el género, la edad, la nacionalidad, los grupos deportivos, incluso la religión, nos trae solamente sufrimiento.

¡Qué todos los americanos despierten de la prisión de la vida y se liberen a si mismos de sus yugos! ¡Solamente entonces este gran país cumplirá su misión de modelar una democracia de libertad y moral justa para que todo el mundo le respete! Entonces, las aspiraciones religiosas de sus fundadores se realizarán. ¡Qué ese día llegue más pronto que tarde!

Con los mejores deseos,  
Buddha-Dhamma Meditation Center  
Hinsdale, Illinois

IMPRESO EN HONOR DE  
Pharadhammakosajarn  
(Panyananda Bhikkhu)



## LA PRISIÓN DE LA VIDA

Título en Inglés: Prison of Life

Traductor al inglés: Santikaro Bhikkhu, 1989.

19301 176th Ave. NE

Woodinville, WA 98072, U.S.A.

Charla por Buddhadasa Bhikkhu

Traducida al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY para la distribución gratuita.

Corrector gramatical: Rev. Fa Geng Shakya, OHY, desde la Orden Hsu Yun de Bahía Blanca, Argentina y Guillermo Stilstein [Ken Taku Ya Fu]

**Hoy vamos a hablar sobre algo llamado 'prisión'. Esto nos debe ayudar mejor a entender la cosa llamada 'vida'. Entonces conoceremos mejor el *Dhamma*, lo cual nos ayudará a vivir una vida sin *dukkha* (insatisfacción, dolor, estrés y sufrimiento). Así que hoy hablaremos de la cosa llamada 'prisión'. Por favor, preparen sus mentes a escuchar con cuidado [en este caso leer con cuidado].**

Dondequiera que las condiciones y las señales de prisión existan, ahí mismo está *dukkha*. Deben observar que todas las formas y tipos de *dukkha* tienen en ellas la cualidad de prisión. Ser capturado, encarcelado, encadenado y puesto a través de dificultades y perturbaciones son las características de *dukkha*. Si ustedes entienden esto, entonces entenderán más claramente el significado de lo que llamamos "*upādāna*" (apego, agarre). Dondequiera que se encuentre *upādāna*, ahí hay una prisión. Esta cosa, *upādāna*, trae las condiciones de encarcelamiento.

Dondequiera que *upādāna* se encuentre, ahí mismo está el cautiverio. El cautiverio puede ser positivo o negativo, ambos son igualmente ataduras. A través de observar algo y apegarse a eso como "yo" o "mío", el cautiverio ocurre. Cuando estamos obligados a algo, nos pegamos o atascamos en eso, al igual que cuando estamos encerrados en una prisión.

Todos los principios del Dhamma en el Budismo se pueden resumir en la siguiente declaración: *upādāna* es la causa de *dukkha*, *dukkha* nace de *upādāna*. Todos debemos entender muy bien este asunto de *upādāna*. Para hacerlo fácil, debemos verlo claramente como siendo exactamente una prisión. Llegamos a estudiar el Dhamma y desarrollar el *samadhī* (la calma y estabilidad mental), y la meditación *vipassana* (del discernimiento) para destruir a *upādāna*. O, si hablamos metafóricamente, estudiamos el Dhamma y desarrollamos la mente para destruir la prisión que nos atrapa.

Estamos hablando de una prisión mental o espiritual, pero ella tiene el mismo significado de una prisión concreta. Es igual que las prisiones físicas en todas partes en que las personas están encerradas, pero ahora estamos hablando puramente de una prisión espiritual. Esta prisión es un poco rara o extraordinaria, ya que no podemos ver con nuestros ojos su sustancia. Lo que todavía es más extraordinario es que las personas se encierran en ella voluntariamente. Las personas verdaderamente se deleitan en ir y encerrarse en la prisión espiritual.



## La Libertad es la Salvación de la Prisión

Ustedes deben recordarse las palabras 'salvación' y 'liberación' que son usadas en todas las religiones. La meta final de todas las religiones es la salvación o la emancipación, o la palabra que sea más adecuada en cada lenguaje. Pero todas esas palabras tienen el mismo significado—*salvarse*. Todas las religiones enseñan la salvación. Sin embargo, ¿de qué nos estamos salvando? ¡Nos estamos salvando de la prisión espiritual! La cosa que todos ustedes quieren y necesitan, incluso en este momento, es la cosa llamada "libertad" o "liberación", que es simplemente escapar de la prisión. Ya sea una prisión física material o una prisión mental espiritual, el significado es el mismo. En todos los caso queremos la libertad, la liberación.

Esos que carecen de sabiduría pueden ver y temer solamente las prisiones materiales físicas. Pero esos que tienen la sabiduría (paññā) para mirar más profundamente, verán cuánto más terrible y peligrosa es la prisión espiritual. Realmente nosotros podemos ver que escasamente cualquiera en este mundo está encerrado en las prisiones ordinarias, mientras que cada uno 'en este mundo' está encarcelado en la prisión espiritual. Por ejemplo, cada uno de ustedes que está sentado aquí está libre de la prisión ordinaria o común, pero todos ustedes están encarcelados en la prisión espiritual. Eso que nos guía a interesarnos en el Dhamma y a practicar en desarrollo mental, es la opresión y la fuerza de estar atrapados en esa prisión espiritual. Ya sea si lo sienten o no, eso no es importante. Eso nos fuerza, no importa de que manera, a luchar y buscar por un camino que nos guíe fuera del encarcelamiento espiritual. No obstante, nos demos cuenta de ello o no, nos fuerza a todos nosotros a encontrar la liberación espiritual. Así que ustedes vienen aquí y a otros lugares buscándola.

Aunque eso que nos encarcela es sólo una cosa, diríamos, *upādāna* en si misma, esta prisión toma muchas formas diferentes. Hay docenas de estilos y clases de prisión. Si nosotros tomamos el tiempo para estudiar cada tipo de prisión, eso nos ayudaría a entender este fenómeno mucho mejor. Entonces entenderemos a *upādāna* mucho mejor y también entenderemos mucho mejor a *tanhā* (la apetencia, el ansia, el deseo) y a *kilesa* (las corrupciones de la mente) que de acuerdo a la enseñanza budista, origina/causa *dukkha*. Nosotros entenderemos el asunto de *dukkha* si entendemos clara y completamente el asunto de la prisión.

Me gustaría aconsejarles que usaran la palabra *upādāna* en lugar de la palabra 'apego' o cualquier otra traducción de ella al inglés o español. Esas traducciones están siendo constantemente malinterpretadas. Puede que no entiendan completamente por ahora la palabra *upādāna* pero traten de usarla para acostumar vuestra boca, vuestros sentimientos y vuestra mente a ella. Debemos comprender que el corazón del Budismo es borrar o hacer desaparecer a *upādāna*. El corazón del Budismo es ese que se desprende de *upādāna* o la arranca de raíz. Entonces cuando eso se logra ya no hay prisión, ya no hay *dukkha*.

Para obtener el significado de la palabra *upādāna*, ustedes deben tomar el significado de las palabras *apegarse*, *agarrarse*, *aferrarse*, *asirse* en inglés o español y combinarlas; así que es mucho mejor usar la palabra *upādāna*. Su significado entonces será mucho más amplio y nos capacitará a mirar más profunda y extensamente este asunto.

## La Esencia Única del Budismo

Puede que sea justamente una simple palabra, pero *upādāna* es la cosa más importante. El corazón del Budismo es justamente arrancar o cortar de raíz este *upādāna*. Entonces *dukkha*



se termina. Por favor, entiendan que este es el corazón del Budismo y se encuentra en cada secta y escuela del Budismo; Budismo Theravada, Budismo Mahāyāna, Budismo Zen, Budismo Tibetano, cualquier clase de budismo que les guste, ellas son diferentes sólo en nombre o en las ceremonias externas y las prácticas. Pero dentro, ellas son todas 'la misma cosa' —eliminar a *upādāna*.

No estén tristes, no se desalienten o estén ansiosos, no se creen problemas por ustedes mismos pensando que no han sido capaces de estudiar todas las escuelas Budistas. No se preocupen si no han sido capaces de estudiar budismo en el Tibet, en Sri Lanka, en Burma, en China o en cualquier parte. Eso es una pérdida de tiempo. Sólo hay una sola esencia o corazón en todas ellas, diríamos, eliminar a *upādāna*. Las etiquetas theravada, mahāyāna, zen/chan, tibetano, y chino reflejan solamente las cubiertas exteriores de lo que parece ser diferentes clases de Budismo. Si hay diferencias ellas son meramente en la superficie o superficiales, simplemente una serie de ritos o rituales acumulados. El verdadero corazón de la materia, el corazón de todo Budismo, es el mismo en todas partes: la destrucción [arrancar de raíz] de *upādāna*. Por lo tanto, simplemente estudien esta sola cosa. No pierdan el tiempo en entristecerse o en pensar que no han estudiado todas las clases diferentes de Budismo. Estudien esta materia solamente de arrancar a *upādāna* de raíz, y eso es suficiente.

Si realmente quieren conocer el Budismo Mahāyāna como expertos, entonces tendrán que aprender sánscrito. Ustedes pueden pasar su vida completa tratando de aprender el idioma y todavía realmente no saber nada. O si quieren conocer bien el Zen, entonces tienen que aprender chino y al final todavía no saber del Zen. Para saber del Budismo Vajrayana, el Budismo Tibetano, tendrán que aprender tibetano. Simplemente aprender los lenguajes les costaría toda una vida; sin embargo no habrían aprendido nada y todavía no conocerían el corazón del Budismo. Esas cosas son solamente superficialidades que surgen con nuevas explicaciones. Entiendan el corazón de todo eso y aprendan solamente una cosa: la destrucción o desarraigo de *upādāna*. Entonces conocerán la esencia del Budismo, ya sea etiquetado como Mahāyāna, Theravada, Zen o Vajrayana. Ya sea de la China, Japón, Corea o cualquiera otra parte, ella está en un solo lugar—arrancar de raíz a *upādāna*.

Incluso, en una sola escuela del Budismo Theravada hay muchas formas diferentes. También hay muchos caminos diferentes de cultivo mental. Está la clase de meditación de Burma (Birmania), donde el practicante observa el levantamiento y la caída del abdomen. Están las clases basadas en mantras "*Sammā Araham y Buddho, Buddho*", como también otras clases de cosas diferentes. Pero si eso es correcto el corazón de cada una está siempre en el mismo lugar: la necesidad de erradicar a *upādāna*. Si no se ha obtenido la eliminación de *upādāna*, todavía no tenemos la cosa verdadera; y no será aún de ningún uso o beneficio. ¿Por qué no estar interesados en el asunto de erradicar a *upādāna*, o, si hablamos metafóricamente, destruir la prisión? Así que lo mejor es que hablemos más de esa prisión.

#### Descubriendo la Prisión en el Interior

Para hablar más correctamente, si de verdad debemos tener éxito, nosotros no podemos aprender verdaderamente de las escrituras, de las técnicas o de esas variadas enseñanzas. Para cosechar exitosamente cualquier beneficio, debemos aprender la cosa misma, diríamos, la prisión misma. Estudiar *dukkha* en si misma, la prisión misma. Por lo tanto tenemos que buscar y encontrar esta prisión.

Como esto señala, nosotros nos enfrentamos a dos cosas: ¿van ustedes a aprender del exterior o del interior? La distinción es crucial. El Buda dijo que debemos estudiar desde el



interior. El aprendizaje externo se hace de los libros, ceremonias, prácticas y cosas por el estilo. Todo lo que debemos aprender, el *Tathagata* lo ha explicado en términos del cuerpo que todavía está vivo. Esto significa un cuerpo viviente con una mente viviente, no uno muerto. Ahí es donde el aprendizaje verdadero toma lugar, así que aprendan ahí. Aprendan de ese interior, que significa aprender dentro de ustedes mismos antes de morir, mientras todavía están vivos. Los estudios externos, el aprendizaje de los libros y de todas esas ceremonias y rituales diferentes, no han logrado realmente nada de valor. Así que estudiemos en el interior. Por favor recuerden estas palabras "aprendan en el interior".

Entrenarnos en *samādhī* y *vipassanā* (la concentración y el discernimiento), esto es, desarrollar la atención con la respiración [**ânâpânasati-bhavana** – Capítulo #13 del Curso de Budismo en Acción. Se necesita su contraseña para entrar] (Para la meditación en la respiración 'Acharia' también recomienda la meditación zen llamada '**Respiración Saludable**', más simple y fácil de hacer.. Hacer este estudio interno toma un poco de paciencia y tolerancia, pero no mucha. Realmente en comparación con algunas cosas que otras personas practican, como los deporte de niveles superiores, la gimnasia y la acrobacia, *samadhī* y *vipassanā* son menos difíciles. Sin embargo las personas tienen suficiente paciencia y perseverancia para ser capaces de hacer tales cosas. Simplemente tengan una paciencia moderada o razonable y serán capaces de entrenarse en el *samadhī* y *vipassanā*, a través de la atención en la respiración. Algunas personas no pueden soportarlo y han desistido. Nosotros hemos tenido suficiente paciencia para llegar hasta aquí, y si continuamos un poco más, seremos capaces de hacer esto y recibiremos los beneficios propios. Así que por favor, aplíquense ustedes mismos a este estudio interno y háganlo con la paciencia y la tolerancia suficiente.

#### La Vida Misma es Una Prisión

El usar metáforas nos hace fácil entender el asunto que estamos discutiendo. Así que hoy aquí haremos uso de ellas. La primera prisión que ustedes deben buscar y ver es la vida misma. Si observan la vida como una prisión y ven la prisión que es, entonces debemos decir que ustedes saben bastante bien la verdad de la naturaleza. Sin embargo, la mayoría de las personas observan la vida como algo agradable, como una oportunidad para divertirse. Ellos están dispuestos a vivir para disfrutar la vida. Entonces ellos devienen encaprichados y absortos en la vida y con la vida, lo que hace de eso una prisión.

Si vemos la vida como una prisión, debemos haber visto el *upādāna* de esta vida. Si no hemos visto el *upādāna* en la vida no veremos que la vida es una prisión y estaremos contentos en su lugar pensando que esta vida es el cielo. Esta es la razón de que hay muchas cosas en la vida que nos satisfacen, engañan y absorben; no obstante, en cualquier cosa que encontremos satisfactoria, agradable, atractiva y nos encaprichemos con ella, también habrá *upādāna*. Esa cosa deviene una prisión. Sin embargo, cuando nosotros amamos algo, eso deviene en la misma extensión por culpa de *upādāna*, una prisión. Esta es la clase positiva de *upādāna*. Tan pronto que nosotros odiamos algo o nos disguste algo, eso deviene una clase negativa de *upādāna*, que es igualmente una prisión. Ambas formas son una prisión, somos cautivados o engañados por lo positivo o negativo. Y tales prisiones hacen que la vida se convierta en *dukkha*.

Además, uno será capaz de ver que cuando hay *upādāna* en la vida, entonces la vida deviene una prisión. Y por lo tanto, cuando no hay *upādāna*, entonces la vida no es una prisión en absoluto. Ustedes pueden ver esto aquí y ahora mismo si hay *upādāna* en vuestras vidas. "Si mi vida es una prisión o no". "¿Estoy viviendo en la prisión de *upādāna* o no?" Cada uno de



ustedes debe mirar muy cuidadosamente en vuestros propios corazones y ver absolutamente claro si para ustedes la vida es una prisión o no. ¿Tienen una prisión o no? ¿Están viviendo en una prisión o no? De lo contrario, ¿por qué vienen aquí a meditar, a cultivar la mente? En esencia, la meta y el propósito verdaderos del desarrollo mental es la destrucción de nuestras prisiones. Ya sea si vuestros estudios y prácticas han sido exitosos, el que puedan destruir la prisión o no es harina de otro costal, es otra cosa. No obstante, nuestra meta y propósito verdaderos es destruir la prisión de la vida.

Consideremos esto cuidadosamente. Si no reconocemos a *upādāna*, estamos atrapados en prisión sin incluso reconocer la prisión. Estamos atrapados en prisión sin conocer en absoluto la prisión. Lo que es más, estamos satisfechos y encaprichados con esa prisión, al igual que estamos encaprichados y satisfechos con la vida. Porque estamos satisfechos y encaprichados con la vida, quedamos atrapados en su prisión. ¿Qué vamos a hacer para que esto no sea una prisión? Esta es la pregunta que debemos responder muy cuidadosamente.

¿Cómo vamos a vivir de forma que esa vida no sea una prisión? Esta pregunta implica que ordinaria o naturalmente la vida no es una prisión, que sólo la convertimos en prisión a través de *upādāna*. Por nuestra propia ignorancia, nuestra propia estupidez, nuestra propia carencia de entendimiento correcto, tenemos *upādāna* en la vida. La vida entonces deviene para nosotros una prisión. En tailandés tenemos una frase que es inclemente y crítica: "*som nam nā man*", que significa algo como "¡ite lo mereces!". La vida no es una prisión ni nada por el estilo, sino que a través de nuestra propia estupidez creamos a *upādāna* con la ignorancia (*avijjā*) y entonces ahí tenemos la prisión. No podemos decir nada más que "*som nam nā man*", "¡ite lo mereces!"

Si triunfan en la práctica de ânâpânasati-bhavana [la atención en el cultivo de la mente a través de la respiración] entenderán bien la vida. Conocerán bien a *upādāna*. Conocerán bien a *upādāna* y no tendrán ningún *upādāna* en esa cosa llamada "vida". Entonces cualquier prisión que surja se disuelve y desaparece y nuevas prisiones no ocurrirán. Esta clase de vida es de gran valor, pero obtenerla o no, es otra cosa. Por favor, traten de entender esos hechos como deben saberlo. Esto los motivará a aplicarse a ustedes mismos con la energía y la paciencia para ser capaces de destruir la prisión.

Una forma de mirar estos hechos es observar que la vida debe llevarse de acuerdo a la ley de la naturaleza; o que nosotros mismos la debemos ejecutar o llevar de acuerdo a la ley natural. Debemos buscar por comida, hacer ejercicios, descansar y relajarnos, trabajar para mantenernos y ayudar nuestras vidas: debemos hacer eso y todas esas otras cosas que conocemos bien. No hacerlo es una imposibilidad. Estamos forzados a hacerlo. Esto es también una prisión. El hecho de que debemos siempre seguir la ley de la naturaleza es una clase de prisión. ¿Cómo podemos salirnos de esta prisión en particular?

¿Por qué estamos atrapados en la prisión de tener que vivir sujetos a la ley de la naturaleza? Esta prisión surge de nuestro *upādāna* en referencia a nosotros y a nuestras vidas. Cuando hay *upādāna* hacia nosotros mismos, entonces "yo" el yo mismo nace. Este "yo" está ansioso, se preocupa, está temeroso y tiene temor de todos los deberes naturales y por lo tanto es miserable por culpa de ellos. Esas dificultades llegan de *upādāna*. Si no tuviéramos *upādāna* en referencia al 'yo', entonces esos deberes necesarios no serían una prisión. Seríamos capaces de buscar por nuestras necesidades, ganarnos la vida, ejercitarnos y cuidar del cuerpo sin ser miserables, si no tuviéramos ningún *upādāna* hacia la vida. Esto es muy sutil; es un misterio para la mayoría de las personas. Esa es la sutileza de la verdad natural. ¿Cómo



vamos a vivir de forma que no haya *dukkha* conectada con el hecho de que todo en esta vida debe ser ejecutado de acuerdo con la ley de la naturaleza?

### Los Instintos son Prisiones

La próxima prisión a considerar es esa en la que vivimos bajo la influencia de los instintos. Nosotros estamos bajo el poder de los instintos. Todas las cosas vivientes, ya sean personas, animales o plantas, tienen instintos. Esos instintos nos fuerzan constantemente a seguir sus preocupaciones y necesidades. Esto es especialmente una verdad para los instintos sexuales o reproductivos. ¿Cuánto eso nos controla, nos dificulta, nos activa y nos complica? Los sentimientos sexuales y la urgencia de reproducción nos exprimen, oprimen y molestan muy profundamente; ellos nos fuerzan a través de toda clase de dificultades. Pero no podemos detenernos. Algunas veces lo preferimos así. Nuestros hijos crecen y se desarrollan hasta la etapa donde los instintos sexuales maduran completamente; entonces el muchacho queda atrapado en la prisión de estos instintos sexuales.

Finalmente, incluso el instinto de alardear/presumir domina nuestras vidas. Muchas personas no pensarían de esto como un instinto, pero todos los animales lo tienen. La necesidad de alardear, de presumir, de mostrarse uno mismo es un instinto. Incluso los animales tienen la condición de querer mostrar que son bellos, o fuertes, o ágiles, o lo que sea. Incluso este loco y ridículísimo instinto es una prisión. Queremos alardear y presumir. Si eso no fuera una prisión, no nos forzaría y oprimiría en lo mínimo. Sin embargo, nos fuerza a comprar vestimentas y joyas bellas e incluso zapatos, ¡y en cantidades! ¿Por qué tenemos que tener muchas camisas, muchos pantalones y muchos zapatos bellos? ¿Por qué los necesitamos todos? (Y perdónenme, aquí debemos mencionar las mujeres en particular). Está este instinto de alardear/presumir y él es una clase de prisión. Porque las personas no se pueden resistir, ellas están forzadas a seguir ese instinto, gastar toda clase de dinero en todo tipo de cosas. El instinto de presumir es el más curioso y ridículo de todos ellos, pero todavía es verdaderamente una prisión. Por favor considere y reflexione cuidadosamente acerca de estos ejemplos de instintos que nosotros hemos hecho surgir. Todos ellos son prisiones.

Si pensamos acerca de esto, si hacemos un conteo de todos nuestros gastos, descubriremos que algunas personas gastan más dinero en ropa, joyas y en mantenerse bellos que el que gastan en comida. Además ellos insisten en decorar y embellecer sus casas acumulando así sus gastos. Uniéndolo todo, es más de lo que gastan en comida, que es necesaria para vivir. Nosotros ponemos más dinero en las cosas que son innecesarias en la vida, que el que ponemos en las necesarias, como por ejemplo la comida. Esto es una forma más de quedar atrapados en la prisión del instinto o la prisión instintiva.

### Los Sentidos son Prisiones

Continuando, llegamos a la más divertida prisión; la prisión que está más cerca de nosotros. Estas son: los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente: las seis *āyatana*s, los seis sentidos para comunicarse o las seis sedes. Ellos también son prisiones. Échenles una mirada lenta y cuidadosa. Escuchen cuidadosamente para entender como nuestros ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente—todos los seis—devienen prisiones.

En Pāli los llamamos los "*āyatana*s". La raíz de esta palabra significa literalmente "instrumentos o medios para comunicarse con el mundo exterior"—los lugares, mecanismos, medios o lo que sea para conectarnos o comunicarnos con el mundo externo. Nosotros los llamamos "*āyatana*". Si ustedes están dispuestos, usen esta palabra Pāli "*āyatana*". No





estamos seguros como decirla en ingles o español, quizás "medios de comunicación de los sentidos" o "conectores". Todos los seis "āyatanas" son prisiones.

Nosotros tenemos *upādāna* hacia la vida con respecto a nosotros mismos, poseyendo estos seis conectores para sentir, experimentar, comunicar o para gustar y recibir los objetos sensoriales. Cuando hay *upādāna* con respecto a esos seis *āyatanas*, los servimos y llegamos a ser sus esclavos. Nosotros servimos los ojos para gratificarlos. Servimos las orejas para gratificar los oídos. Servimos la nariz para gratificarla. Servimos la lengua para saciarla. Servimos la piel y el cuerpo en general para ponerlo cómodo. Servimos la mente, la sensación mental para suavizarla y confortarla. Esto significa que toda nuestra conducta es simplemente para acomodar y entretener esos *āyatanas*. Nos rendimos a ellos para devenir sus esclavos. Entonces, nos oprimen y controlan, no podemos evitarlos. Nosotros llamamos a esto "el quedar atrapado en la prisión de *āyatana*". Consideremos si hay alguien o si hay cualquiera de ustedes que no estén sirviendo esclavizadamente a esos seis *āyatanas*. Y ustedes los sirven voluntariamente, ¿no es así? Resisten penurias y privaciones y hacen esfuerzos supremos para servirlos, siempre buscando por formas de hacer que los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente estén cómodos y felices, en la forma más precisa. Así que debemos admitir que somos esclavos. Esas personas que carecen de sabiduría, con certeza serán esclavas de *āyatana* y se mantendrán una y otra vez atrapados en la prisión de *āyatana*. A través de la práctica correcta y exitosa de la atención en la respiración, podemos escapar de la prisión. Si practicamos *ānāpānasati* incompleta e incorrectamente permaneceremos atrapados en la prisión de *āyatana* por quién sabe cuanto tiempo.

#### La Superstición es una Prisión

Para la próxima prisión queremos mencionar el ser engañados por la cosa que conocemos como "*saiyāsatr*"<sup>111</sup> todas las formalidades y creencias supersticiosas son "*saiyāsatr*". A más ignorancia y más carencia de conocimiento correcto, más atrapados estaremos en la prisión de las supersticiones. Hoy en día la educación y la ciencia (*vidayāsātr*)<sup>112</sup> han mejorado, lo cual nos ha guiado a un mejor entendimiento de las cosas y verdades naturales. Pero todavía queda mucha opresión y engaño en las prisiones de la superstición. Eso es una cosa personal. Algunas personas quedan muy atrapadas y otras no tanto. Las personas se atrapan en diferentes grados y formas, pero nosotros podemos decir que todavía hay personas atrapadas en la prisión de *saiyāsatr*, enganchadas por la superstición.

Aunque en general la superstición ha disminuido grandemente debido al progreso de la ciencia, todavía hay bastante *saiyāsatr* que permanece en los templos e iglesias. Por favor, perdónenme por decir esto, pero el lugar donde podemos encontrar la superstición en mayor cantidad es en las iglesias, en los templos y en esa clase de lugares. Aunque en general la superstición ha disminuido, todavía permanece en cantidad en esos lugares. Dondequiera que haya altares, dondequiera que las personas se inclinen y adoren a las llamadas cosas sagradas, hay lugar donde 'la ciencia del que duerme' persiste. La superstición, *saiyāsatr*, es para las personas que están dormidas. Es para esos que no entienden correctamente, que son ignorantes. Desde niños, a nosotros se nos ha enseñado esas cosas, antes de que tuviéramos la inteligencia y habilidad para razonar acerca de ellas. Los niños creen lo que se les dice, y por lo tanto, 'los adultos' les enseñan muchas cosas supersticiosas. Si ustedes

<sup>111</sup> Saiya significa "dormir"; satr (del sánscrito sastra, conocimiento, arma) significa ciencia, y se usa como el sufijo "ology". Juntos significan 'dormology' o la ciencia del dormir o 'dormirology'.

<sup>112</sup> De Vidayā, "conocimiento, ciencia" y sāstra.



todavía sienten que el 13 es un número de mala suerte, eso es *saiyāsatr*. Todavía están durmiendo. Hay muchos otros ejemplos de superstición, pero mejor es que no las nombremos. Algunas personas pueden ofenderse. Estas clases de cosas son prisiones. ¿Por qué no mirar con suficiente cuidado para verlas como tal? Incluso el número '13' deviene una prisión cuando somos tontos.

#### Las Instituciones Sagradas son Prisiones

Nosotros debemos ahora continuar con esas instituciones o establecimientos que son santas y sagradas, o famosas y celebradas, o se cree o especula que sean tan exclusivas y prestigiosas, que el que llega a ser miembro de ella es también parte de esa élite. Hay numerosos de esos lugares e instituciones por todas partes. Tan pronto como alguien se registra como miembro de esta o aquella asociación, institución o establecimiento, ellos comienzan a tener ideas y sentimientos acerca de ella. Ellos sienten que "nosotros somos mejores que ellos" o que "nosotros somos los que estamos correctos y el resto son estúpidos". Ellos se agarran y aferran sin la menor consideración o pensamiento crítico. En esta forma, esa institución, incluso esa iglesia—no podemos evitar decir esto—deviene una prisión. Así que les suplicamos, no piensen que *Suan Mokkh* devendrá una prisión.<sup>113</sup> Ustedes deben pensar libremente, examinar cuidadosamente y evaluar críticamente. Entender y creer sólo lo que es genuinamente beneficioso. No se encarcelen en cualquiera de esas prestigiosas o famosas instituciones.

#### Los Maestros son Prisiones

Ahora llegamos a la prisión llamada "ajarn" (maestro/a, master, gurú), los maestros famosos cuyos nombres destellan desde lejos. En Burna-Singapur está el "Sayadaw Tal", en Sri Lanka "el Bhante Mas-cual", en Tibet "el Lāma Tal y Tal", en China "el Master Lo Que Sea". Cada lugar tiene su maestro famoso cuyo nombre rueda por todas partes. Ya sea nacional, regional, provincial o local, cada lugar tiene su propio Gran Gurú. Entonces las personas se aferran y apegan a sus maestros como siendo el único maestro que está correcto: su maestro está correcto y todos los otros maestros están erróneos. Ellos rehúsan escuchar los maestros de los demás. Y ellos no piensan acerca de examinar las enseñanzas de sus propios *Ajarns*. Ellos quedan atrapados en la "Prisión del Maestro". Ellos hacen del maestro una prisión, quedan atrapados en ella. Eso es un apego que es verdaderamente ridículo. Ya sea un gran maestro o un pequeño maestro, eso es igualmente *upādāna*. Ellos continúan construyendo prisiones de sus maestros y gurús. Por favor, no queden atrapados incluso en esta prisión.

#### Las Cosas Santas Son Prisiones

La próxima prisión son las sagradas escrituras, que podemos encontrar en todas partes. Entre esas personas donde no hay mucha sabiduría, esas cosas, mientras más sagradas sean, se apegan más. Ellas incluso devienen sustitutos para Dios. Es como si simplemente poseyendo los libros sagrados adquirieran la ayuda. Eso guía a que haya muchas clases de objetos sagrados. Sean cuidadosos con la palabra "sagrado". Ella devendrá una prisión antes de que se den cuenta. A medida que la cosa sea más sagrada, más será el aprisionamiento. Estén alertas por lo llamado "sagrado" o "santo".

---

<sup>113</sup> Nota de la traductora al español, Yin Zhi: Por favor, no hagan de 'Acharia' una prisión. La Maestra

Deben saber que no hay nada más sagrado que la ley de **Idappaccayatâ** (la ley de la condicionalidad). El estado sagrado supremo superior a todas las cosas. Todo lo demás es sagrado por acuerdo o a través de que las personas urden/maquinen sobre eso, lo cual es sagrado o santo por *upādāna*. Cualquier cosa que sea santo o sagrado por *upādāna*, esa santidad es una prisión. La ley de *Idappaccayatâ* es sagrada por si misma, sin la necesidad de ningún apego. No hay necesidad de *upādāna*. Ella lo controla ya todo y es verdaderamente sagrada en si misma. Por favor no se entrapen en la prisión de las cosas sagradas. No construyan cosas sagradas, en una prisión para ustedes mismos.

### La Bondad es Una Prisión

Una prisión adicional es una que es muy importante, una que causa toda clase de problemas. Esta prisión es la que le llaman "bondad". A todo el mundo le gusta la 'bondad' y ellos todos se enseñan unos a otros a hacer el bien. Entonces ellos rinden culto a lo que le llaman "bondad". Pero tan pronto *upādāna* se mezcla con todo eso que le llaman 'bueno' o 'bondad', esa bondad deviene una prisión. Ustedes deben ser buenos y tener bondad sin tener *upādāna*. Entonces la bondad no será una prisión. Si hay *upādāna* enseguida deviene una prisión. Como diríamos, ellos se vuelven locos acerca de la bondad, se emborrachan en la bondad, se pierden en la bondad, hasta que eso se convierte en un problema. Así que sean extremadamente cuidadosos [atención correcta] de no hacer de la bondad una prisión. Pero no hay nada que ahora podamos hacer para ayudar, todos quedan atrapados ciega e inconscientemente en la prisión de la bondad.

Si son cristianos, les pedimos que piensen y reflexionen cuidadosamente acerca de la enseñanza en el libro de Génesis [en la Biblia] donde Dios le prohíbe a Adán y a Eva comer de la fruta del Árbol del Conocimiento del Bien y el Mal<sup>114</sup>. No vayan y coman de eso, o los guiará al conocimiento, como discriminar entre el bien y el mal. Entonces *upādāna* surgirá hacia el bien y el mal, y el bien y el mal devienen prisiones. Esta enseñanza es muy profunda y buena, muy inteligente y sensata, pero nadie parece entenderla. Las personas no demuestran interés en ella y por lo tanto no pueden ser cristianos correctos. Si ellos fueran cristianos propiamente no se apegarían con *upādāna* al bien y al mal. No debemos hacer prisiones del bien o/y del mal. Esto significa no quedar atrapados en la prisión de la bondad.

Nosotros comimos de la fruta y conocimos el bien y el mal, entonces quedamos atrapados y atascados en ellos—el bien y el mal. Desde entonces hemos tenido problemas continuos, y así es como llegamos a llamarle "el pecado original", o algunas veces "el pecado perpetuo". Eso devino la prisión original, la prisión perpetua. Por favor tengan cuidado en no quedar atrapados en esta prisión original, esta prisión perpetua. Nunca se dejen atrapar en esta prisión.

Cuando uno está prisionero en la bondad, o en el bien, tan pronto está atrapado eso lo lleva más adelante en el camino hasta la bondad superior y el bien supremo. Entonces, el bien supremo deviene la prisión suprema. Si eso se desarrolla en esa forma, entonces Dios deviene la prisión suprema. Que puedan entender y recordar que *upādāna* construye prisiones en esta forma.

<sup>114</sup> La Biblia, Libro de Génesis 2:16-3:24. Versión Reina Valera - 1960:

2:16 Y mandó Jehová Dios al hombre, diciendo: De todo árbol del huerto podrás comer; 2:17 mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás; porque el día que de él comieres, ciertamente morirás.



### Los Puntos de Vista son Prisiones

La próxima prisión es nuestro propio *ditṭhi*. La palabra Pāli *ditṭhi* es difícil de traducir. Conocimiento, pensamientos, ideas, teorías, opiniones, creencias, entendimiento: todas esas son *ditṭhi*. *Ditṭhi* significa todos nuestros pensamientos, opiniones, teorías y creencias personales. No es simplemente ciertas opiniones y pequeñas creencias. Son todas ellas, todos los puntos de vista. A todo lo que vemos como experiencia se le llama *ditṭhi*. Nosotros quedamos atrapados en la prisión de nuestros puntos de vista. No obedecemos a nadie excepto a nuestro propio y personal *ditṭhi*. Esta es la prisión más aterradorante, porque nosotros impetuosa y precipitadamente navegamos de acuerdo a nuestros puntos de vista personales. Les damos la espalda y perdemos las cosas que deben beneficiarnos, porque nuestras mentes están cerradas a todo excepto a nuestras propias ideas, creencias y puntos de vista. Por lo tanto, esos puntos de vista devienen una horrible prisión que nos retiene y encarcela simplemente en una sola forma de entendimiento. Hay que tener cuidado con la prisión de nuestros propios *ditṭhi*.

### La Pureza es la Prisión Mayor

Después llegamos a la prisión que es verdaderamente inaudita y maravillosa: ustedes pueden llamarla "la prisión mayor". La prisión mayor es lo que le llaman "inocencia" o "pureza". Es difícil entender exactamente que ellos quieren decir con esas palabras. Nosotros oímos toda clase de conversaciones acerca de la inocencia y la pureza, pero las personas nunca parecen saber de lo que hablan. Esta pureza se apega y se aferra, y es respecto a esto y aquello, es adorada y usada para demostrar y competir, y es para presumir por todas partes "lo puro/a que soy". Pero si hay *upādāna*, es simplemente pureza a través de *upādāna*, no una pureza genuina. Hay muchas formas de pureza que se asumen durante el apego, tal como la necesidad de bañarse; de hacer invocaciones; ser ungido, espolvoreado o sumergido en quién sabe que o dónde; o cualquier clase de ritual o ceremonia hecha para la 'pureza'. Esta pureza es pura *upādāna*, y la pureza a través del apego es una prisión. Por favor, no se pierdan y terminen en la prisión llamada 'pureza'.

Eso es algo lastimoso de observar. Aferrarse tanto al 'yo' y entonces apegarse igualmente a la pureza. Algunos credos religiosos incluso van más allá y enseñan a perpetuar la pureza como algún alma eterna que habita en alguna eternidad, o algo por el estilo. La cosa completa llega al agarrarse y asirse a la pureza a través de *upādāna* hasta que uno es atrapado en la prisión eterna. Eso acaba en la prisión eterna.

### El Vacío No Es Una Prisión

Podemos decirles que esta es la última, la prisión final. El escape de la prisión de la pureza mayor, la huida de la prisión de la pureza hacia el vacío libre de 'alma' y de 'yo'. No teniendo ningún 'yo', viviendo libre de 'yo', vacío de 'yo'—de cualquier sentido del 'yo', vacío de todas las ideas y nociones acerca del 'yo'—es la verdadera pureza. Cualquier pureza que sea verdaderamente eterna no puede ser una prisión con respecto a nada, a menos que las personas no entiendan y se apeguen a ella como algún 'yo' o 'alma', en el cual el caso sería que eso deviniera de nuevo una prisión. Seamos claros y explícitos, estar absolutamente libres del 'yo'—eso es la pureza verdadera. El vacío es la pureza que no es una prisión.

Así que la prisión verdadera, la colección de todas esas prisiones que hemos mencionado aquí, es la cosa que llamamos "*attā*" (en Pāli, 'yo' o 'alma'). Uno mismo es la prisión. Este 'yo' aquí es la prisión. Cada clase de prisión está incluida y viene de las palabras 'uno mismo' y 'yo'



mismo'. Apegarse al 'yo' y a 'lo mío' es la verdadera prisión, el corazón y el alma de todas las prisiones. Todas las prisiones se reúnen en la palabra "attā". Arranquen la tontería y estupidez que crea a "attā" junto con "attā" misma, y todas las prisiones se habrán ido, desaparecerán. Si practican *ânâpânasati* (atención en la respiración) correctamente con éxito, destruirán completamente todas las prisiones. Esto es, destruir a "attā", entonces todas las prisiones finalizan y ustedes no construirán ninguna más de ellas para siempre. Que todos ustedes experimenten éxito en destruir las prisiones, esto es, destruir a "attā" o al 'yo'.

El propósito de *ânâpânasati* es remover todo vestigio de *upādāna* en referencia al 'yo'. La eliminación completa del apego hacia el 'yo' es la anulación perfecta y final de dukkha, que es el significado de la liberación y salvación. La meta suprema de cada religión es la salvación, el valor y los beneficios que están más allá de las palabras. Así que por favor, traten *Ânâpânasati* que cuando se practica correctamente guía a esta liberación de "attā". Yo he estado practicándola exitosamente por muchos años y siempre estoy dispuesto a hacer cualquier cosa que pueda para ayudar a cualquiera a entender y practicar también *Ânâpânasati* exitosamente, y de esa forma, que todos nosotros podamos escapar de todos los aspectos de la prisión de la humanidad. ¡Qué todos ustedes practiquen diestramente hasta que todas las prisiones desaparezcan!



## LA VERDAD-DHAMMA DE SAMATHA-VIPASSANA PARA LA ERA NUCLEAR

Por Buddhadasa Bhikkhu  
Traducido al español por Yin Zhi Zhakya

Corrector Gramatical: Guillermo Stillstein [Ken Taky Ya Fu]

De la Traducción del Pali al Inglés  
Por Santikaaro Bhikkhu

Esta es la charla duodécima de una serie llamada 'Samatha-Vipassana para la Era Nuclear'. Hoy me gustaría tomar esta oportunidad para resumir, desde una perspectiva más amplia, cada ángulo y aspecto de los tópicos discutidos durante esta serie. Mi meta es penetrar claramente en cada uno de los tópicos, uno por uno. Le llamo a esto dhamma-sacca (la verdad-dhamma), a través de la cual, intento examinar/analizar cada aspecto o ángulo específico hasta que comprendamos en el nivel más profundo y exactamente, lo que es la naturaleza verdadera. Lo más importante de todo es que Dhamma-sacca es una verdad particular, la más apropiada y necesaria para una situación y sus circunstancias. Debemos escoger el Dhamma-sacca que se necesita estudiar y comprender aquí y ahora. Para este análisis, usaré el marco de las Cuatro Nobles Verdades, que consiste en los principios:

¿Qué es eso?  
¿A través de qué causa surge eso?  
¿Cuál es su propósito?  
¿Cómo triunfa en su propósito?

La charla de hoy se llama "El Dhamma-Sacca de Samatha-Vipassana para la Era Nuclear". La forma de la era nuclear del Dhamma prepara a todas las personas para enfrentar los sucesos de nuestra era nuclear: los sucesos de la guerra y los de la paz. También nos prepara para los sucesos en general de la vida diaria de los seres humanos. En el caso de la guerra, si la guerra nuclear ocurre, ¿qué clase de Dhamma capacitará a la mente para enfrentarse a esos peligros y castigos horribles? En la paz, ¿qué conocimiento se necesita en referencia a esta situación en al cual todavía hay esa clase de paz de la era nuclear? En cuanto a los budistas, para ser verdaderamente un budista que no pierde la oportunidad de oír el Dhamma, ¿qué necesitamos saber acerca de este asunto y cómo se debe practicar para proteger nuestro nombre, apariencia y honor? No olviden que ser un budista significa "uno que sabe, está despierto, y ha florecido en la perfección".

Hoy en día, ¿qué están haciendo las personas para que llamemos a esta, "La Era Nuclear"? Ellas están yendo a la luna, dándole la vuelta, llegando a ella, y regresando a la tierra. Pueden enviar vehículos a mirar, explorar e ir más allá a los planetas. Nada es como antes en los tiempos antiguos. Podemos saltar desde aquí hasta allí y volar alrededor del mundo en horas. Las cosas han cambiado así. Ahora que podemos ir a los cielos, nada es igual. Entonces, ¿qué cualidades mentales son apropiadas para la humanidad que ha progresado en esa dirección y hasta ese grado?



## TIEMPOS PELIGROSOS Y FUERA DE LO ORDINARIO.

Obviamente, está clase de progreso guía a resultados extraños y poderosos. En el lenguaje del Dhamma, le llamamos a estos resultados atimahantāramana (ati, extremo; mahanta, enorme; āramana, cosas que se conocen o sienten que sobrevienen/sacuden o hacen contacto). Ellas son objetos sensoriales que sacuden a la mente poderosamente en la forma de dukkha (sufrimiento). ¿Por qué no tomamos un punto de vista mejor de la situación? Porque es imposible. El progreso material que guía a las personas a la obsesión con los placeres y estimulaciones sensoriales bloquea el camino a la paz. Incluso aunque podamos disfrutar de algunos deliciosos placeres sensoriales ahora, tales experiencias sensoriales ayudan a aumentar las corrupciones (kilesa), especialmente la corrupción del egoísmo. Con el egoísmo alcanzando niveles extremos, no hay paz interior o de discernimiento. Por lo tanto sólo podemos ver esas cosas indeseables que hemos creado.

Hay tragedias, desastres y crisis—lo opuesto a la paz. Ellas vienen una después de la otra, sin ninguna pausa entre si, y por lo tanto las llamamos atimahantāramana. Está es una palabra extraña para las personas ordinarias, pero es normal en el lenguaje del Dhamma. Objetos sensoriales extremos e inmensos dominan la mente completamente y su impacto está más allá de cálculos. Objetos pequeños llegan y se van sin tener ningún significado y se olvidan. Sin embargo, cuando los objetos son grandes y extremos/excesivos, son difíciles de olvidar, son opresivos y destructivos y causan mucha dukkha. También, tienen la característica de otra palabra del lenguaje del Dhamma—amātāputtikabhaya, “peligro que lo hace a uno huérfano<sup>115</sup>”.

El peligro que discutimos aquí es amātāputtika. Es tan grande que incluso nuestros padres no pueden rescatarnos. Es tan vasto que tampoco podemos ayudar a nuestros padres. Nadie puede ayudar a nadie. Normalmente, esta palabra se aplica sólo para el dukkha que surge del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, en los cuales los hijos no pueden ayudar a sus padres y los padres son incapaces de ayudar a sus hijos. Este es un peligro enorme y absoluto. Y ahora hay un peligro externo de la misma magnitud, donde los padres y los hijos no se pueden ayudar los unos a los otros y nos deja completamente solos. Cierren sus ojos y piensen acerca de esto. Si un proyectil nuclear llega, ¿quién nos va a ayudar? Todos nos polvorizaremos; ¿quién puede ayudar a quien? Este peligro es de la misma proporción y significado que las palabras: “no podemos ayudarnos los unos a los otros en los asuntos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte”.

En esta era nuclear, tales peligros pueden llegar en cualquier momento. Aunque podamos tener padres e hijos, es como si no los tuviéramos. Entonces, ¿quién nos ayudará? ¿Qué ayudará? Pienso que el Dhamma nos ayudará, lo que significa que el Buda nos ayudará.

## NO HAY QUE LLORAR/LAMENTAR.

Debemos desarrollar y almacenar el Dhamma que nos ayudará en circunstancias tan peligrosas en las que miles de madres o hijos estarían en la posición de no-ayuda. Es suficiente que se preparen para que no tengan que llorar/lamentar. No se adelanten tanto como prepararse para reír; nadie les creería. Es suficientemente bueno estar preparados simplemente para no llorar cuando el desastre llegue. No tienen que decir que se reirán. De hecho, si uno realmente tiene cantidad de esta clase de Dhamma, pienso que uno puede reírse. Alguien con un nivel suficientemente superior del Dhamma puede reírse en todos los

<sup>115</sup> Interpretación de la frase por Yin Zhi: “Peligro inminente sin refugio”.

sucesos, ya sean desastrosos o beneficiosos. Uno puede reírse de ambos asuntos que promueven gustar o disgustar. Sin embargo, nosotros, las personas comunes, no necesitamos ir tan lejos. Sólo necesitamos, mientras todavía no estemos muertos, no llorar. Eso es más que suficiente. Por lo tanto, les animo a escuchar este Dhamma de "Samatha-Vipassana para la Era Nuclear", de forma que sean expertos, diestros y correctos en esta práctica. Entonces, permanecerán imperturbables durante los cambios enormes de la era nuclear. Deben pensar retrospectivamente en los tópicos de las once charlas anteriores. Desde el principio, ¿cómo tenemos que practicar cada una? ¿Cuál es el punto más importante de ellas? Comprender aniccā, dukkham y anattā (la impermanencia, la insatisfacción y el no-yo). Comprender suññatā (el vacío, el no-yo), tathatā (la naturaleza de la realidad), y entonces idappaccayatā (la condicionalidad). Penetren en esas comprensiones con cada exhalación e inhalación—ese es el asunto más importante. ¿Cuánto se logra practicando ese nivel? Si uno ve completamente que "eso es sólo la realidad, es sólo la naturaleza de todas las cosas", cada vez que algo surja, no importa lo enorme que sea, si es tathatā lo que se ve, la naturaleza de la realidad, así es como se resiste y como se permanece en quietud. Entonces, si quieren, serán capaces de reírse. Pero los arahants (los merecedores, los dignos, los justos, los seres humanos perfectos) probablemente no gastarían energías en reírse inútilmente. Permanecer quietos e inmóviles es mucho mejor, sin reírse, sin llorar. Eso es lo mejor, tener el Dhamma que nos mantenga calmados y quietos en todas las circunstancias. Permítanme que les explique punto por punto, qué es eso, de dónde viene, cuál es su propósito y el método de alcanzar ese propósito.

Antes que discutamos el significado de "samatha-vipassanā para la era nuclear", debemos entender por qué la palabra 'nuclear' se usa aquí. En usarla, yo no intento decir que todos debemos ser científicos que estudien las teorías de la química y física nuclear en toda su complejidad y detalle. No es necesario que seamos científicos de esa forma. Sólo necesitamos conocer que nada puede actuar torpemente o con indecisión y todavía sobrevivir en esta era nuclear. Todas las cosas deben ser como relámpagos en su surgimiento, en su cesación y en su conocimiento de otras cosas. Todas las cosas deben ser tan rápidas como relámpagos. Ellas deben ser más profundas que el océano y que golpeen como relámpagos, de forma que nada las pueda resistir. Al igual y en la misma forma, nuestros actos deben de estar de acuerdo con la era nuclear. Esta necesidad por rapidez y poder es lo que se quiere decir con 'nuclear'.

#### SAMATHA Y VIPASSANA SON UNO.

Cuando decimos "samatha-vipassana para la era nuclear", debemos comprender el significado de la unión incorporada de las palabras samatha (tranquilidad) y vipassana (discernimiento). Samatha-vipassana es una sola cosa, no dos cosas separadas. Si fueran dos cosas, tendríamos que hacer dos cosas y eso sería muy lento. Cuando la tranquilidad y el discernimiento están unidos en una cosa, sólo hay una cosa que hacer. Ambos, samatha y vipassana se desarrollan al mismo tiempo. Eso ahorra tiempo—una comodidad preciada en esta era nuclear.

Revisemos el método de práctica que se discutió en las charlas previas. Cuando miramos algo, nos esforzamos para ver lo verdadero que es, las características que tiene y su profunda verdad o realidad. En breve, cuando vemos u observamos algo, uno verá el estado de idappaccayatā—la actividad de causas y condiciones que se forman indefinidamente y se maquinan una a la otra. Como he resumido anteriormente, sentémonos derechos aquí y miremos alrededor de nosotros, no veremos nada más que el fluido de idappaccayatā, que maquina/trama y sigue maquinando/tramando. Fluye continuamente de acuerdo a la





impermanencia, y el hecho de que, una vez que las condiciones se han formado, ellas fuerzan el surgimiento de más y más cosas nuevas.

Podemos describir esto como ver simultáneamente con tranquilidad (samatha), ver un objeto y fijar la mente en él, y ver con discernimiento (vipassana), ver las características, las condiciones y la verdad de la cosa. Estas dos clases de ver suceden juntas. Podemos decir que samadhi (la concentración) suplementa a pañña (la sabiduría). Samadhi es la mente persistente enfocándose en el objeto; pañña es ver de qué se trata la cosa, qué características tiene, y cuál es su verdad. Por ejemplo, mirar y fijar la vista en una piedra es samadhi, entonces ver que esa piedra está fluyendo constantemente y cambiando, es pañña. No tienen que hacer esto muchas veces, no necesitan hacerlo dos veces, una vez es suficiente. Miren la piedra y traigan o hagan surgir la concentración y la sabiduría juntas a la vez en esa observación.

Esto ilustra la inteligencia de los Budistas Zen. Ellos no separan samadhi y pañña. En lugar de distinguir entre los dos, los dos juntos se llaman 'Zen'. En Páli la palabra es 'jhana' y en sánscrito la palabra es 'dhyana', que significa 'fijar los ojos/mirar intensamente'. Por lo tanto, mirar intensamente en esa cosa y verla con ambas, la concentración y la sabiduría. Podemos ver que la secta Zen no distingue entre la moralidad, la concentración y la sabiduría. Cuando nosotros fijamos nuestra vista, miramos intensamente a algo, hay moralidad (sīla) al fijar nuestros ojos. Entonces fijarse en esa cosa es samādhi y ver su realidad es sabiduría. Eso ahorra mucho tiempo para combinar esas tres cosas en una. Sin embargo practicar esta sola cosa da lugar a tres clases de frutos.

Puede que estaremos forzados a admitir que es estúpido separar la moralidad, la concentración y la sabiduría una de otra, y entonces practicarlas una a la vez. Nunca ha habido éxito en hacer eso. Uno puede sostener la moralidad hasta la muerte, y sin embargo nunca tenerla. Es imposible completar cualquier entrenamiento cuando ellas están separadas una de otra. No tiene utilidad el intentar practicar (sīla) sin saber por qué y cómo practicar pañña. De hecho, practicamos la moralidad para ayudar la concentración y practicamos la concentración para ayudar a la sabiduría. Si las separamos y practicamos solamente una, no hay chance de éxito. Por lo tanto, hagan las tres juntas, simultáneamente; y en esta forma habrá éxito.

#### RANAS ILUMINADAS.

Hay una imagen Zen que me gustaría discutir; pienso que les divertirá. Es la imagen de una rana sentada en la boca/entrada de un agujero. Yo no estoy muy familiarizado con ella, pero la he visto varias veces. La rana está sentada en la boca del agujero en la postura de meditación. Las palabras que acompañan la imagen y que se supone la rana pronuncia dicen: "Si ellos son 'Los Perfectos' sólo porque se sientan por mucho tiempo en la postura de meditación, entonces yo también soy 'Una Perfecta' (arahant), porque he estado sentada en meditación toda mi vida". La rana dice que ha estado sentada en meditación desde su nacimiento hasta el presente. Las personas Zen se burlan de otras sectas, haciendo mofa de los Mahayanistas como también de los Theravadines por apegarse a la meditación sentada, por tratar de sentarse en estados concentrados hasta que devienen rígidos y duros. La rana se burla de ellos diciendo: "He estado sentada en meditación toda mi vida, por lo tanto, soy una arahant al igual que los otros". Esto señala algo importante: **NO PRACTIQUE NADA CIEGAMENTE, SIN EXAMINARLO DESDE TODOS LOS PUNTOS DE VISTA Y TODOS LOS ASPECTOS.**



Hay otra imagen o foto que se burla en la misma forma. En ésta, la rana dice: "Estos tipos son exitosos y diestros. Si hago lo mismo, saltaré al agua ruidosamente y los amedrentaré y sacaré de su concentración. Cuando estos maestros Vipassana hayan escogido este camino, los sorprenderé con mi salto ruidoso y los sacaré de la concentración". Esto hace reír a esos que están muy apegados a una actividad que ellos predicán, "has solamente esto, sólo has esto". Cuando se apegan a cualquier éxito, eso deviene una santidad mágica, algo que nunca ha existido en el Budismo. Recuerden siempre que el Budismo nunca ha tenido nada que ver con asuntos santos y mágicos. No los traigan a él. Solamente hay idappaccayata; todo sigue la ley de la condicionalidad directa y absolutamente. No hay forma que haya algo santo o mágico. Si no comprenden esto, las cosas insignificantes, como la trama de la rana, los amedrentarán.

Si traemos cosas mágicas y sagradas al Budismo, éste devendrá simplemente cultos, adoraciones y reverencias de cosas sagradas, con peticiones de lo que queremos sin hacer nada. Eso es una religión de pedigüeños o pordioseros; eso no es Budismo en absoluto. En su lugar, debemos comportarnos y practicar en acuerdo correcto con la ley de la naturaleza. Entonces, los beneficios progresarán de acuerdo a esa práctica.

NI AQUÍ, NI EN NINGUNA PARTE

Podemos ver en los Comentarios del Dhammapada, que están llenos de relatos, que el Buda una vez les dio a sus discípulos cierto objeto de meditación. Les dio un asunto en particular para hacerlo una práctica individual y les instruyó que le reportaran cualquier resultado que ocurriera. El Buda no se sentó a observar a los monjes, como se hace hoy en día, ni les especificó que eso era una concentración o un discernimiento. Les dio el objeto de meditación muy similar a un koan Zen, no para que pensarán acerca de eso, ni tampoco pensarán acerca de cómo protegerlo hasta lo que vieran claramente. Por ejemplo, ellos tenían que practicar en una forma que no fuera aquí, ni en ninguna parte, sin pasado, sin presente, sin futuro. Tenían que practicar hasta que se sintiera y surgiera el "no estar aquí y no haber ido a ninguna parte". Al 'estar aquí' todavía hay un 'yo', alguna persona que está aquí. Al 'haberse ido', está el deseo de ir a alguna parte, el deseo de encontrar algo en alguna parte. Y no hay pasado, ni presente, ni futuro, porque todos ellos son idénticos.

Si simplemente estamos libres de deseo—eso es todo lo que es—el pasado, el presente y el futuro no tienen significado. Esto es lo que el Buda quiso decir, pero en lugar de explicar la meditación en esta forma, dejó que los monjes lo comprendieran por ellos mismos. Les dejó que meditaran hasta que vieran que no hay pasado, ni futuro, ni presente, que no hay ser en ninguna parte, ni se va a ninguna parte. Nada que vaya y nada que llegue, nada que se detenga en ninguna parte. "¡Descúbralo por ustedes mismos!".

Los monjes hicieron lo que se les había instruido y pronto comenzaron a contemplar lo que el Buda les había dado, había moralidad, concentración y sabiduría llena hasta el borde. El auto-control para hacer cierta cosa es moralidad (sīla). Poner el poder de la mente en esa cosa es concentración (samadhi). Ver claramente y conocer brillantemente en comprensiones sucesivas es sabiduría (pañña) o discernimiento (vipassana). Tan pronto como los monjes se aplicaron a investigar el asunto que tenía que entenderse, sīla, samadhi y pañña surgieron. Ellos no recitaron ningún ritual acerca de los 10 preceptos o los 227 preceptos. Unir el poder del cuerpo y la mente en la investigación de cierta cosa—esa unión es sīla, el observar es samadhi y el ver la verdad de la cosa es pañña-vipassana.



Los Comentarios lo exponen muy claramente; que en su tiempo el Buda dio objetos de meditación para investigar, lo cual guía a la tranquilidad y al discernimiento. Él no separó la práctica en etapas diferentes para hacerse una a la vez hasta que morimos sin haber practicado de hecho, nada; es como defender y mantener a sila en la vida de uno sin tenerla nunca. Sean cuidadosos acerca de esto. Las cosas que de verdad son genuinamente exitosas y beneficiosas, devienen asuntos pequeños y simples, no elaboraciones complicadas de nuestro pensamiento moderno y nuestro apego.

#### PERFECTAMENTE NATURAL

Me gustaría pedirles que observaran la forma en que las cosas son, naturalmente. Cuando pensamos o hacemos algo, la idea y la intención de actuar y entonces la intención de hacerla lo mejor posible, se unen simultáneamente al acto mismo. Somos capaces de sobrevivir en esta vida y podemos ganar la batalla con la naturaleza, porque la naturaleza crea cosas vivientes que tienen la intención en su interior de actuar, y actuar correctamente. Pero porque esto pasa gradualmente no lo vemos claro y no podemos hacer distinciones o distinguir. Si observamos los niños corriendo por ahí, veremos que ellos se desarrollan diariamente en ambos, samadhi y pañña. Miremos a un niño pequeño escribir el alfabeto y éste mejorará día a día en la tarea. Esto nos enseña que hay samadhi (concentración) desarrollándose diariamente en su escritura y hay una inteligencia que crece en su habilidad para escribir mucho mejor. ¡Ustedes pueden verlo! La meditación y la sabiduría trabajan y se desarrollan juntas, hasta que muy pronto, el niño es capaz de escribir rápida y bellamente; eso es éxito.

No hay nada que se pueda hacer sin la aplicación simultánea de los poderes de la mente y la sabiduría. No importa que estúpida pueda ser una persona, si le damos un hacha y le decimos que corte madera, y entonces él regresa con la madera, entonces deben de estar presentes samadhi y pañña. Cualquier tonto que pueda cortar madera exitosamente debe tener concentración para talar con un hacha, y sabiduría para saber cómo y donde talar la madera, de manera que el corte de la madera se haga apropiadamente. No es necesario un maestro para hacerlo. Cuando se corta madera se desarrolla la concentración y la sabiduría en un grado necesario y apropiado.

Todas las cosas naturales están bajo el control de la naturaleza misma. Sila al talar madera significa la intención de cortar la madera y no distraerse jugando en el tiempo del trabajo. La calma al cortar y la inteligencia en saber cómo hacerlo en una forma simple son samadhi y pañña. Esta concentración y sabiduría naturales están presentes en todo. Incluso un cocinero haciendo arroz hervido o sazonando en su cocina, demuestra atención y sabiduría (sati-pañña), la calma mental, y el control cuidadoso de las cosas. Sin esas cualidades el cocinero no puede cocinar nada. Ni siquiera prender el fuego, sin la concentración y la sabiduría. No obstante, todo esto es natural y de acuerdo a la naturaleza. También, es tan sutil que no se notaría si no se observara y estudiara cuidadosamente. Sin embargo, no es necesario estudiar esto porque cualquiera puede cortar madera y cualquier tonto puede prender un fuego.

#### LA CONCENTRACIÓN Y LA SABIDURÍA ESTÁN SIEMPRE DISPONIBLES

Sin excepciones, la naturaleza brinda unidas, la concentración y la sabiduría en todas las cosas. Esto es algo que la naturaleza ha intentado siempre, así que esta colaboración es un asunto de la naturaleza que prosigue naturalmente. Consecuentemente, nosotros tenemos la destreza, la inteligencia, la rapidez y los recursos necesarios para sobrevivir, sólo porque samadhi y pañña adecuados están disponibles. Ya sea si un animal está a punto de picarnos, mordernos o arañarnos hasta matarnos, o nos hemos caído, o cualquier peligro que esté



pasando, y es necesario rectificar esa situación para sobrevivir. Esa supervivencia requiere concentración y sabiduría que naturalmente son adecuadas. Así es la bondad de la naturaleza que nos da la 'mitad' de la oportunidad.

Si pisamos un fuego, la pierna inmediatamente retrocedería sin ninguna intención mental consciente. Esta es un área en la que la naturaleza ayuda muchísimo. Pero si nos es imposible hacer retroceder la pierna para remover el pie del fuego, entonces debe haber conocimiento, atención, sabiduría, y la habilidad para resolver el problema, ese algo que se necesita para sobrevivir. He observado que incluso los animales tienen esas facultades, aunque en un grado menos desarrollado que las personas. Tienen la intención de actuar y entonces actúan lo suficientemente bien para triunfar. Para que una serpiente se trague un animal tan grande como ella misma, requiere concentración y sabiduría. Siéntense y observen de una vez; una serpiente puede tragarse algo tan grande como ella misma.

La naturaleza requiere que tengamos ambas, samadhi y pañña, y nos provee con ambas, pero nosotros no nos preocupamos en usarlas. Somos negligentes, orgullosos, demasiado seguros de nosotros mismos, estúpidos, o lo que sea, de forma que no nos preocupamos en hacer el uso propio de la concentración y la sabiduría.

#### HAY ALGO MÁS QUE VUESTRO PENSAMIENTO

Si tomamos un ejemplo puramente material, uno que no tenga nada que ver con las personas, en el que haya una clase de atención y pensamiento que está de acuerdo con la ley natural, podemos ver que para alcanzar el éxito y el beneficio se necesita más de una cosa. Tomemos otro punto de vista, el hacha usada para cortar la madera. Para que el hacha se introduzca en la madera, debe tener dos cualidades: estar afilada y tener peso. No puede ser ligera, sino que debe tener suficiente peso. Con estar afilada solamente, como una navaja, no puede hacer el trabajo. Ni tampoco haría el trabajo un hacha que solamente tenga peso; un martillo es inefectivo para cortar madera. Porque un hacha o cualquier instrumento para cortar, para que haga su trabajo propiamente debe tener ambos, el peso y estar afilado. El samadhi es el peso que provee el poder de cortar, y pañña es el borde afilado que corta la madera. Ambas cualidades son necesarias. Este ejemplo de un hacha y su función es meramente físico, sin embargo ambas, la concentración y la sabiduría, se requieren. No obstante, nadie está interesado en estas cosas.

Si fueran a estudiar la naturaleza desde los niveles más bajos, probablemente entenderían este asunto. En general, distorsionamos las dos cualidades en una. No sabemos acerca de las realidades que nos engañan; no captamos los hechos engañosos. Tomen, por ejemplo, una diapositiva proyectada en una pantalla: pensamos que es un dibujo sobre la pantalla. No sabemos que está compuesto de dos factores importantísimos: la luz con la fuerza adecuada y la diapositiva que se proyecta por la luz. Si encendemos la luz sin la diapositiva, la pantalla estaría en blanco, solamente estaría el componente de la luz. Cuando ponemos la diapositiva frente a la luz, aparece una imagen en la pantalla y entonces la vemos. No vemos la luz porque ya la vemos como imagen. Solamente vemos la imagen en la pantalla. Nunca distinguimos entre la luz, como un componente, y la dispositiva, como otro componente, los cuales, ambos, deben trabajar juntos. Esta es la causa de nuestra inhabilidad para distinguir el componente samadhi y el componente pañña como dos cualidades separadas.

La luz poderosa que brilla en la pantalla es la equivalencia a la concentración y las imágenes diferentes transmitidas por la luz son como la sabiduría (pañña). Pensamos que la realidad es una imagen en la pantalla; esta es una realidad tonta. Las personas sabias comprenden que



hay dos clases de trabajo: luz suficiente y diapositiva clara. Añadan uno al otro y ellos se unen en la pantalla. Así que, las personas sabias comprenden que la imagen en o sobre la pantalla es impermanente, insustancial y no es un alma, o un 'yo', o una entidad eterna; y que está compuesta de dos elementos/componentes: la luz y la diapositiva. Debemos saber/conocer y recordar que las cosas están compuestas de por lo menos, dos componentes o elementos importantes para que ellos aparezcan o emerjan como algo con cualquier significado o valor.

Las cosas trabajan de la misma forma cuando vemos un automóvil pasar; sólo vemos 'el automóvil' pasando frente a nosotros. Nunca pensamos distinguir los dos componentes: el motor que crea el poder y las ruedas que giran por la fortaleza del motor. Estos son componentes diferentes, como todos los mecánicos lo saben muy bien. En el lenguaje de los mecánicos, ellos dicen que si no hay carga el motor gira sin hacer su trabajo. En otras palabras, si el motor no está engranado/unido a la energía del eje, el motor gira como loco sin propósito. El samadhi es el poder. Si se pone en marcha y conectado a través del mecanismo de impulso para algo, entonces esa cosa se moverá de acuerdo. Por ejemplo, cuando un automóvil corre o un generador produce electricidad, no distinguimos las dos características prominentes, los dos aspectos importantes que están enlazado juntos—a saber, la energía producida por el motor y el mecanismo que convierte la energía en movimiento u otro efecto visible. Hay dos partes, pero siempre lo vemos como una sola cosa. Sólo vemos el automóvil que pasa. Cuando miramos a los molinos de arroz, a los elevadores y los semáforos, solamente vemos alguna máquina haciendo una actividad extraña. Tienen que observar que el aspecto-poder es la concentración y el aspecto-actividad es el conocimiento y la sabiduría. Esto es solamente natural. Incluso las cosas inanimadas deben tener esos dos componentes —samadhi y pañña. He pasado todo este tiempo en este punto para ayudarles a comprender que para triunfar en cualquier cosa, deben estar presentes ambos factores. La concentración o tranquilidad es la fuerza o poder necesario, y el discernimiento o sabiduría es la acción requerida por las circunstancias.

Ahora está claro que samadhi y pañña no pueden separarse, y que sila es el asociado o asistente subordinado que siempre debe de acompañarles. En cada acción hay moralidad, porque esa acción debe mantenerse balanceada y en orden. Por esta razón, la moralidad, la concentración y la sabiduría se revelan en el secreto de la naturaleza de que todo éxito llega de sila, samadhi y pañña. La concentración es la energía, la sabiduría es la acción en línea con un objetivo, y la moralidad es el fundamento que permite que esa acción proceda tranquila y en calma, sin problemas. Deberían agradecerles a sila, a samadhi y a pañña, estos principios profundos y escondidos que nunca observamos o nos damos cuenta. En adición a eso, quiero que los mejoren y perfeccionen apropiadamente para esta era nuclear.

#### EL CAMINO DEBE TENER TODOS ESTOS TRES

Ahora tomaremos el punto de vista puramente Dhámmico. Observen que cuando varios problemas surgen—dukkha en particular—también deben haber soluciones para ellos. Todas las soluciones deben ser completas en ciertas cualidades necesarias. Lo mismo es verdad en lo que llamamos el Camino Óctuplo, el Camino Óctuplo que hemos memorizado tan bien. Generalmente tomamos un vistazo superficial y breve de reconocer "ese es el Camino Óctuplo", al igual que cuando miramos un automóvil pasar pero no vemos los varios sistemas internos en acción. El sistema mayor del Camino Óctuplo contiene internamente escondido subsistemas. Estos son el subsistema de moralidad del Habla Correcta, Acción Correcta y Mantenimiento de Vida Correcta; el subsistema de concentración del Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta; y el subsistema de sabiduría del Punto de



Vista Correcto y la Intención Correcta. En esos ocho factores del Noble Camino Óctuplo están sila, samadhi y pañña operando como componentes integrados que hacen que todo el sistema completo trabaje. No tener sila es como la carencia de base o fundamento para mantenerse en el curso; no tener samadhi es como la carencia o falta de energía y fortaleza; y no tener pañña es la carencia de la agudeza o penetración que se necesita para atravesar los problemas.

Harían bien en recordar que la concentración y la sabiduría deben estar unidas y trabajar en conjunción sin ninguna separación. Así que parece que las personas Zen son de hecho muy diestras en usar el término único 'Zen' que significa ambas, concentración y sabiduría trabajando juntas. Si no pensamos cuidadosamente acerca de esto, permaneceremos estúpidos. Si pensamos cuidadosamente acerca de esto, admitiremos que su perfección—sólo "Zen" para cubrir sila, samadhi y pañña—es verdadera y correcta. No necesitamos ser ranas sentadas en 'postura anfibia de meditación' y devenir "arahants" sentados en el borde de nuestros agujeros; así es como las cosas terminarán si hacemos esas separaciones. Aquí practicamos juntas la moralidad, la concentración y la sabiduría. Nosotros los budistas tenemos el Noble Camino Óctuplo como un precepto fundamental. En él la moralidad, la concentración y la sabiduría están totalmente presentes. Debemos comprender el hecho de que estos tres componentes deben estar entrelazados, al igual que la sogá/cuerda triple que tiene entrelazada tres hebras en una sola para utilizarla.

Ahora, si alguien pregunta: "Así que, ¿qué es el samatha-vipassana para la era nuclear?" Responderemos: "Es el sistema de práctica que está de acuerdo completamente con los principios naturales, que producen los resultados mejores, más rápidos y más completos para hacerle frente a cualquier situación". Algunas personas entonces preguntarán: "¿Si eso es verdad, entonces no es suficiente con la enseñanza de Buda?" Si ellos están ciegos haciendo preguntas así, no es necesario responder. Las enseñanzas del Buda son suficientes, más que suficientes. Pero sus seguidores son estúpidos; ellos no aplican las enseñanzas rápida y completamente. Se debe de estar al tanto de cada situación, y a tiempo, si van a notar/atrapar las chispas antes de que el fuego nuclear entre en erupción/explote.

Lo que el Buda enseñó es adecuado para la era nuclear; es lo suficientemente rápido y completo para cualquier era. Sin embargo, sus seguidores son lentos y algunas veces ellos dividen las enseñanzas en tantas partes que es imposible hacer cualquier cosa correcta. En lugar de ver las cosas desde un solo punto de vista o unirlo todo en un solo tema, ellos lo separan en más caminos de los que se puedan seguir. Ya sea si esto es estúpido o sabio, lo pueden ver por ustedes mismos. Si una persona coge tres sogas y entonces las separa en muchas hebras para amarrar a un búfalo de agua, ¡qué desastre sería! ¿Qué estúpidas han llegado a ser las cosas? Si para amarrar propiamente un búfalo de agua se necesita una sogá o amarra compuesta de tres sogas entrelazadas, ¿cómo se puede amarrar al mismo búfalo con un amarre hecho de esa misma sogá después que ha sido deshilachada? Este punto se debe examinar hasta que veamos que el Buda dijo todo lo que se necesita decir—"Svākkhāto bhagavatā dhammo". "El Dhamma ha sido explicado perfectamente por el Noble". Eso ya ha tenido éxito, pero nosotros no actuamos correctamente en este asunto.

Me temo que si permitimos que continúe esta tontería, no habrá nada más que usar en la era nuclear, porque ella demanda una absoluta corrección, perfección y rapidez—una excelencia en todo. Esta es la razón por la cual es estoy ofreciendo esta serie de conferencias titulada "Samatha-Vipassana para la Era Nuclear".

¿POR QUÉ ES NECESARIA SAMATHA-VIPASSANA EN LA ERA NUCLEAR?



Ahora llegamos al segundo tópico. ¿Cuál es la causa de que esta cosa surja? ¿Por qué es necesaria? El discernimiento-tranquilo, que es lo apropiado para la era nuclear, es esencial porque estamos comenzando a comprender que la era nuclear está variando y adelantándose más y más poderosamente, incrementándose y excediendo sus límites hacia nosotros. Debemos preparar algo para enfrentar la situación de esta era fuera de control. Pero no vamos a hablar solamente desde una sola perspectiva, hacer eso parecería menospreciar el valor del Dhamma. Vamos a examinar este asunto desde el principio, desde sus niveles más profundos, de acuerdo a los instintos naturales de los seres vivientes, para ver que necesariamente ya debemos tener esta cosa.

Para explicar la situación brevemente, estar dominado por dukkha es nuestro estado normal. No obstante, a medida que entramos en la era nuclear, dukkha nos dominará y pisoteará más y más fuerte, severa y completamente. ¿Cómo es posible no prepararnos mejorando nuestra práctica de manera que ella pueda tener éxito a través de los tiempos? Hemos tenido dukkha natural todo el tiempo; a medida que la era nuclear progresa, esa dukkha aumenta a una fuerza nuclear. Los budistas deben tener el conocimiento y cualquier cosa que se necesite para resistir y resolver los peligros. Si no, nos podemos sentar y llorar al amātāputtikabhaya— el peligro del cual los padres y los hijos no se pueden ayudar mutuamente. Eso realmente nos hará llorar. Por favor piensen en eso.

Comúnmente, ¿qué nos aflige? Usare un símil fácil de recordar para ilustrar esto. Generalmente estamos en una condición que es como si nos estuvieran dando bofetadas de derecha a izquierda y de izquierda a derecha continuamente. Normal y naturalmente, las personas están en un estado como si estuvieran abofeteadas todo el tiempo. ¿Lo ven? Si no ven incluso este gran problema, no tenemos nada que hablar. Y, ¿qué es lo que nos abofetea nuestras caras de derecha a izquierda? Las cosas en el mundo cuyos valores condicionan la satisfacción y la insatisfacción, el gusto y el disgusto. Cuando decimos de derecha a izquierda, queremos decir que en un lado hay satisfacción y en el otro hay insatisfacción. Quienquiera que vea esta vida como igual a estar bofeteados de derecha a izquierda, está comenzando a ver correctamente y empezando a ver en una forma que será de utilidad.

Este es un asunto que tenemos que discutir y estudiar juntos. ¿Por qué estamos en un estado que se puede comparar a estar abofeteados de derecha a izquierda? En este mundo hay muchas cosas que se conciben e imaginan como pares<sup>116</sup>, por la tontería y la falta de conocimiento de las personas. Las personas insisten que los pares son verdaderos. Ellas dicen: "las cosas son simplemente así", ellas son "simplemente de esa forma". Esa es la forma de los tontos, las verdades que engañan al ignorante. Las personas no las entienden y creen que es verdad.

#### VERDADES PERSONALES ENGAÑOSAS

Es muy cómico que cada uno tiene sus verdades personales propias. Cuando alguien estudia las enseñanzas de Buda, la verdad que permanece es la verdad de Buda. Ella no deviene la verdad personal de uno hasta que de hecho, uno pasa a través de ella. Los niños tienen sus verdades infantiles/inmaduras. No se las podemos quitar para que hagan las cosas que ellos no quieren hacer, porque ellos tienen verdades y gustos a cierto nivel. Los adolescentes, los jóvenes, esposos y esposas, todos tienen sus verdades particulares de acuerdo a sus

<sup>116</sup> Nota de Yin Zhi: Aquí Buddhadasa se refiere a los pares de opuestos como la satisfacción y la insatisfacción, el gusto y el disgusto, etc. Los opuestos en la dualidad

sentimientos y sensibilidades particulares. Esas verdades no se pueden intercambiar. Por lo tanto, hay muchos niveles de verdad que parten de la atención o sati-pañña (atención y sabiduría) de los individuos que componen cada nivel. Están las verdades tontas y engañosas que los tontos toman por verdad; están las verdades genuinas que los arahants han comprendido; y están las verdades medias entre las otras dos, donde uno ve el otro lado pero es incapaz de llegar ahí y permanece atrapado en esa orilla. Este último grupo de verdades es para esos que ven que la otra orilla es segura y están menos apegados a esta orilla, pero todavía no pueden llegar ahí. Es la clase de verdad llamada "posicionado/permaneciendo en ambos bordes del bote".

Este mundo es encantador y agradable. Nos obsesionamos con él y pensamos que estamos en lo correcto al hacerlo. Todos piensan que es correcto estar encantados con los gustos deliciosos y los paisajes hermosos en el mundo. Estas son verdades ilusorias de la clase más tonta. Entonces comenzamos a estudiar y practicar el discernimiento. Comenzamos a ver que "eso no es así ni asá"—o que no es de esa forma o de la otra—que no hay un 'yo' o alma como habíamos pensado y que no hay nada para apegarse, agarrarse ni identificarse en esa forma. El apego y el agarre en cualquier momento les morderán. Uno comienza con no querer apegarse, lo que significa no tener 'un yo', pero no puede parar porque los apegos e identificaciones son muy firmes y fuertes.

#### INCAPAZ DE DIMITIR

Nosotros tenemos un símil para ilustrar esto. Cierta caballero está obsesionado de amor y deseo por su esposa. Más tarde, llega a ser evidente que la esposa lo está engañando y que él es una persona débil. Sin embargo no puede divorciarse de ella, ni decirle que no lo haga más, ni botarla de la casa, porque su amor y deseo obsesivo es muy fuerte. Él permanecerá con esa esposa sabiendo que eso es peligroso, hasta que las cosas se acumulen cada vez más y lleguen al punto donde pueda decidirse y divorciarse.

Igualmente es el mundo. En realidad, es un mundo fiero, porque nos muerde si lo atacamos. Lo mismo es para todo a lo que nos apegamos: belleza, entretenimiento, disfrute, deleite, riqueza, ganancia, fama y elogio; forma, sonido, gusto, tacto y pensamiento. Nos hemos apegado a esas cosas por tanto tiempo que la mente está adicta al apego. Incluso cuando practicamos suficientemente para comprender la forma en que las cosas son— "¡Oh! Nos muerde cada vez, nos estresa cada vez"—incluso aunque uno no pueda detenerse. Uno todavía no puede dejar ir este mundo, todavía uno se apega y se agarra a él. Continúa abrazándose una y otra vez a este mundo como algo deseable hasta que sati-pañña (la atención y la sabiduría) estén suficientemente 'entrenadas' y podamos ser capaces de renunciar a todo—de dejar ir todo.

Los fumadores son un ejemplo fácil para este punto. Esos que están adictos a los cigarrillos saben que el hábito es malo y quieren dejarlo, pero no pueden parar de fumar. Y los borrachos, ellos saben que la bebida es mala; quieren dejarla, pero no pueden. ¿Por qué no? Porque el placer todavía los ciega tan fuertemente que no pueden parar. Esos ejemplos son iguales al relato del caballero que no podía abandonar a su esposa traicionera porque el amor y el apego eran todavía muy grandes. Eso es cierto para cada ser humano que cuando nace en este mundo de formas, sonidos, olores, gustos, sensaciones táctiles y pensamientos se encariña y apega a él, incluso hasta este momento. Mientras nos estamos hundiendo en el amor obsesivo, éste nos agarra tan fuerte que no podemos liberarnos; debemos primero resistir o pasar o tolerar mucho sufrimiento y dolor. El dolor se debe resistir [llevar a costas] hasta





que un día o una noche una persona es capaz de renunciar, como un día o una noche que esa persona sea capaz de renunciar a los cigarrillos o el alcohol.

Esto es lo que hemos estado hablando acerca de la verdad. La verdad tiene varios niveles. La verdad de los tontos que se apegan a ella con todo su corazón y vida. Eventualmente, ellos se dan cuenta que eso no es verdad, que hay algo que es una verdad mayor. Sin embargo, todavía no pueden abandonar las verdades a las que se han apegado. Primero, deben aumentar suficientemente samatha y vipassana. Entonces gradualmente abandonarán la verdad engañosa e ignorante. Este período de transición es a lo que llamamos "posicionado en ambos bordes del bote". Ellos ven que ese lado es seguro, pacífico y libre de problemas y dolor, pero insisten que deben permanecer en este lado con su dukkha (la miseria, el sufrimiento). Esta es la verdad que retiene esas personas que no cambian o no cruzan al otro lado. Finalmente, uno que practica en los niveles superiores y descubre la verdad de anattā (no yo, no alma). Uno que renuncia a todo con la comprensión de que todas las cosas son 'no-yo', son libres y vacías de 'yo' y no regresa para encontrar el alma (attā) a la que una vez se apegó.

Todos son así. Incluso los budistas son estúpidos. Ellos tienen sus verdades tontas, sus verdades ilusorias a las que se apegan y agarran desde mucho antes de ser materialistas. Cuando escuchan este Dhamma y comprenden lo tonto que han sido, comprenden que estaban hundidos en dukkha y que querían pasar a este lado que es libre de ella [dukkha]. Pero no pueden cruzar, todavía están obligados por assāda, la atracción deliciosa del mundo que han conocido. Así que cultiven la mente. Aumenten samatha y vipassana a los niveles superiores y la mente se inclinará hacia el lado de la verdad genuina. La verdad que no engaña es la verdad de anattā, a través de la cual no habrá nunca otra vez ningún apego a nada como 'el yo' o 'lo mío'. Cuando comenzamos a entender estas cosas, veremos que debemos apurarnos. ¡El apuro para aumentar los poderes de samatha y vipassana es la forma más rápida para arreglárselas con estos tiempos nucleares!

En este asunto nosotros tenemos nuestra metáfora fácil-de-recordar: vivimos en este mundo entúpidamente, como tontos, como materialistas; y por lo tanto se nos abofetea de derecha a izquierda y de izquierda a derecha indefinidamente. O podemos decir con cada inhalación y exhalación que hay un gusto y un disgusto, un disgusto y un gusto. Nos abofetean por esta razón y por la otra: ya sea por nuestros hijos, ya sea por nuestro esposo, ya sea por nuestra esposa, ya sea por nuestras posesiones, ya sea por nuestro honor y fama—pero por lo que sea, siempre están listos para abofetarnos tontamente/estúpidamente. Ganando, se nos abofetea en una dirección. Perdiendo, se nos abofetea en la otra. Ganar guía al amor a través del cual uno entupidamente se hunde en el apego. Perder guía a la tristeza, al llanto y al gemido de desesperación. Aquí tenemos a ambos, al gusto y al disgusto.

#### LA DUALIDAD ATORMENTA A LOS MUNDANOS/MATERIALISTAS

Cuando la mente está en ese nivel inferior, de gustar y disgustar algo, échenle un vistazo y vean si no es lo mismo que estar abofeteado constantemente de derecha a izquierda. Cuando comemos una comida deliciosa, somos abofeteados con la delicia por la satisfacción. Cuando comemos comida que no sabe bien, somos abofeteados por el disgusto y la aversión o repugnancia. Podemos decir que esto es más lastimoso y triste que la lástima misma. El estado natural de los mundanos, de esos que no conocen nada, es una vida comparable a estar abofeteados de derecha a izquierda todo el tiempo por las cosas que vienen acompañadas de sus opuestos.



Hay muchas cosas que forman pares de opuestos o dualidades. El primer grupo ya ha sido mencionado—gusto y disgusto. Entonces está la ganancia y la pérdida, la victoria y la derrota, la ventaja y la desventaja. Hay muchos pares, muchas dualidades, docenas de ellas, y cada una es un par de bofetadas en la cara. Diríamos, ellas muerden el corazón de las personas en ambos lados porque son dualísticas. Las dualidades tienen dos lados, y cualquier lado que se exponga, lo muerden en una forma particular. Así que, si no nos muerden de esta forma, nos muerden de la otra. La vida sigue así su agitado curso hasta la desnudamos—le quitamos el velo—diciendo: “Así es como es; es justamente de esa forma. Es idappaccayatā, ‘justamente como eso’; no hay ‘yo’ ni ‘ego’ ni cosas mías, ni ‘mi’, ni ‘yo mismo’. Cuando no hay ‘yo’, ¿cuál es la cara que se va a abofetear? Porque no hay ‘yo’ para que se le abofetee su cara, no hay abofeteo, y en esta forma no hay condición en la que la mente se atormente y sufra.

### LO MÁS URGENTE DE TODO

¿Es este asunto tan urgente y vital como los asuntos nucleares? Piénsenlo bien. ¿Es este asunto tan urgente de tanta importancia como los asuntos de la era nuclear? Cualquiera que pueda ver la verdad de esto, comprenderá que este es el asunto más urgente de todos. Debemos resolver este problema antes que el cuerpo muera. Pero la mayoría de las personas no lo ven en absoluto, y por lo tanto son descuidados. Ellos cubren sus automóviles y cierran sus ojos negligentemente como si nada pasara. En situaciones risibles ellos se ríen y en condiciones de llanto ellos lloran. Ríen y lloran, lloran y ríen como si no hubiera nada.

No están alertas de que sus vidas están como si estuvieran siendo abofeteados en la cara. Sin embargo uno que estudia la mente, que reflexiona en los asuntos mentales, que ya tiene el conocimiento y el entendimiento de la mente, habrá observado que a la mente se le ha atacado desde los dos lados: el lado que guía al gusto y el lado que guía al disgusto. En el lado de los efectos del gusto la mente está en una forma y en el lado de los efectos del disgusto la mente está en otra forma. Pero los tontos no saben esto. ¿Y por qué no? Quizás porque su piel es muy densa. Ellos no poseen atención. Su sistema nervioso no conoce nada acerca de lo que está pasando, porque carecen totalmente de sabiduría genuina del Dhamma. Es como si su epidermis fuera tan gruesa/densa que no pudieran sentir nada. Así que, tenemos que raspar la ignorancia-la densidad. Entonces, a medida que deviene más fina comenzaremos a conocer esas cosas. Ya sea o no si esta condición es tan urgente como el asunto de los problemas nucleares, eso es algo que ustedes deben decidir por ustedes mismos.

Si entendemos suññatā (el vacío), la condición de ser vacío de ‘yo’, porque solamente hay idappaccayatā (la ley de la condicionalidad), entonces, no hay ‘yo’ (alma) para ser abofeteada en la cara, y no “persona” que exista para que tenga su cara constantemente abofeteada de derecha a izquierda. Esto es un hecho. Ya sea si es urgente o no, es de ustedes considerarlo por ustedes mismos. Si practicamos a través de contemplar estas verdades—simplemente impermanencia, meramente no-yo, justamente sólo eso, solamente los elementos naturales, puramente idappaccayatā—en las formas que lo hemos explicado muchas veces, eso será el final del ‘yo’. El ‘yo’ desaparecerá y desvanecerá gradualmente hasta que no haya ‘yo’ o lo que sea para ser abofeteado en la cara. Eso es todo. El asunto termina aquí.

### ¿POR QUÉ ACEPTAR A DUKKHA?

En estos días, este mundo está en estado de llegar a ser más y más estúpido. Nadie me cree cuando digo esto. Ustedes que me están escuchando, ¿creen que el mundo presente está en una condición de aumento de estupidez? No lo notamos porque sólo miramos a esas áreas



donde el hombre es ingenioso en el conocimiento material. Las personas son más ingeniosas en hacer cosas nuevas y extrañas que compramos y usamos. Incluso, esas cámaras de videos, aunque es un ejemplo de ingeniosidad del hombre moderno, demuestran que la situación está llegando a ser más y más estúpida. Estas cosas son totalmente innecesarias. ¿Por qué dejamos que causen tantas dificultades? Ciertamente no tenemos estas cosas maravillosas para conocer el Dhamma. Ellas se usan solamente para caer en una obsesión cada vez más profunda con las experiencias bellas y deliciosas. Estas cosas mágicas se han creado por la humanidad para aumentar la estupidez y hundirnos más profundamente en la ciénaga del engaño. Todo lo que se considera ingenioso en esta era científica, todos esos instrumentos maravillosos, cuando se ven desde una perspectiva tonta o estúpida, se piensa que son ejemplos de la inteligencia humana. Pero, cuando se observan en un nivel más profundo, son pruebas simples de la estupidez humana que nos hace letárgicos, que nos cautiva o fascina con todo eso, que nos mantiene atrapados aquí, y que es casi imposible liberarse de ellas<sup>117</sup>.

Podemos resumir este punto diciendo que el mundo moderno está en un estado de estupidez acelerada en referencia a la creación de la paz. Insistimos en la frase o calificación: "en referencia a la creación de la paz". Aunque este mundo se está idiotizando, en el área de crear crisis está aumentando su ingeniosidad; tiene un gran talento para comenzar desastres cada vez más complicados y problemáticos. Esta es la clase de progreso que tenemos. Así que, ya sea si las personas van a la luna o quién sabe donde, ellas no van por la paz. Hacen estas cosas por razones de guerra e incrementando la aflicción. Por lo tanto, debemos decir que el mundo está llegando a ser cada vez más estúpido en referencia a la paz. Se necesita un método correcto. No devengan tontos o estúpidos. No se hundan en la estupidez, sino que devengan más genuinamente inteligentes. No se preocupen de cosas innecesarias. En cuando a las cosas innecesarias que ya existen, úsenlas para la paz.

Todos los lujos y conveniencias con que llenamos el mundo responden solamente a nuestras corrupciones (kilesa, Ej., egoísmo, odio, temor, preocupación, ignorancia). Ellos ayudan a las corrupciones de las personas y las hacen egoístas. Por esa razón, todas las ingeniosidades no hacen nada para crear la paz. Todas esas cosas tan finas, los nuevos productos, las cosas caras y las invenciones mágicas, solamente hacen a las personas más estúpidas que nunca. Ellas guían a las personas a la obsesión con las cosas que les ciegan y apegan la mente. Por lo tanto, no hay un comienzo para la sabiduría, ni una reducción de la ignorancia. Esto es lo que me hace pensar que samatha-vipassana es necesaria para la era nuclear.

De hecho, hay algún entendimiento en el mundo; algunas personas tienen sensibilidad en referencia a la situación. Ellas tratan de liberar a las personas de dukkha, sacarlas de dukkha, pero no pueden hacerlo porque ellas no entienden la causa del problema. Se han hecho muchas cosas que engañan a las personas y las hunden en la masa de dukkha cada vez más. Consecuentemente, si la práctica de samatha-vipassana no es suficiente, no es lo suficientemente fuerte y aguda, no será capaz de destruir toda la estupidez. A medida que el

---

<sup>117</sup> Nota de Yin Zhi Shakya, la traductora al español - Relato cómico (chiste) que viene muy bien para este ejemplo: Anoche mi madre y yo estábamos sentados en la sala hablando de cosas de la vida... entre otras... estábamos hablando del tema de vivir/morir. Le dije: 'Mamá, nunca me dejes vivir en estado vegetativo, dependiendo de máquinas y líquidos de una botella. Si me ves en ese estado, desenchufa los artefactos que me mantienen vivo. PREFIERO MORIR'. ¡Entonces, mi madre se levantó con cara de admiración!... Y me desenchufó el televisor, el DVD, el cable de Internet, el PC, el mp3/4, la Play-2, la PSP, la WII, el teléfono fijo, me quitó el móvil, la ipod, el Blackberry y me tiró todas las cervezas!!! ¡Exclamación!...¡¡¡¡CASI ME MUERO!!!!

progreso materialista/mundano se desarrolla al cualquier grado, nuestra idiotez aumenta hacia el mundo, por lo menos a ese grado. Por lo tanto, eso que puede resolver el problema y proteger el mundo, samatha-vipassana, debe desarrollarse y aumentarse en acuerdo. Así que tenemos que decir que un sistema de tranquilidad y discernimiento es necesario. Este sistema de práctica debe ser correcto, rápido y capaz de mantener la paz con el progreso material de los mundanos, porque ellos se han hecho más que nunca absolutamente materialistas a través de su desarrollo diestro en engañarse a si mismos.

Los humanos tienen dukkha, dificultades y problemas por su propia estupidez. Ellos se crean los problemas. ¿Es este punto tan profundo para que las personas lo vean? ¿Por qué continúan construyendo agravantes y dificultades hasta que el temor no los deja dormir por la noche? Este es el resultado de la estupidez que ellos mismos crean. Ellos no saben sobre algo y consecuentemente le temen.

### UN PEDAZO DE SOGA

Para explicar este punto en el Dhamma tenemos una metáfora muy interesante. Ambos, los budistas y los vedantistas cuentan el relato de la confusión de una sogá por una serpiente, entonces caen en dukkha por la serpiente estúpida que fue maquinada de esta forma. Esto es, de noche, a la luz de la luna, cuando estaba oscuro y era difícil ver, había un pedazo de sogá enrollada tirada en el camino. Un hombre, por el sendero, llegó hasta ahí caminando. No había suficiente luz y el hombre pensó que la sogá era una serpiente. Repentinamente saltó y gritó por ayuda. Él había creado por él mismo una serpiente. El hombre estúpido crea la serpiente estúpida, entonces él tiene un problema y le teme. Él ni siquiera sabe que la serpiente no es verdadera, que no tiene boca ni colmillos.

Incondicionalmente cree que eso es una serpiente completa, una serpiente 100%, lo que agita el terror en su corazón. Allí él se detiene temblando y pidiendo ayuda. Así es con los humanos hoy en día. Carentes de luz suficiente en sus mentes, conjuran cosas peligrosas que los dejan temblando y temerosos.

Como bien se conoce, un gatito tendrá temor de un ladrillo o un pedazo de madera si se le amarra a él con una sogá. El gatito tiene miedo de un pedazo de madera porque cree que es peligroso, así que maúlla temerosamente. Igualmente es con el hombre moderno. Él crea toda clase de cosas, pensando que serán buenas, progresivas, ventajosas, ricas o lo que sea que sueñe, pero termina ocasionándose la aflicción por el temor y los muchos problemas causados por esas cosas. En la economía, la política y otras áreas de la competencia social, las personas producen cosas que los atemorizan y les causan problemas. Porque la sabiduría es inadecuada, esas cosas son comunes. Así que no dejen que esas cosas entren en vuestras casas/hogares, no dejen que ellas les amedrenten en la estupidez, miedo, insomnio y neurosis. Esas cosas que irritan los nervios, no las dejen entrar. Si les permiten entrar, morderán al propietario, de manera que por lo menos puedan dormir en la noche. Vipassana (el discernimiento) es el conocimiento claro, brillante que hará que todas esas cosas desaparezcan.

Hoy en día, carecemos de sabiduría adecuada y pensamos que las sogas son serpientes. Las cosas que ni siquiera son peligrosas atemorizan a las personas hasta la muerte, aunque son sólo cosas que han surgido de la estupidez, tontería e inhabilidad para pensar en la forma correcta. Esta clase de cosa está sucediendo cada día más. Por otra parte, las personas ven



las hojas circulares<sup>118</sup> para las sierras eléctricas como flores de loto: cosas que pueden genuinamente ayudar son inútiles, mientras que las cosas peligrosas se toman por útiles.

Las personas buscan el cebo o la tentación de las corrupciones como soluciones para sus problemas. Esto es lo que quiere decir: "las personas ven las hojas circulares para las sierras eléctricas como flores de loto". Esos remedios son más dañinos que los problemas, sin embargo, ellos también son comunes en estos días. Las hojas circulares para las sierras se confunden con los lotos, las sogas con las serpientes, las curas peligrosas se usan para enfermedades sin importancia. Creamos esas cosas de nuestra estupidez; de lo contrario ellas no existirían. Entonces cuando es tiempo de deshacernos de ellas, no podemos. Vemos las cosas al revés; tomamos el desorden y el lío imposibles de resolver como soluciones para nuestras dificultades.

#### LOS OBJETOS SAGRADOS NO SON DE AYUDA

Esto nos trae al asunto por el cual he sido criticado muchas veces. Si digo algo más, se me atacará de nuevo, pero no puedo pasar por alto el tópico de lo mágico, los objetos sagrados, encantamientos y talismanes. Ellos no pueden resolver nada, pero las personas todavía los usan como soluciones. Ellos conjuran sin pausa. Incluso les he preguntado a las personas con cadenas y amuletos en sus cuellos: "¿si llenamos nuestras casas y ciudades con estas cosas, terminarán vuestros sufrimientos? Si llenamos el mundo con encantamientos y amuletos, ¿se liberará el mundo de dukkha? Ellos responden: "no... no..." con una carga y montones de esas cosas colgando de sus cuellos.

Queremos las cosas que no nos pueden ayudar; y las cosas que nos pueden ayudar, no las queremos. ¿Qué vamos a hacer? Las cosas que nutren la inteligencia y sati-pañña (la atención y la sabiduría) se tiran a un lado y descartan, mientras que las cosas que oscurecen y confunden la mente, son las que se quieren, acumulándolas y apegándose más y más a ellas.

¿Qué podemos hacer acerca de esto? ¿De quién es el problema; de quién es la equivocación? ¿Es el error del Budismo? ¿O de los seguidores del Budismo? ¿De quién es la falta? Por favor piensen esto muy cuidadosamente.

Sólo cuando el entendimiento correcto y la sabiduría suficiente o vipassana llega, esta oscuridad se aclarará y disipará.

#### SAMATHA-VIPASSANA PUEDE DETENER LA CRISIS

Ahora vamos al próximo tópico: ¿Qué ventajas trae samatha-vipassana a la era nuclear? De hecho, les he estado diciendo todo el tiempo a través de esta charla, que lo entiendan claramente para que sea fácil de recordar, y ahora lo repito de nuevo. Todas estas crisis se detendrán, y entonces habrá una paz permanente. Por 'crisis' debemos entender, todas las dificultades, adversidades y anormalidades en nuestro mundo. Cuando estas cosas están ausentes, hay paz. Este mundo tiene dos condiciones que se oponen una a la otra: crisis y paz. Cuando el mundo está lleno de adversidades, a ese estado lo llamamos "crisis"; cuando el mundo está lleno de tranquilidad, a ese estado lo llamamos "paz". Para calmar/apaciguar las crisis y no causar más de ellas, y que la paz genuina y duradera tome su lugar, debemos usar samatha-vipassana que es lo apropiado para la era nuclear.

---

<sup>118</sup> Ver dibujo de las hojas circulares para las sierras eléctricas al final del documento.

La esencia de este asunto es: disipar la oscuridad, dejar entrar la luz y entonces caminar el camino correcto. Cuando la oscuridad se ha ido—se ha disipado—la luz puede brillar, y entonces será posible caminar por el camino correcto. Eso es todo lo que hay, este es nuestro único objetivo. Hay una metáfora que he usado en el pasado: el samatha-vipassana correcto será el pañuelo para secar la lágrimas de los que lloran, ya sean las lágrimas de los menesterosos o las de los millonarios. El rico y próspero también llora; ellos cometen suicidio, se sienten oprimidos, y dejan que las lágrimas caigan al igual que los mendigos. El pañuelo que puede quitar las lágrimas en todos los niveles es simplemente este conocimiento-único de samatha-vipassana que es suficiente para la era nuclear.

Los mendigos, si son tontos o estúpidos, igualmente lloran. Ellos necesitarán usar ese mismo pañuelo que le quita las lágrimas a los millonarios, el mismísimo. Piensen esto. ¿Es necesario o no? Entre los mendigos y los millonarios hay muchos niveles de personas: el pobre común, los campesinos, los labradores, los mercaderes, los sirvientes civiles, los profesionales y quienquiera, hasta el más rico, los monarcas y las deidades en el cielo. Si las deidades en el cielo comienzan a llorar, ellas necesitaran el mismo pañuelo para borrar sus lágrimas. Así es como es; no hay pañuelo para borrar las lágrimas de los tontos y estúpidos que no sea samatha-vipassana, que es la marca/calificación más apropiada para la era nuclear.

Esta metáfora cubre muchos tópicos. Cubre todos los asuntos terribles y temibles que guían a las personas a colgarse talismanes y encantamientos alrededor de sus cuellos. Nada más dispersará ese temor excepto, a través del conocimiento correcto del verdadero samatha-vipassana. Esta es la protección adecuada, porque no guía a la ignorancia, al deseo, al apego y entonces al surgimiento de dukkha. No es posible para dukkha surgir en la mente y el corazón de una persona que tiene el completo samatha-vipassana para la era nuclear. La mente de esa persona está fría, fría porque no están los fuegos de la corrupción quemándola, porque en esa mente está el significado del "nibbāna". Nibbāna es frialdad, todos los niveles de frialdad, desde ese, del tipo de persona alerta hasta el nivel final que es el enfriamiento absoluto. Cuando ya no hay más 'yo', ni kilesas (corrupciones) que nazcan de nuevo, este es el nivel superior/supremo y final de enfriamiento—nibbāna.

O si prefieren, eso es anata<sup>119</sup> (la inmortalidad), no muerte, más allá de la muerte, que es la misma cosa. Cuando samatha-vipassana se haya realizado completamente, no habrá nadie que muera. Sin ningún individuo que muera, no hay muerte. Llamamos a esto anata, la inmortalidad, porque no hay persona que muera. Sin embargo, ahora, todavía hay apego a una persona, un individuo—específicamente, "yo". Por lo tanto, debe haber alguien que muera: uno que nace, que envejece, se enferma y muere. Cuando alcancemos el supremo sati-pañña del Buda, hasta el punto donde no hay más 'yo' o alma que pertenezca a alguien, no habrá más nacimiento, vejez, enfermedad y muerte.

Ésta, exactamente ésta, es la meta. Debe haber este nivel de sati-pañña, especialmente en esta era cuando todo ayuda a crear estupidez. El progreso en el mundo moderno sirve solamente para promover la estupidez—la obsesión con lo nuevo, lo extraño, lo delicioso, lo seductor. No hay nada que nos cause estar alerta de lo que se debe o no se debe hacer, de lo que es suficiente y más que suficiente. Porque nada promueve esa atención, caemos en el engaño, casi desde el nacimiento. Tan pronto como el bebé nace de la matriz de su madre al mundo moderno, se encuentra con toda clase de cosas que le guían fuera del curso. El bebé comienza su vida equivocadamente, entonces pierde su camino cada vez más, hasta que no hay nada mejor que lo que le gusta. Consecuentemente, los niños de hoy no tienen padres,

---

<sup>119</sup> Anata: 'no-yo'.

ni maestros, ni ejemplos religiosos, ni méritos, ni buenas acciones, ni religión, ni mucho o casi nada para usar o beneficiarse. Ellos solamente tienen 'ego', simplemente ese ego que quiere satisfacer sus corrupciones egoístas. Este es el verdadero problema. No estoy diciendo que todos son así, pero... esto se está poniendo peor y eventualmente todos estarán engañados. No todos han alcanzado ese punto todavía, pero el camino se está preparando para que cada uno caiga.

Así que, ¡quienquiera que tenga un hijo, un nieto o un bisnieto—sea muy cuidadoso! Sitúenlos en el camino correcto. Háganlos girar hacia el camino en el que deben conducirse. Hacer lo contrario es equivalente a desviarlos hacia el infierno, hacia las llamas del fuego, hacia las cosas que hacen la vida sin propósito, donde solamente hay problemas y dukkha. Por favor, acepten este conocimiento como algo esencial, para que los seres sintientes y los seres humanos lo desarrollen y preserven. Sin este conocimiento no hay humanidad; no hay nada que nos distinga de las bestias.

#### AUMENTEN EL PODER DE SAMATHA-VIPASSANA

Hay un tópico más y entonces terminamos. ¿Cuál es el método a usar? ¿Qué método producirá el apropiado samatha-vipassana para la era nuclear? Hemos dicho esto muchas veces, es como pegar con nuestro puño en el suelo. Insistimos en eso y no hay manera de que sea incorrecto. Hablamos de acuerdo a los principios de la enseñanza de Buda y con certeza golpeamos con nuestro puño cerrado la tierra. No hay espacio para el error; eso es correcto en ambas formas: en la forma estúpida y en la verdadera. Tomaremos el camino que es correcto, el camino que suprimirá a dukkha. El camino verdadero extinguirá al sufrimiento.

Debemos comprender que los principios del Dhamma que se necesitan, ya existen. El Noble Camino Óctuplo—exclusivamente éste y nada más—resuelve el problema. Sólo hay este camino. Ningún otro camino puede resolver el problema y extinguir a dukkha; El Noble Camino Óctuplo es la única forma, el único camino. Aumentar su poder y energía es aumentar el poder de ese mismo samatha-vipassana. El Señor Buda usó los dos intercambiamente. Cuando Él habló del camino que extingue a dukkha o del método de práctica para alcanzar la cesación de dukkha, algunas veces especificó el Noble Camino Óctuplo y otras a samatha-vipassana. Ambos se encuentran en las escrituras Páli. Sin embargo, nadie nunca oye sobre esto, porque nunca se ha enseñando. Solamente se enseñan los discursos discutiendo el Noble Camino Óctuplo, nunca esos que discuten samatha-vipassana. Pero de hecho, es la misma cosa; samatha-vipassana es el Noble Camino Óctuplo.

#### SAMATHA-VIPASSANA PARA TODOS

No hablar acerca de los hechos ha guiado a tener una brecha en nuestro conocimiento; así que no entendemos que hay formas diferentes de hablar sobre una cosa. Porque esto no se ha enseñado, algunas personas tienen un entendimiento erróneo. Están confundidos hasta el punto que sienten que samatha-vipassana es totalmente diferente del Noble Camino Óctuplo. Incluso, algunas personas dicen que samatha-vipassana es solamente para los ermitaños en el bosque, sólo para las personas que han abandonado completamente el mundo. Otros van aun más allá y ciegamente dicen que el Noble Camino Óctuplo es apropiado solamente para las personas que han abandonado el mundo, lo han dejado atrás y ya no están en él. De hecho los dos—samatha-vipassana y el Noble Camino Óctuplo—son la misma cosa, que debe ser alcanzada y usada por todos y cada uno que todavía tenga vida en este mundo.



Por lo tanto, practicamos samatha-vipassana de la clase que ve todas las cosas correctamente como realmente son, y entonces nos decimos: "justamente así, solamente así, simplemente así". Esto aumentará el poder de samatha y vipassana, o si especificamos su nombre más claramente, aumentará el poder de dhammatthitiñānas. Estas son el "conocimiento-discernimiento" (ñānas) en referencia al estatus normal y natural" (dhammatthiti) de los fenómenos condicionados: Ver la impermanencia (aniccañ), la insatisfacción (dukkhañ) y el no-yo (anattā). Aumentar el poder hacia los conocimientos-discernimientos (ñānas) que se dan cuenta y comprenden a aniccañ, dukkhañ y anattā. Entonces dará nacimiento a los ñānas-nibbāna, los conocimientos-discernimientos que se dan cuenta del nibbāna. Aumentan la energía que está detrás de los conocimientos-discernimientos para ver "simplemente eso, sólo eso, simplemente idappaccayata (la condicionalidad)". Aumentan el poder hacia esos conocimientos y el poder de fuerza que se dirige al interior de los conocimientos-discernimientos que ven como es el nibbāna y lo que es la total extinción de dukkha. Aumentan el poder hacia los dhammatthitiñānas causando el nacimiento de nibbāna los conocimientos-discernimientos.

### ECHÁNDOLE COMBUSTIBLE—ESTIMULÁNDOLOS

Si queremos que el fuego arda, debemos añadirle combustible. Si queremos que Nibbāna—los conocimientos-discernimientos—ardan fuertemente, debemos echarle combustible/avivarlos—específicamente, los conocimientos-discernimientos en referencia a dhammatthiti (el establecimiento de las cosas naturales-normales). La práctica de notar las verdades como la hemos descrito en las charlas anteriores, el discernimiento-conocimiento acerca de dhammatthiti. Ese desarrollo de la sabiduría es el bosque, el petróleo y el combustible que causa que el fuego arda más intensamente. Este fuego de que estamos hablando es el fuego que ilumina la oscuridad, el fuego que destruye la ignorancia, el fuego que guía al alcance y penetración del nibbāna. Por lo tanto, si practicamos para ver la realidad de todo, correcta y constantemente notando la verdad, éste aumentará el poder y la fuerza del nibbāna—los conocimientos-discernimientos—y el fuego del nibbāna resplandecerá brillantemente en todas direcciones.

Nosotros usamos una metáfora material hablando de aumentar el combustible para el Dhamma de forma que el Dhamma estalle y centellee. El fuego del Dhamma se está muriendo, está casi extinguido, no queda ya ninguna luz. ¡Aumenten el combustible para que el Dhamma resplandezca! El fuego del Dhamma arderá más y más y radiará su brillantez en todas partes para que las personas sigan el camino correcto. Ellas serán capaces de seguir el camino hasta la verdad suprema—la verdad de que realmente no hay un 'yo'. Lo mismo se sostiene como verdad para el joven que ama a su esposa tan apasionadamente que no puede divorciarse de ella, incluso cuando llega a ser aparente que ella es débil y adúltera. Él le debe añadir el combustible del conocimiento de la corrección, incrementándolo hasta que sea capaz de abandonar su esposa mala/diabólica. Entonces el asunto está terminado, el problema finalizado, y ya no hay dukkha.

Hoy en día, nos enamoramos del mundo—de lo que se ve, los sonidos, los olores, los sabores, las sensaciones táctiles y los pensamientos—a tal grado que le amamos aunque nos muerda. Estamos obsesionados y ofuscados con el mundo a pesar de sus mordidas y desgarraduras. El hecho de que nos muerda significa que no nos es leal, que tiene otro amante y no es honesto con nosotros. Pero todavía no podemos dejarlo ir. Somos como los tontos y estúpidos que no pueden parar de fumar y los esclavos que no pueden renunciar al alcohol, porque no tenemos la fuerza y la determinación para sacrificar los amuletos insignificantes de estas cosas.





## AUTO-CASTIGO

Debemos observar hasta que veamos el castigo inicuo/diabólico de attā (el 'yo', el ego, el alma) tan suficientemente claro que no podamos resistirlo más. Debemos terminar de una vez con attā. Hoy en día lo mejor que podemos esperar es la indecisión, como las personas que odian los cigarros pero no pueden parar de fumar, u odian el alcohol pero no pueden renunciar a él. Ahora, permanecemos borrachos con attā, apegados al 'yo' y a 'lo mío', y no podemos dejarles ir, renunciar a ellos. No tenemos fuerza suficiente para botarlos. Por favor, aumenten el poder del el Dhamma, de samatha-vipassana, que es el fuego que llameará resplandeciente y quemará en él todas las corrupciones diabólicas.

Vivir el Noble Camino Óctuple o el genuino samatha-vipassana, fortalece la comprensión de tathata- tathata-tathata, "justamente así—simplemente así—justamente así". Es solamente así, esto es, todo de acuerdo con idappaccayata; no hay parte o porción que se pueda apegar, como un yo' o como una posesión del 'yo'.

Esta comprensión aumenta en poder hasta que ninguna cosa, ninguna parte de nada, no importa de que nivel sea, sea tomada como un 'yo' o una posesión de un 'yo'. Entonces no hay dukkha, y ninguna forma de que la mente pueda sentir dukkha. Si la mente se da cuenta de tathata, no puede experimentar dukkha. Si la mente se da cuenta de idappaccayata, ella no sufrirá dukkha, porque no está apegada a nada como su 'yo', incluyendo hasta ella misma, la mente misma. Esta mente no se apeg a nada como siendo su 'yo', porque ve de acuerdo a la realidad. Es una mente que ha sido liberada, una mente libre y salvaguardada.

Lo que queremos decir es que aceleren la maquinaria de ver al tathata, "justamente así", o a suññata, "el vacío", o a idappaccayata "las condiciones íter-dependientes de causas y efectos". Todos son exactamente el mismo asunto, el asunto de la ausencia del 'yo'. En su lugar, se debe aumentar el vigor y la energía para colocarlos en la confirmación y defensa correcta—la extinción de dukkha—como principio fundamental de la vida. ¿Por qué perdernos y enterrarnos en tentaciones, engaños y corrupciones? Cuando las personas se hunden en el engaño, las ilusiones, las impurezas, son simplemente como este mundo moderno, que cada día más se acerca al desastre. ¡El Progreso! El progreso en la forma que destruirá al mundo. Es difícil creer que las personas puedan continuar diciendo que este mundo es civilizado, cuando esa misma civilización está destruyéndolo a través de traer los peligros de la era nuclear.

## SI ES EL 'CAMINO', ÉL CONDUCE/LIBERA

Por favor dediquen sus vidas a una práctica cada vez más superior del Noble Camino Óctuplo, o a samatha-vipassana, si lo prefiere llamar así. Cuando el Noble Camino Óctuplo, el conjunto de causas, se perfecciona, entonces surgen dos factores más, el fruto de esas causas. Ellos son el Conocimiento Correcto (sammāñāna) y la Liberación Correcta (sammā-vimutti). Estos dos nunca se estudian o discuten en este país, pero las escrituras Pāli están llenas de ese tema. El Conocimiento Correcto y la Liberación Correcta juntos con el Noble Camino Óctuplo, componen los Diez Estados de Corrección (los diez sammattas). Los diez sammattas se mencionan en las escrituras frecuentemente. Ellos son el Camino Sublime de la Vida (el Brahmācariya) en ambos, sus causas y sus efectos. Si solamente hablamos del Noble Camino Óctuplo, ese es justamente el aspecto causal de la Vida Sublime, sólo la práctica de cortar de raíz las corrupciones. Pero una vez ahí, está sammā-ñāna (el correcto conocimiento) y sammā-vimutti (la liberación y libertad correcta), entonces el aspecto de la culminación o el



resultado final de la Vida Sublime también surge. Entonces la Vida Sublime está completa en ambos, las causas y los resultados, y la extinción perfecta de dukkha.

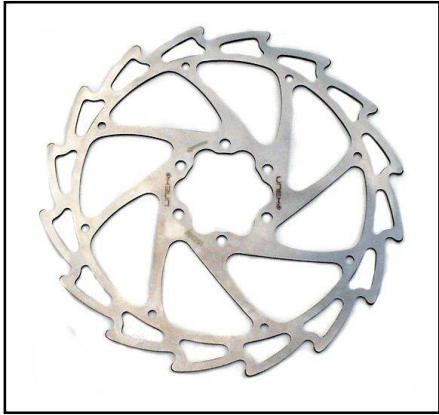
Los Diez Estados de Corrección—el Noble Camino Óctuplo, más el Conocimiento Correcto y la Liberación Correcta—es la perfección del Camino Sublime de la Vida. Todas las causas y los efectos necesarios están ahí. Cuando los diez factores se alcanzan, el Buda dijo que eso es perfecto. Es una medicina purgativa, un purgante (virecana) que evacua el 'yo'; una vez que se toma, purga el 'yo'. Los seres controlados o poseídos por el nacimiento se liberarán de él; los controlados o poseídos por la vejez irán más allá de ella; los controlados o poseídos por las enfermedades, las trascenderán; y los controlados o poseídos por la muerte se liberarán de la muerte. Esto se realiza a través del purgativo conocido como 'los diez sammattas'. Algunas veces se llaman vomitivos (vamanas) que causa que el 'yo' se vomite. Otras veces son conocidos como 'dhovana' (agua sagrada que limpia los pecados), pero esta agua sagrada borra completamente el 'yo'. Los Diez Estados de Corrección son la cura perfecta para la enfermedad del 'yo'.

Tenemos que usar esas metáforas materialistas porque ellas son fáciles de recordar. Cuando el 'yo' se ha terminado, ¿qué es lo que nace? ¿Qué envejece? ¿Qué se enferma? ¿Qué es lo que muere? Podemos ver que hay esperanza para nosotros para no nacer, no envejecer, no enfermarnos y no morir. Hay esperanza cuando tomamos este purgante, cuando tomamos este vomitivo, y cuando nos bañamos con esta "agua sagrada". ¡Pero nadie habla de esto! Y ahora el tiempo ha llegado—y cada vez está más cerca y es más urgente—para interesarnos en este asunto. Así que por favor ayúdense los unos a los otros. Ayúdense y trabajen juntos para perfeccionar en este mundo el entrenamiento de samatha-vipassana de la era nuclear. Todos deben unirse y no perder tiempo para hacerlo. ¡Apúrense! El asunto se terminará cuando todos ayuden a perfeccionar el mundo a través de samatha-vipassana que es lo apropiado para la era nuclear. ¡Debemos trabajar rápido!

Se ha terminado el tiempo de nuestra charla. Antes de finalizar, permítanme expresar el deseo de que todos se muevan activamente para hacer—causar—que estas cosas surjan gradualmente, o inmediatamente, de forma que puedan liberarse de los peligros de esta era nuclear. Es el momento de dejar de hablar. Nuestro tiempo se ha acabado. ¡Muévanse!

**Mahidol University Computing Center, Rama VI Road, Rajathewi, Bangkok 10400, THAILAND**





Hoja circular de sierra eléctrica

**Terminado de traducir el domingo, 12 de septiembre de 2010 por Yin Zhi Shakya, OHY**

**NO RELIGION  
POR BUDDHADASA BHIKKHU**

**Traducido del Tailandés por Bhikkhu Punno  
Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY**

Información Importante

Título: "NO RELIGIÓN"  
Por Buddhadasa Bhikkhu – [Thai: พุทธทาสภิกขุ ]

Versión en Inglés  
Translated from the Thai by Bhikkhu Punno  
Para más información:  
Dhammadana Foundation  
c/o Suan Mokh  
Chaiya  
Surat Thani 84110  
Thailand  
First electronic edition: September 1996

Transcrito directamente de los archivos proveídos por el Venerable Santikaro Bhikkhu

Esta edición electrónica en inglés se ofrece SOLAMENTE PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA A TRAVÉS DE UN ACUERDO CON: Dhammadana Foundation.

Este texto es un regalo del Dhamma. Ustedes pueden imprimir este archivo para su uso personal y pueden hacer y distribuir copias inalteradas de él, con la condición que no carguen ningún costo de ninguna clase para su distribución. De otra forma, todos los derechos de reproducción quedan reservados a: The Dhammadana Foundation, 1993

This text is a gift of Dhamma. You may print this file for your personal use, and you may make and distribute unaltered copies of this file, provided that you charge no fees of any kind for its distribution. Otherwise, all rights reserved.

Copyright: The Dhammadana Foundation, 1993

Traducción del inglés al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY, 2009



## PREFACIO DEL EDITOR AL INGLÉS

Santikaro Bhikkhu

En esta ocasión del Centenario, 1893-1993, del Parlamento de las Religiones en el Mundo en Chicago, el Centro de Meditación Buda-Dhamma de Hinsdale, Illinois (un suburbio de Chicago) ha escogido reimprimir el documento "No Religión" para su distribución gratuita durante y después del Parlamento de este año. Esto se ha ofrecido como una pequeña contribución a las discusiones en Chicago, particularmente porque el autor no puede estar presente, y con la esperanza que los amigos de otras religiones aprecien el énfasis que ha puesto el Ven. Buddhadasa Bhikkhu en el apego y el vacío.

Buddhadasa Bhikkhu cree sinceramente que la paz del mundo es posible, si la humanidad conquistara solamente el egoísmo que es la causa de todos los conflictos y problemas. Es más, él insiste que las religiones del mundo son los vehículos más importantes para la propagación de la gentileza, el altruismo y la consideración, digamos, el no-egoísmo. Este libro ahonda/profundiza/penetra en el corazón del egoísmo, diríamos el apego al "yo" y "lo mío", y señala o apunta hacia el remedio del inegoísmo. Nosotros tenemos la esperanza de que los lectores lo encuentren útil para sus propias vidas espirituales y en la búsqueda común por la paz duradera.

"No religión" fue originalmente una charla ofrecida en 1967 a un grupo budista en Bangkok. Se tradujo al inglés por Bhikkhu Punno a mediados de los años 70s, publicándose en Bangkok, pero la edición está agotada desde hace tiempo. El manuscrito ha sido nuevamente revisado para la edición presente.

La charla original fue ofrecida espontánea e informalmente. Mientras en algunas ocasiones Buddhadasa Bhikkhu ha preferido un estilo más formal, cuando habla con los amigos y estudiantes del Dhamma él escoge la informalidad en sus charlas. Nosotros hemos tratado de mantener algunas de las características del estilo informal de sus pláticas, como por ejemplo, el uso de las contracciones y el mantener algunas expresiones tailandesas.

El Venerable Ajarn le estaba hablando a un grupo que ya era familiar con la enseñanza del Señor Buda y la forma de explicar del Venerable Ajarn. Por lo tanto, él asumió cierta libertad con el significado de los términos y principios budistas. Consecuentemente, el traductor y él editor han intercalado en el texto explicaciones donde sentimos que sea necesario<sup>120</sup> para la comprensión de los lectores que no están familiarizados con el estilo de enseñanza del Venerable Ajarn, ya que particularmente en esta charla fue conciso. Nosotros hemos hecho lo mejor posible para ser moderados con estas adiciones, simplemente conectando la brecha entre la audiencia original de la charla y los lectores posteriores de este libro, incluyendo los lectores no-Budistas. Las charlas del Ven. Ajarn usualmente contienen una gran dosis de términos en Pali, el lenguaje de las escrituras del Budismo Theravada. Nosotros hemos usado en los mejor de nuestras habilidades traducciones que fácilmente se pueden entender. Muchos de los términos se explican en el texto y devienen claros a medida que se usan repetidamente, por ejemplo, el sufrimiento (dukkha), el apego (upadana), y el no-yo (anatta). Un pequeño glosario se ha agregado para explicar esos términos que puede que necesiten más explicaciones.<sup>121</sup>

<sup>120</sup> Igualmente ha sucedido con la traducción al español.

<sup>121</sup> En la versión en español las palabras en el glosario se han intercalados como 'notas al pie'.



El Venerable Ajarn asumió que su audiencia estaba familiarizada con los principios del 'no-yo'; sin embargo, este tema puede que no le sea conocido o familiar a los lectores no-Budistas. Desde las formas y fenómenos de la naturaleza superiores hasta los inferiores, no se puede encontrar nada que sea verdaderamente un 'yo', esto es, un ser individual separado y perdurable. Todas las cosas—excepto el Nibbana—son temporales/fugaces/impermanentes, condicionadas, inherentemente inestables, y predispuestas a la decadencia. Por lo tanto, todo es 'no-yo' [insustancial] (anatta) y carente de un yo inherente. Aunque este hecho no está explicado directamente en la charla, hay numerosos ejemplos que deberían ayudar al lector a profundizar su entendimiento de este aspecto clave de la realidad.

A medida que el Venerable Ajarn le hablaba a la audiencia Budista, él se iba refiriendo a las más prominentes de las religiones: Budismo, Islamismo y Cristianismo. (Dado que la audiencia de los lectores es mucho más amplia, nosotros hemos agregado referencias a otras religiones del mundo). El término religioso central en Tailandia tanto como en el Sur y Sureste de Asia es el "Dhamma" o "Dharma". Nosotros hemos preferido retenerlo en esta edición en lugar de usar las traducciones en inglés<sup>122</sup>, por dos razones; la primera, es que ninguna traducción al inglés capta el vasto y profundo significado de la palabra "Dhamma"; la segunda, los términos en inglés tienden a ser modificados y confusos por las culturas y las religiones que los han producido y las cuales, con el tiempo, distorsionan las sensibilidades religiosas de otras culturas o lenguajes.

En la charla original, todas las citas de las escrituras, ambas, budistas y cristianas, fueron de memoria y perdieron parte de su significado al traducirse. Sin embargo, para este libro, todas las citas de la Biblia han sido copiadas de la Edición Estándar Revisada por la Sociedad Bíblica Americana. Todas las notas al pie son del traductor y el editor.

Finalmente, le agradecemos especialmente al Centro Para la Una Vida Larga del Budismo [Center for the Long Life of Buddhism of Wat Chalapraton Rangsarit (Nontaburi)], por el uso de su computadora Macintosh, a Phra Jaran Aranyadhammo por haberme enseñado a usarla y a Phra Surasak Surayano por el planeamiento y la impresión del documento. Gracias y bendiciones también a las muchas personas, en Chicago y Bangkok, cuyos regalos de conocimiento, tiempo, energía y fondos monetarios hicieron posible esta reimpresión.

Inevitablemente, algunos errores se podrán encontrar en la edición presente. Todos los comentarios, correcciones y criticismos serán bienvenidos con contento. Que todos los seres comprendan la mejor cosa que la vida ofrece—la paz duradera del vacío.

Santikaro Bhikkhu  
Suan Mokkh  
25 de Julio de 1993

---

<sup>122</sup> Y en español la traductora también ha preferido hacerlo.

**NOTA DEL TRADUCTOR**

Bhikkhu Punno

Una expresión clave usada en todas las charlas del Ven. Buddhadasa Bhikkhu para captar la atención de la audiencia tailandesa es "tua-goo". "Tua-goo" se debe traducir como "yo", pero la connotación completa de la palabra tailandesa es muy amplia. Thai tiene literalmente docenas de formas para el pronombre personal de la primera persona. De esas formas, "tua-goo" es una de las más coloquiales y en muchos casos es considerada vulgar. Su uso frecuentemente implica cólera de parte del que habla. El uso acostumbrado de esa palabra por el Ven. Ajarn golpea la audiencia con un gran impacto. Este impacto se siente en muchos niveles. Cuando él dice "El apego al "tua-goo" causa el Sufrimiento o nos pide que eliminemos el "tua-goo", eso guía al oyente a ver como el ego es una reacción emocional a un estímulo y como el egoísmo siempre es el resultado de eso. Finalmente el oyente puede comprender que el ego es básicamente una idea equivocada o una ilusión. Dado que el uso de la palabra "tua-goo" por el Venerable Ajarn puede frecuentemente sorprender y atrapar al oyente a una nueva perspectiva, algo que nunca puede suceder si se usara cualquiera de las formas más neutrales de la primera persona del singular de los pronombres personales. Como el inglés<sup>123</sup> tiene solamente una forma de la primera persona del singular de los pronombres personales, todas esas tonalidades de significados se pierden en la traducción. El traductor ha recurrido al uso de tantas palabras como sean posibles ('yo', 'mi', 'ego', etc.) con la esperanza que quizás una de ellas estimule al lector a tener un punto de vista nuevo y fresco de él o ella.

Bhikkhu Punno

**SOBRE EL VACÍO****Por Buddhadasa Bhikkhu**

**Do work of all kinds with a mind that is void  
And to the voidness surrender all of the fruits;  
Eat the food of voidness as the holy ones do,  
You'll have died to yourself from the very start.**

**Haz todas las clases de trabajos con una mente vacía  
Y el vacío rinde/rendirá todos los frutos;  
Come la comida del vacío como los santos lo hacen,  
Y morirás para ti desde el mismo principio.**

---

<sup>123</sup> Al igual que el español.

**PREFACIO DE LA TRADUCTORA AL ESPAÑOL**

Yin Zhi Shakya, OHY

Estimados Lectores, estas charlas maravillosas que el Venerable Buddhadasa Bhikkhu nos ha ofrecido son destellos de verdad que han quedado plasmados en letra para la generación presente y las futuras. No hay forma de que no se entiendan; quizás no quieran ponerlas en prácticas, pero entenderlas, si las leen... no hay manera de evadirlas.

Espero que practiquen la enseñanza, por supuesto si están listos para ella. Con la práctica llega la perfección y con la perfección llega el no-sufrimiento, la comprensión de que el vacío del 'yo' y 'lo mío' es el estado de tranquilidad, calma y paz. El estado a que todos aspiramos y deseamos alcanzar, algunos conscientes de eso y otros inconscientemente, pero no hay nadie que quiera ser infeliz.

Dedico estas traducciones al bienestar de todos los que la lean.

¡Qué todos los seres vivan felices y en paz!

Rev. Yin Zhi Shakya, OHY  
Miami, sábado, 26 de septiembre de 2009





## NO RELIGIÓN

27 de enero de 1967

Suan Usom Foundation, Bangkok

Yo no vine aquí hoy a dar un sermón o una conferencia formal, sino a tener una charla informal entre amigos. Espero que todos ustedes estén de acuerdo de hacer esto, de manera que podamos hablarnos y escucharnos unos a los otros sin formalidades ni rituales, incluso si nuestra charla aquí llega a ser algo diferente o inusual. Además, intentó hablar solamente acerca de los asuntos más esenciales, los tópicos más importantes que las personas consideran ser profundos. Por lo tanto, si no escuchan cuidadosamente podrán encontrar difícil seguirme y puede que entiendan mal, especialmente esos de ustedes que no han escuchado las charlas previas de esta serie. (De hecho, eso también es difícil para mí, porque con cada nueva charla yo debo mantener una conexión con las previas).

La última charla se llamó "Qué hacer para estar vacío". En ella intenté hablar acerca de "la No Religión". Si ustedes encuentran este asunto extraño o incomprensible, o si no están de acuerdo, por favor tomen su tiempo en pensarlo de nuevo. Pero recuerden, que no es necesario creer o suscribirse instantáneamente, a lo que yo digo.

Cuando nosotros nos encontramos en esta forma, yo siento que hay algo que no previene de entendernos unos a los otros, y esta cosa es simplemente el problema del lenguaje en sí. Uno es el lenguaje convencional que las personas ordinarias hablan, lo que yo llamo "el lenguaje de la gente".

El lenguaje de la gente se usa por las personas ordinarias o comunes que no entienden el Dhamma muy bien y por las personas mundanas que son tan densas que están ciegas a todo menos a las cosas materiales. Entonces, está lenguaje que se habla por esos que entienden la realidad (Dhamma), especialmente esos que saben o conocen y entienden la realidad en su último sentido. Este es otra clase de lenguaje. Algunas veces cuando sólo se pronuncian unas cuantas palabras o unas cuantas sílabas, el oyente ordinario encuentra el lenguaje del Dhamma paradójico, completamente opuesto al lenguaje que habla. Nosotros podemos llamarle a eso "lenguaje del Dhamma". Ustedes siempre deben reconocer qué lenguaje se está hablando.

Las personas que están ciegas a la realidad verdadera (Dhamma) sólo pueden hablar el lenguaje de la gente, el lenguaje convencional de las personas ordinarias. Por otra parte, las personas que han entendido genuinamente la verdad última (Dhamma) pueden hablar cualquiera de los dos. Ellos pueden usar el lenguaje de la gente moderadamente bien y también están cómodos usando el lenguaje del Dhamma, especialmente cuando hablan entre esos que conocen la realidad, que ya han comprendido la verdad (el Dhamma). Entre esos que tienen un entendimiento profundo, el lenguaje del Dhamma se usa casi exclusivamente, e infortunadamente, las personas ordinarias no pueden entender ni una palabra. El lenguaje del Dhamma sólo lo entienden esos que conocen. Lo que es más, en el lenguaje del Dhamma, incluso, no es necesario hacer un sonido. Por ejemplo, un dedo apunta, o una ceja se alza y el significado último de la realidad se entiende. Así que por favor, tomen interés en estas dos clases de lenguajes—el lenguaje de la gente/personas y el lenguaje del Dhamma.

Para ilustrar la importancia del lenguaje, consideremos el siguiente ejemplo. Las personas ordinarias, mundanas ignorantes tienen la impresión que hay esta religión y esa religión y



esta otra religión, y que esas religiones son diferentes, tan diferentes que ellas se oponen unas a las otras. Esas personas hablan de la "cristiandad, el "islamismo", el "budismo cierra comillas, el "hinduismo cierra comillas, y así sucesivamente, y consideran esas religiones como diferentes, separadas e incompatibles. Esas personas piensan y hablan de acuerdo a sus sentimientos personales y por lo tanto convierten a las religiones en enemigos. Por esa mentalidad, llegan a existir diferentes religiones que se oponen hostilmente unas a las otras.

Esos que han penetrado la naturaleza esencial de la religión mirarán a todas las religiones como siendo la misma. Aunque ellos puedan decir hay budismo, judaísmo, taoísmo, islamismo, o lo que sea, ellos también pondrán decir que todas las religiones son por dentro la misma. Sin embargo, esos que han penetrado el entendimiento supremo del Dhamma sentirán que esa cosa llamada "religión" no existe en absoluto. No hay budismo, no hay cristianismo, no hay islamismo. ¿Cómo ellas pueden ser la misma o estar en conflicto cuando ellas ni siquiera existen? Eso simplemente es imposible. Por lo tanto, la frase "No Religión" es de hecho el lenguaje del Dhamma del nivel superior. Ya sea entendida o no, es algo más, dependiendo en el oyente, y no tiene nada que ver con la verdad o con la religión.

Me gustaría dar un ejemplo simple del lenguaje de la gente, el lenguaje del materialismo. "El agua" será adecuada. Una persona que no conocen mucho acerca de las cosas más simples, piensa que hay muchas clases sea. Ellas miran esas clases de agua como si ellas no tuvieran nada en común. Ellas distinguen unas de otras, el agua de lluvia, el agua de un pozo, el agua que corre bajo tierra o subterránea, el agua de los canales, el agua de las zanjas, el agua de las cunetas, el agua de las alcantarillas, el agua del inodoro, la orina, la diarrea, y muchas otras clases de agua. Las personas promedio insistirán que esas aguas son completamente diferentes. Porque esas personas toman como criterio su apariencia externa.

Sin embargo, una persona con un poco de conocimiento conoce que el agua pura se puede encontrar en cada clase de agua. Si ustedes recogen el agua de lluvia y la destilan, obtendrán agua pura. Si recogen agua de canal, o agua de alcantarilla, o agua del inodoro, y la destilan, todavía ustedes obtendrán agua pura. Una persona con este entendimiento con los que todas esas diferentes clases de aguas son la misma en cuanto a los componentes de esa agua. Y en cuanto los elementos que la hacen impura y lucen diferentes, ellos no son el agua propiamente. Ellos puede que estén combinados con el agua y la alteren, pero nunca serán el agua misma. Si miramos a través de los elementos contaminantes, podemos ver que el agua es siempre la misma, porque en cada caso la naturaleza esencial del agua es la misma sin embargo, muchas clases de agua parecerán ser, pero ellas todas son la misma en cuanto a la naturaleza esencial del agua se refiere. Cuando miramos las cosas desde ese punto de vista, podemos ver que todas las religiones son la misma. Si ellas parecen diferentes es porque nosotros estamos juzgándolas sobre la base de las formas externas.

En un nivel todavía más inteligente, nosotros podemos tomar esa agua pura y examinarla más adelante. Entonces debemos concluir que no hay agua, solamente dos partes de hidrógeno y una parte de oxígeno. No hay agua que quede. Esa sustancia que hemos estado llamando "agua" ha desaparecido, está vacía. Lo mismo es verdad en todas partes, no importa donde encontremos dos partes de hidrógeno y una parte de oxígeno. En el cielo, la tierra, o dondequiera que esas partes se encuentren, el estado de agua ha desaparecido y el término "agua" ya no se usa más. Porque para él o ése que ha penetrado a este nivel de la verdad, no hay tal cosa llamada agua.

En la misma forma, uno que ha alcanzado la verdad última de que no hay tal cosa como religión. Solamente hay una cierta naturaleza que puede llamársele como usted. Podemos



llamarla " Dhamma", podemos llamarla "la Verdad" podemos llamarla "Dios", "Tao", o como quiera que nos guste pero no debemos de particularizar ese " Dhamma "o esa "Verdad" como Budismo, Cristianismo, Taoísmo, Judaísmo, Sikhismo, Zoroastrismo, o Islamismo, porque no podemos captarlo ni confinarlo con etiquetas o conceptos. Todavía esas divisiones ocurren porque las personas no han comprendido esta verdad 'indescriptible' por ellas mismas. Ellas solamente han alcanzado los niveles externos, justo como con él agua de canal, el agua turbia y el resto.

El Buda intentó que nosotros entendiéramos y que fuéramos capaces de ver que no hay persona, que no hay individuos separados, que solamente hay dhammas o fenómenos naturales. Por lo tanto no debemos agarrarnos ni apegarnos a la creencia de que hay esta o aquella religión. Nosotros añadimos las etiquetas "Budismo", "Islamismo", y "Cristianismo" mucho después que los fundadores de ellas vivieron. Ninguno de los grandes maestros de las religiones les dio un hombre a sus enseñanzas, como nosotros hacemos hoy en día. Ellos simplemente nos enseñaron cómo debemos vivir.

Por favor, traten de entender esto correctamente. Cuando se ha alcanzado el nivel final, cuando lo supremo se conoce, ni siquiera el hombre existe. Sólo está la naturaleza, solamente el Dhamma. Esta realidad no puede considerarse que sea ninguna cosa en particular; no puede ser otra cosa que el Dhamma. No puede ser tailandesa ni china ni india ni árabe ni europea. No puede ser negra, marrón, amarilla, roja ni blanca. No puede ser oriental ni occidental, sureña o norteña. Así que por favor traten de alcanzar este Dhamma, porque cuando alcancen el corazón de todas las religiones y de todas las cosas, finalmente llegaran a concluir o terminar el sufrimiento.

Aunque nosotros nos llamamos a si mismos "Budistas" y profesamos el budismo, no hemos comprendido todavía la verdad del Budismo, porque solamente estamos familiarizados con un aspecto diminuto de nuestro propio budismo. Aunque seamos monjes, monjas, novicios/as, devotos laicos, o lo que sea, sólo estamos conscientes del ladrido, no del perro, de la cubierta externa que nos hace pensar que nuestra religión es diferente a las otras. Porque hemos fracasados en entender y todavía no hemos entendido nuestra propia verdad, miramos hacia abajo despectivamente a las otras religiones y admiramos sólo la nuestra. Pensamos de nosotros mismos como un grupo especial y de los otros como forasteros o extranjeros. Creemos que ellos están equivocados y nosotros somos los únicos correctos, que somos especiales y somos los elegidos, y que solamente nosotros tenemos la verdad y el camino a la salvación. Nosotros tenemos muchas de estas creencias ciegas. Esas ideas y creencias demuestran que todavía somos ignorantes, definitivamente tontos y estúpidos, igualmente que los bebés que solamente conocen sus barriguitas. Díganle a un niño pequeño que se bañe con jabón y se quite la suciedad de su cuerpo, el pequeño jabonará solamente su barriga. Él o ella no sabrán como lavarse el resto. Nunca pensará en lavarse detrás de las orejas o entre los dedos de los pies o en otra parte como esa. Él/ella simplemente lavará y pulirá su estomago vigorosamente.

Así como el niño, en esta misma forma, muchos de los devotos del Budismo saben solamente unas cuantas cosas, tales como agarrar y obtener. Inclusive, mientras hacen el bien, ayudando a los templos y a los monjes y observando los preceptos, su único objetivo es obtener algo, ellos incluso quiere tener más a cambio de lo que dan. Cuando hacen ofrendas, algunas personas esperan diez veces más de lo que dan, algunas hasta cien veces más, o mil o inclusive mucho más. En este caso, será mucho más preciso decir que esas personas no saben nada en absoluto, porque ellas conocen solamente 'como obtener y como agarrar'. Si alguna vez puede agarrar u obtener algo, ellas están frustradas y sufren. El Budismo



Verdadero es saber como 'obtener sin obtener' y como agarrar sin agarrar, de manera que no haya frustración ni sufrimiento en absoluto.

Esto debe de hablarse frecuentemente para que todos nos familiaricemos con el corazón del Budismo: No-Apego. El Budismo se trata de no tratar de agarrar o apegarse a nada, de no adherirnos a apegarnos a nada, incluso ni a la religión misma, hasta que finalmente comprendemos que después de todo tampoco hay Budismo. Esto significa, que si hablamos directamente, ino hay Buda, ni Dhamma ni Sangha!<sup>124</sup> Sin embargo, si hablamos en esta forma, nadie entenderá; ellos estarán sorprendidos y amedrentados.

Esos que entienden, ven que el Buda, el Dhamma y la Sangha, son la misma cosa, diríamos, simplemente el Dhamma o la Naturaleza misma. El impulso de agarrar y colgarse a las cosas como personas e individuos, como esto y lo otro, no existe en ellos. Todo es no-personal, diríamos, es el Dhamma o la Naturaleza en su estado puro o como quieran llamarle. Pero no nos atrevemos a pensar así. Estamos temerosos de pensar que no hay religión, que no hay Buda, ni Dhamma ni Sangha. Incluso a las personas que se les enseñan o fuerzan a pensar en esta forma, ellas todavía no serían capaces de entender. De hecho, ellas tendrían un entendimiento totalmente impreciso o distorsionado/alterado de lo habían pensado o reaccionarían en la forma opuesta a lo que habían intentado.

Por esa razón, después de la muerte del Buda, aparecieron muchos sistemas de prácticas religiosas. Las enseñanzas se reorganizaron en niveles descendientes, con aspectos inferiores más asequibles, de forma que si alguien deseaba hacer ofrendas para ganar de vuelta grandes beneficios, igual a docenas, cientos o miles de 'méritos', se podía hacer. Esto fue un arreglo preliminar para que las recompensas por las buenas acciones fuera un cebo/carnada para atraer personas y mantenerlas fuera del descarrío. Como punto de comienzo, se animaba a las personas que se mantuvieran en la bondad y sus recompensas tanto como fuera posible. Si ellas continuaban haciendo eso, eventualmente descubrirían que era innecesario agarrarse o apegarse a la bondad. Ellas llegarían a ver que cualquiera de esos apegos era insatisfactorio y doloroso. Por lo tanto, ellas gradualmente se desenredarán a si mismas del habito del apego. Así es como el Dhamma dirige/guía/conduce a través de niveles sucesivos superiores y es la razón por la que la práctica del Dhamma en su etapa temprana está basada en "ganar méritos" para hacer que las personas obtengan algo que ellos realmente quieren o gustan al principio.

El próximo paso en el camino del Dhamma es escoger voluntariamente vivir una vida simple y clara, una vida pura, en la que uno no se extravíe o se deje influenciar con cualquier cosa. En este nivel, todavía hay un sentido del "yo" que disfruta esta clase o modo de felicidad, pero es un "yo" mejor y más desarrollado.

El nivel superior próximo del Dhamma es no dejar que cualquier huella del "yo" permanezca en absoluto. Eso está terminado. La mente ya no tiene el sentimiento de ser "yo", o de ser "uno mismo" y no hay forma que el sufrimiento o la insatisfacción sucedan, dado que no hay "yo" que sufra. El sufrimiento no puede ocurrir porque esta carencia de ego es la suprema felicidad, si hablamos en el lenguaje de la gente. Si hablamos en el lenguaje del Dhamma, sin embargo, no hay nada que decir. No hay nada que obtener, nada que tener, nada que ser—no felicidad, no sufrimiento, nada en absoluto. Nosotros llamamos a esto "vacío".

---

<sup>124</sup> El Buda, el Dhamma y la Sangha (la Comunidad) son la Joya Triple que los budistas aprecian/estiman como la base de su fe.

Todavía todo existe, pero todo está libre y vacío del sentimiento de ser "yo" o "mío". Por esa razón decimos "vacío".

Ver que todo está vacío es ver las cosas como que no son aspectos de uno mismo ni en ninguna forma poseídas por uno mismo. Las palabras "vacío" y "vacuidad" en el lenguaje común de las personas ignorantes significan que nada existe, pero en el lenguaje del Buda, el Despierto, las palabras "vacío" y "vacuidad" significa que todo existe, pero sin apego a ninguna de las cosas en términos de 'yo' y 'lo mío'. Que no hay agarre o apego a las cosas como siendo 'yo' o 'mías' es vacío de 'yo' y vacío de 'lo mío'. Cuando las palabras "vacío" y "vacuidad" se usan en esta forma, es la vacuidad/vacío del lenguaje del Dhamma. Usar "vacío" en el sentido de que de hecho nada existe es el lenguaje de las personas mundanas que están atrapados en sus sentidos, es el lenguaje del materialismo, el lenguaje de los amos de casa que no saben de nada más que sus hogares. Aquí "vacío" nos ha dado otro ejemplo de la diferencia entre el lenguaje de la gente y el lenguaje del Dhamma.

Debemos siempre mantener en mente esta verdad acerca del lenguaje y discriminar si las palabras que oímos, leemos y usamos pertenecen al lenguaje de la gente o al lenguaje del Dhamma. Por ejemplo, el Buda dijo: "Mata a tu padre y a tu madre, entonces alcanzarás el Nibbana". "Mata a tu padre y a tu madre, se un hijo desagradecido, entonces alcanzarás el Nibbana". El Buda no quiso decir que tomáramos esto literalmente y que matáramos a nuestros propios padres de carne y huesos. En su lugar, el quiso decir que la ignorancia es una clase de padre y que el deseo es una clase de madre. Los dos dan a luz a la consciencia-ego y subsecuentemente a todas las formas de egoísmo y pecado. No hay razón para sentir ninguna gratitud hacia ellos, destrúyanlos inmediatamente y el Nibbana se alcanzará/lojará/se hará consciente.

Hablar en esta forma es usar el lenguaje del Dhamma que la persona ordinaria es incapaz de entender. Ella debe estudiar, preguntar, pensar y reflexionar, hasta que finalmente entienda. Pero los Nobles, esos que ya han comprendido el Dhamma, entenderán inmediatamente, aunque solamente se hablen unas pocas palabras y sin ninguna explicación o recomendación. Sólo una palabra es suficiente para que ellos entiendan, sin más explicación, porque ellos conocen el lenguaje del Dhamma completamente en detalle.

Las palabras "nacimiento" y "muerte" requieren la misma discriminación en cuanto al lenguaje. En el lenguaje de la gente, la palabra "nacimiento" significa nacer del útero/matriz de una madre. En el lenguaje del Dhamma, sin embargo, la palabra "nacimiento" significa que alguna forma de apego 'nace'. Esta clase de nacimiento sucede cada vez que permitimos el surgimiento de un pensamiento o sentimiento que involucra agarre y apego a algo como el "yo" o "lo mío", tal como, "yo soy", "yo tengo", "yo pienso", y "yo hago". Este es el nacimiento del "Yo" o del ego.

Por ejemplo, piensen como un criminal y uno instantáneamente nace como criminal. Unos momentos después esos pensamientos desaparecen, uno piensa de nuevo como un ser humano normal y nace una vez más como un ser humano. Si en unos momentos después uno tiene pensamientos estúpidos o tontos, ahí mismo uno nace como un tonto-estúpido. Si uno entonces aumenta su pensamiento en una forma tonta o entupida u obtusa, uno nacerá inmediatamente como un animal. En el momento que un apego se siente intensamente—cuando lo quema a uno interiormente con el calor del fuego—uno nace como un demonio en el infierno. En el momento que uno está enojado y sediento de que uno nunca podrá estar satisfecho, uno nace como un insaciable fantasma hambriento. Cuando uno es excesivamente

precavido y tímido sin razón, uno nace como un titán cobarde.<sup>125</sup> Por lo tanto, en un solo día uno puede nacer cualquier número de veces en muchas formas diferentes, dado que un nacimiento toma lugar cada vez que surge cualquier forma de apego a la idea de ser algo. Cada concepción del "yo soy", "yo era", o "yo seré" es simultáneamente un nacimiento. Este es el significado de "nacimiento" en el lenguaje del Dhamma. Por lo tanto, cada vez que uno se encuentra la palabra "nacimiento" uno debe ser muy cuidadoso en entender su significado en cada contexto o circunstancia en particular.

"Nacimiento es sufrimiento". Esas palabras significan que la clase de nacimiento egoísta que se describe anteriormente es siempre dolorosa y horrible. Diríamos, si permitimos que nazca el 'yo' en cualquier forma, el sufrimiento ocurrirá inmediatamente. Si vivimos simples y directamente en la consciencia de "no-ser-yo", es como permanecer sin haber nacido y nunca experimentar el sufrimiento. Aunque el nacimiento físico haya pasado hace tiempo, no habrá más nacimiento espiritual del "yo" egoísta.

Por otra parte, cada vez que un pensamiento o sentimiento egoísta surge, hay sufrimiento inmediatamente, y éste [el sufrimiento] siempre se ajusta a la clase particular del 'yo' que ha nacido. Si el 'yo' es humano, sufrirá como un humano. Si el 'yo' es un ángel, sufrirá angélicamente. Si el 'yo' es un demonio, sufrirá demoníacamente. La forma de agarre y apego puede cambiar repetidamente, incluso naciendo como bestias, fantasmas hambrientos y titanes cobardes. En un día puede haber muchos nacimientos, docenas de ellos, y cada uno es inaceptable, frustrante y doloroso. Para destruir esta clase de nacimiento está el Nibbana.

En cuanto a la muerte, no hay necesidad de hablar de lo que sucede en la versión del lenguaje de la gente. ¿Por qué hablar acerca de los que pasa cuando estemos en la sepultura? En su lugar, por favor, traten con este asunto mucho más urgente del nacimiento del ego, esto es, no nazcan y no habrá sufrimiento. Sin el sentimiento de nacer no habrá en absoluto persona alguna y los problemas desaparecerán con eso. Eso es todo. Cuando no haya un nacer continuo, no habrá un "alguien" que tenga problemas. Tan simple como eso. El tiempo que quede de vida ya no será un problema una vez que sepamos como experimentar el hecho de que este 'yo' nunca nacerá de nuevo. A esto se le puede llamar "no-nacimiento". Ustedes pueden llamarle 'muerte' si así lo prefieren.

Así que ustedes ven, que entre el lenguaje de la gente y el lenguaje del Dhamma, las palabras 'nacimiento' y 'muerte' tienen significados opuestos. La misma situación existe en las escrituras de las otras religiones, especialmente las de la Cristiandad. Como resultado, los cristianos no entienden su propia Biblia, al igual que los budistas no entienden el Tipitaka (las Escrituras Budistas). Por lo tanto, dondequiera que los miembros de ambas religiones se encuentran, ellos terminan argumentando hasta que sus caras llegan a enrojecerse. Las contiendas son simplemente increíbles; pelean hasta el final. Por lo tanto desarrollemos algún entendimiento en cuanto a este asunto del lenguaje de la gente y el lenguaje del Dhamma.

Nosotros hemos discutido la palabra 'nacimiento' en un contexto budista, ahora consideremos una palabra de las Escrituras de la Cristiandad, tal como la palabra "vida". Matthew dice que Jesucristo "dio su vida en rescate por muchos" (Matt. 20:28)<sup>126</sup>. En otra parte, Jesús dice: "... si quieres entrar en la vida guarda los mandamientos" (Matt. 19:17). Estas dos declaraciones

<sup>125</sup> Animales, demonios, fantasmas hambrientos (peta), y titanes cobardes (asuras) son los habitantes de los "dominios inferiores" en la cosmología del Budismo Tradicional.

<sup>126</sup> La Santa Biblia. Antigua versión de Casiodoro de Reina (1569). Revisada por Cipriano de Varela (1602).



enseñan que la palabra "vida" tiene más de un significado. En la primera declaración, "vida" está en el sentido del lenguaje de su gente. Jesús les permitió matar la vida de su cuerpo, que es el significado ordinario de 'vida'. La "vida" en el segundo pasaje es la misma palabra "vida", pero ahora se refiere a una vida que nunca puede ser aniquilada. Es una vida que nunca conocerá la muerte. A través de esto vemos que incluso la simple palabra "vida" puede tener dos y muy diferentes significados.

La palabra 'muerte' nos proporciona otro ejemplo. En el lenguaje de la gente, "morir" significa que las funciones del cuerpo se han detenido, que es la clase de muerte que podemos ver con nuestros ojos. Sin embargo, "morir" en el lenguaje usado por Dios tiene hasta cierto punto un significado diferente, como cuando él le habló a Adam y Eva en el Jardín del Edén diciéndoles que no comieran del fruto de cierto árbol, "porque en el día que lo comieran morirían"<sup>127</sup> (Gen. 2:17). Eventualmente, Adam y Eva comieron el fruto, pero nosotros sabemos que ellos no murieron en el sentido ordinario, la clase de muerte que pone a las personas en un sarcófago. Esto es, su cuerpo no murió. En su lugar, ellos murieron en otra forma, en el sentido del lenguaje del Dhamma, que es una muerte espiritual mucho más cruel que ser enterrado en un ataúd. Este destino peor que la muerte era la apariencia de un pecado enorme en sus mentes, diríamos, ellos comenzaron a pensar en términos dualísticos—bien y mal, femenino y masculino, desnudo y vestido, esposo y esposa, y así sucesivamente. Los pares de opuestos proliferaron haciendo el dolor muy pesado, tanto, que sus mentes se inundaron de sufrimiento tan severo que les era imposible describirlo. Todo esto ha sido traspasado o legado a través de los años y heredado por cada uno de los vivientes en la era presente.

Las consecuencias han sido tan desastrosas que los cristianos le han dado el nombre de "pecado original" a esa primera apariencia de pensamiento dualístico. El Pecado Original sucedió primero con la pareja primitiva y entonces se pasó a todos sus descendientes hasta el mismo día de hoy. Esto es lo que Dios quiso decir con la palabra "muerte"; cada vez que participemos de este fruto del dualismo (del "árbol del conocimiento del bien y el mal") moriremos en ese mismo instante. Este es el significado de la palabra "muerte" en el lenguaje cristiano.

En el lenguaje de Buda la palabra "morir" tiene el mismo significado. ¿Por qué esto es así? Porque ambas religiones señalan a la misma verdad en referencia al apego y al dualismo. Cada vez que los pensamientos dualísticos surgen, hay un sufrimiento inevitable que es la muerte. La muerte significa el final de todas las cosas buenas, el final de la felicidad, el final de la paz, el final de todo lo meritorio. Este es el significado de "muerte" en el lenguaje del Dhamma. La mayoría de nosotros muere en esta forma muchas veces al día.

Se le llama "muerte" porque hace que el corazón pese. Siempre crea en cierto grado el sentimiento de frustración y depresión, y ni digamos preocupación, inquietud y ansiedad. Mientras más inteligente e ingeniosa sea la persona, más frecuentemente morirá y más profundas serán sus muertes. Las muertes de la persona lista o ingeniosa son mucho más especiales y creativas que esas de la persona ignorante.

Nosotros debemos conocer como evitar la muerte para poder estar de acuerdo con las enseñanzas de Buda y Jesús (y también junto con los otros profetas). El objetivo del Budismo es el mismo que el del Cristianismo: No dejen que este pecado original los controle; no dejen

---

<sup>127</sup> "Mas del árbol de ciencia del bien y el mal no comerás de él; porque el día que de él comieres, morirás". (Génesis 2:17).

que el apego dualístico domine vuestro corazón o vuestra mente. Rehúsen que él [ese pecado original] domine vuestras mentes de nuevo.

Debemos siempre estar conscientes/alertas de la verdadera naturaleza del Dhamma, de que en realidad no hay dualismo de ninguna clase—no ganancia, no pérdida, no felicidad, no sufrimiento, no bien, no mal, no mérito, no pecado, no femenino, no masculino. No hay absolutamente nada que se pueda separar y polarizar en opuestos. En lugar de adquirirlos, debemos trascenderlos.

Los pares dualísticos son la base del apego, así que no caigan en sus trucos. No se apeguen a ninguno de ellos. Traten de entender que esas cosas nunca se pueden agarrar y sostener porque son impermanentes, carente de sustancia verdadera y no tienen un 'yo'. Traten de vivir sus vidas con una mente desapegada. Trabajen con una mente que no se agarre a nada y sea libre de todas las formas de apego. A esto se le llama "trabajar con una mente vacía".

Debemos ejecutar cada clase de tarea con una mente vacía, no importa si es en la oficina o en el hogar. Incluso en los momentos de descanso y recreación debemos tener una mente vacía, una mente que siempre permanezca desapegada y libre porque está por encima de todas las dualidades. Si trabajamos con una mente ocupada, una mente inquieta y siempre atada y agarrada a una cosa o a una idea después de otra, una mente que está sobrecargada con apegos, entonces hay sufrimiento e inevitablemente naceremos en un estado inferior. Los dominios inferiores de los cuales los budistas tradicionales hablan, suceden ahí mismo, en esa mente sobrecargada de apegos; el nacimiento como un demonio en el infierno, como una bestia, como un fantasma hambriento, o como un titán cobarde toma lugar en este mismo momento. Este es el problema más serio que enfrenta la humanidad, es el pecado original y la muerte en el lenguaje del Dhamma. Por lo tanto, debemos vivir, trabajar, y jugar sin apegos.

He compuesto un poema corto que me gustaría discutir:

**Haz todas las clases de trabajos con una mente vacía  
Y el vacío rinde/rendirá todos los frutos;  
Come la comida del vacío como los santos lo hacen,  
Y morirás para ti desde el mismo principio.**

Algunas personas son incapaces de entender este verso y ellas siguen diciendo que el autor está loco. Sin embargo, no es tan difícil de explicar.

Eso de que debemos hacer toda clase de trabajo con una mente vacía es un consejo o sobre aviso de que una mente llena de actividad y agitada que salta de un lugar a otro con apego deviene oscura y nublada con el engaño, llena de preocupaciones y temores, y deviene depresiva e insegura. Si las personas insisten en mantenerla así, en muy poco tiempo seguramente han de sufrir un ataque de nervios o estrés o depresión o pánico o alguna clase de enfermedad. Si ellos dejan acumularse estas enfermedades mentales y las físicas relacionadas con ellas, terminarán confinados/limitados a una cama de enfermos. Incluso aunque ellos puedan ser personas inteligentes, talentosas y sofisticadas que hacen trabajos importantes y ganan mucho dinero, ellos todavía terminarán en una cama con problemas nerviosos, úlceras, y otros desordenes causado por la inseguridad y la ansiedad. Todas estas enfermedades comienzan con el apego y agarre a tales cosas como la fama y el dinero, la ganancia y la pérdida, la felicidad y la infelicidad y la admiración y la culpa.





Así que no se involucren con esas cosas. Libérense de esos apegos y la mente estará vacía. La mente estará brillantemente inteligente, tan clara y aguda como pueda ser. Entonces, hagan vuestro trabajo justamente con una mente vacía como esta. Todas vuestras necesidades estarán satisfechas sin la menor pizca de frustración o sufrimiento. Algunas veces, incluso parecerá ser una clase de diversión dhammática. Lo mejor de todo, trabajar así es una clase de práctica del Dhamma que nos libera de la distinción falsa entre la práctica del Dhamma en el templo y el trabajo del hogar. Tal dicotomía es más bien tonta, es lo que pasa cuando las personas piensan solamente en el lenguaje de la gente.

De acuerdo al lenguaje del Dhamma, debemos practicar el Dhamma en este cuerpo y esta mente al mismo tiempo que hacemos nuestro trabajo con el mismo cuerpo y mente. Ambos, el trabajo y la práctica del Dhamma se deben hacer en el mismo lugar o es la misma cosa. La práctica del Dhamma está ahí en el trabajo; el trabajo en si mismo es la práctica del Dhamma. En otras palabras, hacer un trabajo de cualquier cosa sin agarrarse o apegarse es una forma de practicar el Dhamma. Cada vez y dondequiera que practiquemos el desapego, entonces y ahí está la práctica del Dhamma.

Por lo tanto, ya sea si estamos ocupados en entrenar la mente a estar desapegada y calmada, o si estamos trabajando en una u otra ocupación para ganarnos la vida, si lo hacemos con una mente vacía que no forma o crea apegos, ahí mismo está la práctica del Dhamma. No importa si estamos en una oficina, una fábrica, una cueva, o donde sea. Trabajar así sin involucrarnos en apegos, obsesiones y ego es lo que significa: "Haz todas las clases de trabajos con una mente—que esté—vacía".

El resultado de trabajar en esta forma es que disfrutamos mientras trabajamos, y que el trabajo se hace bien porque nuestras mentes entonces están muy claras y agudas, que no hay preocupaciones acerca de cosas como el dinero. Las cosas que necesitamos se adquieren en las formas naturales y todo esto sin el apego; y olvídense del agarre y la tensión/agobio.

Esto nos trae a la segunda línea del verso que es: "Y el vacío rinde/rendirá todos los frutos". Cuando nuestro trabajo nos trae frutos en la forma de dinero, fama, influencia, estatus, y así sucesivamente, debemos darlo todo al vacío. No sean tan estúpidos que se agarren a esas cosas como "que me pertenecen"—"mi dinero", "mi éxito", "mi talento", o "mi cualquier cosa". Esto es lo que significa no apegarnos a los resultados de nuestro trabajo.

La mayoría de nosotros, ciegamente, nos agarramos a nuestros éxitos y por lo tanto nuestras experiencias de éxito aumentan nuestro deseos egoístas y corrupciones (kilesa). Dejemos por un instante de ser cuidadosos y caeremos inmediatamente en el dolor debido al peso de los apegos y ansiedades. En verdad, esta clase de dolor mental o espiritual siempre sucede. Antes de tiempo, si nos descuidamos, el dolor también se manifestará a si mismo físicamente en el cuerpo. Algunas personas, aunque puedan ser famosas, conocidas y acaudaladas, tienen ataques de nervios o se vuelven locas, mientras que otras desarrollan una numerosa variedad de neurosis que prevalecen en el mundo de hoy. Todo este dolor resulta del hecho que las personas de todo el mundo se han equivocado y han abusado e ignorado sus propias religiones.

No debemos pensar que la enseñanza del no-apego se encuentra solamente en el Budismo. De hecho, se puede encontrar en cada religión, aunque muchas personas no la notan porque está expresada en el lenguaje del Dhamma. Su significado es profundo, difícil de ver, y usualmente malinterpretado.



Por favor, perdónenme, yo no intento insultar a nadie, sino que siento que muchas personas religiosas no han entendido todavía sus propias religiones. Por ejemplo, en la Biblia Cristiana, San Pablo nos aconseja: "Esos que tienen esposas/os vivan como si no las tuvieran, y esos que se lamentan como si no se lamentaran, y esos que se regocijan como si no estuvieran regocijados, y esos que compran como si no tuvieran nada, y esos que tratan con el mundo como si no trataran con él. (Cor. 7:29-31)<sup>128</sup>. Este pasaje se encuentra en el Nuevo Testamento de la Biblia Cristiana; cualquiera puede buscarlo y leerlo. En la misma forma, debe entenderse como nuestro tema budista fundamental del no-apego. Esto es, si tienen una esposa, no se apeguen a tenerla; si tienen un esposo, no se agarren a tenerlo. Si tienen experiencias dolorosas o lamentables no se apegue a ellas, no se agarren a ellas como "yo" o "lo mío" y será como si nunca hubiera pasado. Diríamos, no se entristezcan por ellas. Y tampoco se apeguen al goce, a las posesiones y a los tratos mundanos

Desafortunadamente, el hecho es que la mayoría de las personas—cualquiera que sea la religión que tengan—están dominadas por esas cosas. Ellas se dejan a sí mismas sufrir intolerablemente sobre tales asuntos hasta que finalmente se vuelven locas o se suicidan. Pero esos de nosotros que siguen el consejo de San Pablo, pueden continuar como si nada hubiera pasado. Esa clase de sufrimiento no nos sucede a nosotros, nosotros permanecemos bien. Nosotros compramos cosas sin llevar nada a la casa, lo que quiere decir que nunca nos apegamos a lo que compramos y llevamos a casa. Nosotros compramos, traemos a casa, pero es como si nunca hubiéramos comprado nada, porque no hacemos surgir o le damos nacimiento al pensamiento de que poseemos algo.

Así es como comprar y vivir, como si no tuviéramos nada, pero si discuten este pasaje con algún cristiano, encontrarán que ellos no lo entienden en absoluto. Incluso, algunos del clero, los maestros de su religión, no pudieron explicarme correctamente como practicar de acuerdo a las instrucciones de San Pablo. Sus explicaciones fueron vagas y oscuras. Ellos omitieron los puntos principales aparentemente evitando hablar de algo difícil de explicar, y no me dieron ninguna interpretación práctica del pasaje. De hecho, este pasaje tiene el mismo significado que: "Haz toda clase de trabajo con una mente que esté vacía y el vacío rendirá todos los frutos", lo que por supuesto, muchos budistas tampoco entienden.

La tercera línea del verso o poema es: "Come la comida del vacío como los santos lo hacen". Aquí, algunas personas preguntarán, "¿Entonces, que comemos?" Si todo es vacío o se le da al vacío, ¿qué habrá para comer? La respuesta es comer la comida que pertenece al vacío, de la misma forma que los Nobles lo hicieron. Nosotros trabajamos con una mente vacía y ofrecemos todas las recompensas al vacío. El vacío entonces lo acumula o reserva todo y preserva su seguridad. Cuando es tiempo de comer, podemos comer de las enormes reservas del vacío.

Si ustedes ganan un millón de dólares por vuestro trabajo y lo almacenan o acumulan en un lugar seguro o en el banco, lo ofrecen al vacío y no piensan "¡eso es mío, me pertenece!" Cuando gasten el dinero, háganlo con la misma mente vacía. Simplemente usen el dinero

---

<sup>128</sup> 1a de Corintios: 29. Esto empero digo, hermanos, que el tiempo es corto lo que resta es, que los que tienen mujeres sean como los que no la tienen, 30. Y lo que lloran, como los que no lloran; y los que huelgan, como los que no huelgan; y los que compran como los que no poseen, 31. Y los que usan de este mundo como los que no usan, porque la apariencia de este mundo se pasa. – Cita tomada de La Santa Biblia de la Versión Casiodoro de la Reina (1569).

para comprar comida para comer o lo que necesiten consumir. Esto es lo que significa: “comer la comida del vacío como los santos lo hicieron”.

En esta línea, “los santos”, significa esos que entienden profundamente y no tienen apegos. Nosotros debemos comer en la misma forma que esos liberados comen. El Buda comió comida y todos los discípulos iluminados comieron comida. Así que no estamos diciendo que un Buda no tiene que comer más comida, pero de quien sea que él obtenga su comida, es siempre la comida del vacío, porque se recibe y se come sin ningún sentimiento de posesión o apego. Y sin embargo, un Buda siempre tiene más que suficiente para comer. Este es el significado de “come la comida del vacío como los santos lo hacen”.

Nosotros podemos hacer lo mismo. Cuando damos todas las recompensas de nuestro trabajo al vacío, ellas no desaparecen. Nada se pierde. Físicamente, en términos mundanos, todo aún está ahí. Está almacenado y protegido en las formas acostumbradas y la ley aún reconoce que eso nos pertenece. Si alguien trata de agarrarlo, nosotros podemos pelear en corte para proteger nuestro derecho, pero siempre con la misma mente vacía. Esto es, no necesitamos encolerizarnos o disgustarnos, no necesitamos sufrir, no necesitamos sentirnos involucrados personalmente, no necesitamos apegarnos. De hecho, con un completo desapego seremos capaces de argumentar nuestro caso mucho mejor. No necesitamos crearnos problemas, las cosas no devendrán complicadas y difíciles, seremos capaces de proteger nuestros derechos más eficientemente. Para practicar este punto un poco más: incluso cuando estemos enredados en un argumento o involucrados en una demanda legal, debemos controlarnos y estar atentos todo el tiempo de forma que la mente esté libre de apegos. Cuidense de no apegarse o involucrarse emocionalmente. En otras palabras, primero asegúrense que la mente esté vacía, entonces argumenten y peleen el caso hasta el final. En esta forma, tendremos la ventaja. Nuestro lado debatirá más claramente, argumentará más diestramente, y experimentará un nivel superior de victoria.

Incluso en los caso cuando estamos forzados a ser insultados, usen las palabras acostumbradas pero háganlo con una mente vacía. Esto puede que parezca raro y completamente irrazonable, pero verdaderamente es posible. La palabra vacío incluye esos aspectos extraordinarios; todos ellos son implicaciones del trabajo con una mente vacía, voluntariamente dando todo eso que obtenemos al vacío, y siempre comiendo la comida del almacén del vacío.

La cuarta, última y la más importante línea del poema es: “Y morirás para ti desde el mismo principio”. Ya nosotros hemos muerto para nosotros mismos—ese precioso interno “yo” se ha ido—desde el primer momento. Esto significa que cuando reexaminamos el pasado y reflexionamos en él con claridad, atención plena y sabiduría, sabremos de hecho, que nunca ha habido una “persona” o “individuo”. Veremos que solamente están los procesos básicos de la vida (khandha), la media/el mecanismo sensorial (ayatana), los elementos (dhatu), y los fenómenos naturales (dhammas). Incluso las cosas a las que previamente nos hemos apegado como existentes, ya no existen más. Ellas han muerto en ese momento.

Todo ha muerto en el momento de su nacimiento. Nunca ha habido un “yo” y nunca ha habido un “lo mío”. En el pasado, éramos suficientemente estúpidos para arrastrar y cargar por todas partes y todo el tiempo el “yo” y “lo mío”. Ahora, sin embargo, conocemos la verdad, que incluso en retrospectiva ellos nunca fueron lo que creímos que eran. Ellos no-son-yo, ellos no-son-míos, lo mío y mi-yo han muerto desde el mismo principio en este mismo momento. Ellos han terminado/concluido/consumado incluyendo el futuro. No se dejen engañar ni se engullan de nuevo ese ‘yo’ y ‘lo mío’ en vuestras experiencias. Simplemente paren de pensar



en términos de 'yo' y 'lo mío'. De manera que vean que no necesitamos interpretar este verso significando que debemos matarnos físicamente. Uno tiene que estar atrapado en el ego de uno para entenderlo de tal forma. Esa interpretación es muy física, muy superficial y muy inmadura.

Este "yo", este ego, es simplemente un concepto mental, un producto del pensamiento. No hay nada sustancial o permanente en lo que se pueda fundamentar. Solamente hay un proceso siempre cambiante que fluye de acuerdo a las causas y condiciones, pero la ignorancia malinterpreta este proceso como una entidad permanente, un "yo", y un "ego". Así que no dejen surgir esos pensamientos y sentimientos basados en un "yo" y "lo mío". Todos los dolores y problemas terminarían en ese mismo instante, y como resultado el cuerpo devendría insignificante y no causaría ninguna preocupación. Él es simplemente una colección de cinco agregados (khandha), funcionando de acuerdo a las causas y condiciones, puros como su propia naturaleza. Estos cinco agregados o procesos componentes de la vida son naturalmente libres de apego y egoísmo. En cuando al aspecto interno, esos hábitos de deseo y egoísmo, traten de hacerlo todo, o sea de vivir sin ellos. Manténganse determinados a prevenir que nazcan hasta que las corrupciones y el egoísmo no tengan más oportunidades de contaminar el corazón. En esta forma, nos forzamos a nosotros mismos a morir, esto es, morimos a través de la eliminación de la contaminación del egoísmo y las corrupciones (kilesa).

Simplemente no permitan ninguna conciencia egoísta, ese es el significado de "muerte" en el lenguaje del Dhamma. Sin nada que se haga pasar o se camufleje como "yo" y "lo mío", ¿dónde puede el sufrimiento tomar lugar? El sufrimiento sólo puede sucederle al "yo" y "sus pertenencias". Así que como ven, la posesión del "yo" y "lo mío" es el corazón del sufrimiento. Si hay alguna felicidad, tan pronto como el apego llega, la felicidad deviene dolorosa, aún una forma más de sufrir.

Las personas ignorantes siempre se apegan a algo; ellas no conocen como vivir sin agarrarse/aferrarse/apegarse al 'yo' y 'lo mío'. Como resultado, incluso las cosas beneficiosas se convierten en causas de sufrimiento. La felicidad se convierte en dolor; el bien se convierte en dolor; la admiración, la fama, el honor y todo por el estilo se convierte en formas de sufrimiento. Tan pronto como tratamos de agarrar y poner las manos sobre ellos, ellos todos devienen inadecuados, dolorosos y feos. Entre el bien y el mal, la virtud y el pecado, la felicidad y la infelicidad, la ganancia y la pérdida, y todos los otros pares dualísticos, el sufrimiento inevitablemente sucede cada vez que nos apegamos a cualquiera de los dos polos de un par u otro. Agarrarse a uno de los polos también nos atrapa en su otro polo opuesto.

Cuando estamos suficientemente inteligentes para no agarrarnos o apegarnos a cualquier forma de dualismo, entonces ya no sufriremos más por esas cosas. El bien y el mal, la felicidad y el sufrimiento, la virtud y el pecado, y el resto, nunca serán dolorosos otra vez. Nosotros comprendemos que ellos son meramente fenómenos naturales, la sustancia ordinaria de la naturaleza. Ellos todos son vacíos naturalmente y por lo tanto no hay sufrimiento inherente en ninguno de ellos.

Estas son las consecuencias de no tener un ego, de no tener ningún 'yo' o 'nada mío' en la mente. Exteriormente podemos decir 'yo' y 'mi' de acuerdo con las convenciones sociales, pero no dejen que ellos existan en la mente o corazón. Como San Pablo dijo: "que esos que tienen esposas/os vivan como si no la tuvieran, y esos que se lamentan como si no estuvieran lamentándose, y esos que compran como si no poseyeran".



Externamente, debemos comportarnos como lo hacen los otros: comer como ellos comen, trabajar como ellos trabajan, y hablar como ellos hablan. Hablar en su lenguaje de gente: "esta es mi casa, esto es mío". No hay nada erróneo en usar esas palabras cuando son necesarias, pero no dejen que la mente se enamore de ellas. Dejen esas palabras afuera, no dejen que entren en la mente, no crean en ellas. Debemos siempre entrenarnos en esta forma, esto es, "la boca es una cosa y la mente es otra". La boca dice una cosa, pero el corazón conoce/saber de manera diferente.

De hecho, esta frase es usualmente un insulto usado para condenar a los mentirosos y a los que cometen fraude, no es algo para que se fomente. Sin embargo, al final se puede invertir y aplicar a una persona que verdaderamente practica el Dhamma, diríamos, cuyas conductas externas están de acuerdo con las convenciones mundanas pero cuya realidad interna es otra historia. Mientras las expresiones externas de hecho toman lugar, ellas no se manifiestan en la mente. Nosotros llamamos esto: "la boca es una y la mente es otra" o "lo externo y lo interno no corresponden". Una conducta que hemos usado para condenar y tratamos de abandonar por su deshonestidad e indignidad deviene la forma más noble y excelente de hablar. ¡Algunas veces el lenguaje del Dhamma parece hasta cierto punto extraño/raro!

Ser honesto en ambas, la boca y la mente, para ser exactos, el habla y el pensamiento, es el lenguaje de la gente, no el lenguaje del Dhamma. Las personas ordinarias demandan que nuestras palabras reflejen honestamente nuestros pensamientos, pero cuando se trata del lenguaje del Dhamma del Buda, nosotros practicamos en la forma llamada "la boca es una y la mente es otra". En otras palabras, lo externo aparece de una forma, mientras lo interno es lo opuesto. Externa o superficialmente, en nuestras palabras y acciones, puede que poseamos todas las cosas que otros poseen, pero en la mente no poseemos nada. Interna o secretamente, estamos arruinados y en bancarota, sin un centavo para nuestros nombres. Así que por favor, recuerden esta expresión: "la boca es una y la mente es otra"— en el significado de su lenguaje Dhammático por supuesto, no en el entendimiento o perspectiva del lenguaje de la gente. Por favor, piénsenlo bien un poco.

Otra enseñanza común atañe a la humildad. El Buda nos enseñó que no alardeáramos o nos jactáramos y Jesucristo enfatizó este punto todavía mucho más. Hay muchas páginas en la Biblia relacionadas con este asunto. En el Sermón de la Montaña, Jesús nos enseña hacer nuestras prácticas religiosas—tal como rezar, dar por caridad—y ayunar, en secreto, de forma que los demás no lo vean (Mateo 5-7, especialmente el 6). Si hay algo que queremos que otros vean, eso significa alardear, lo cual es apego. Si aplicamos esta enseñanza a nuestras prácticas budistas, como esa de guardar los preceptos especiales en la observancia de ciertos días (uposatha), no debiéramos vestirnos de lujo y empolvarnos y perfumarnos. No dejen que nadie sepa que estamos guardando los preceptos especiales, simplemente manténgalos firmemente. Jesús hizo hincapié en este punto en muchas formas, en sus sermones y en otros sitios. Cuando ofrezcan sus oraciones a Dios, ayunen o practiquen austeridades, no dejen que los demás lo vean. Si deseamos dar la caridad o hacer donaciones de caridad, háganlo secretamente, no dejen que los demás conozcan el donante. Jesús nos ha enseñado a hacerlo todo sin que nadie lo sepa. En otras palabras, la meta es enseñar el no-apego. Esta clase de práctica destruye el egoísmo y vence el pecado.

Los budistas deben ser capaces de entender este principio de dar sin dejar que nadie lo sepa; dar en esta forma destruirá el yo-egocéntrico mucho más que el altruismo público. Como todos ustedes conocen, hay una expresión que dice: "Pegar oro en la parte de atrás de la



imagen<sup>129</sup>. Esta expresión se puede interpretar en dos formas. Como la entienden los tontos; y esto nunca debe ser hecho, porque poner un pedazo o lámina de oro en la parte de atrás de una imagen no hará que se gane ningún honor, reputación u otro beneficio. Por otra parte, las personas sabias no toman la palabra “pegar/adherir oro sobre la parte de atrás de la imagen” como significando algo bueno, porque uno no recibe ningún reconocimiento, alabanza, estatus u honor de ese acto. Uno no intercambia la bondad de un acto por ningún beneficio terrenal. Por lo tanto, tampoco hace más mérito que si pegara el oro sobre la parte del frente de la imagen.

Aquí vemos que las enseñanzas cristianas y las budistas son las mismas; ellas tienen el mismo significado, para ser precisos, destruir el apego. Nosotros debemos todos hacer nuestros deberes y prácticas religiosas sin anunciarlos a los demás para que ellos lo sepan. Al final, es como que ellas no existieran más y nosotros tampoco. No hay bien, no hay mal, no hay virtud ni pecado, ni felicidad, ni sufrimiento, y finalmente no hay ni siquiera religión. Este es el nivel supremo de religión.

Ahora, consideremos el hecho de que el no-apego, el Dhamma supremo, es algo maravilloso, incalculable y extraordinario. Es el corazón de cada religión. Es la esencia del Dhamma. Si hay un Dios, solamente se pueden encontrar ahí, en el no-apego.

El no-apego, el Dhamma supremo, es maravilloso precisamente porque cualquiera que lo busca no necesita invertir nada. Ni dinero, ni oro o joyas se necesitan, ni siquiera un solo centavo. De acuerdo al lenguaje de la gente, nada se puede obtener sin invertir algo. Si ellos escuchan al lenguaje de la gente, esos que desean ganar mérito, bondades, o lo que sea, deben pagar en dinero, plata y oro, o dar su labor/trabajo. Si ellos escuchan el lenguaje del Dhamma, sin embargo, la realidad es completamente diferente. El Buda dijo que el Nibbana se da gratuitamente, libre de costo. El Nibbana—la calma y la paz experimentadas cuando no hay apego—no cuestan un centavo. Esto significa que podemos practicar por el beneficio del Nibbana sin gastar ningún dinero en el camino/proceso. Jesús dijo que equivale a la misma cosa. Él nos invita a beber del agua de la vida por la que no hay ningún cargo o tarifa. Él dice esto por lo menos tres veces. Además, nos llama en entrar en la vida eterna, que significa alcanzar el estado donde somos uno con Dios y por lo tanto nunca moriremos de nuevo.

“Y el que tiene sed, venga: y el que quiere, tome del agua de la vida de balde”. (Apocalipsis 22:17). Este llamado de Jesús es idéntico a lo que se enseña en el Budismo. El Buda dijo que el Noble Camino de la Liberación, los Resultados Liberadores, y el Nibbana son libres de costo, no se requiere ninguna inversión monetaria. Nosotros vivimos de acuerdo al Noble Camino Óctuple, que significa que lo soltamos todo, nos desprendemos de esto y de aquello, y continuamos soltando hasta que lo entregamos todo. Lo entregamos todo y no tomamos nada. No reciban ningún pago y no tendremos que pagar nada: comprenderemos que eso se llama “El Noble Camino, los Resultados Liberadores y el Nibbana”. Nosotros podemos saborear del sabor del Nibbana sin pagar un centavo.

Nosotros gastamos dinero tratando de comprar el Nibbana, pero el dinero sólo se interpone en el camino. Es como invertir dinero para ganar un palacio en el cielo; los dos no tienen nada

<sup>129</sup> En Tailandia, poner unas láminas cuadradas pequeñas de oro en las imágenes de Buda y otros objetos respetables es una forma popular de hacer mérito. De acuerdo a la creencia popular tailandesa, a través de adherir una lámina de oro a los ojos, boca, frente, cachetes, etc. de una imagen de Buda, la persona que la pega o fija, renacerá en su próxima vida con unos ojos, o boca, o frente, o cachetes hermosos, etc. al igual que los de la imagen decorada con oro. Al mismo tiempo, el mérito que se hace es visto u observado por todos.

que ver el uno con el otro. De hecho, ellos son incompatibles. Si queremos ofrecer la caridad, debe ser solamente por el bien de los otros. El Nibbana es nuestra primera preocupación y no requiere dinero.

¿Por qué entonces hacemos donaciones? Por supuesto no es para nosotros mismos sino para ayudar a nuestros equivalentes seres humanos de forma que ellos también alcancen eso que no requiere inversión financiera. Así que, contribuimos con dinero para construir templos y escuelas, desarrollamos métodos de enseñanza y publicamos libros para ayudar a nuestros iguales seres humanos a caminar el camino correcto, a viajar hacia eso que se obtiene sin dinero—el Nibbana. Esos de nosotros que intentan obtener méritos con su dinero y plata, por favor piensen en esta forma.

Si esos que intentan invertir su dinero por eso que llamamos 'recompensas espirituales' no lo consideran bien, ellos incurrirán en perder en lugar de ganar. No solamente fracasarán en beneficiarse, sino que incluso no serán capaces de recobrar su inversión. Y cuando no hay ganancia y no siquiera nos quedamos iguales, entonces sólo hay pérdida. Actuar en esa forma contradice las palabras del Buda que dijo: "Eso de gratuito". Jesús también dijo que eso era gratis.

Jesús agregó que "lo que recibes sin paga lo debes igualmente dar sin paga" (Mateo 10: 8)<sup>130</sup>. Parece que el Buda nunca dijo completamente la misma cosa, pero nosotros podemos decir, de las implicaciones de su enseñanza, que él fácilmente pudiera haber dicho estas palabras. Si algo se obtiene gratuitamente, debemos pasarlo también gratuitamente. No estén reacios o reluctantes. No vayan por ahí tomando ventajas de las personas a través de pedir favores o aconsejando que ellos se beneficiarán si lo ayudan a uno en una forma o otra, e implicando que los estudiantes tienen una deuda de gratitud con sus maestros. Todo eso es inapropiado. Cuando obtenemos algo gratuitamente, lo debemos ofrecer gratuito igualmente. Por lo tanto, como lo más elevado de todas las cosas, el Dhamma de cada religión es algo que se obtiene gratuitamente. Una vez que lo hemos obtenido, estamos también obligados a pasarlo a nuestros compañeros seres humanos gratuitamente. No traten de persuadir ningún beneficio de eso como recompensa o lo que sea.

Cuando hacemos contribuciones a las causas religiosas, ellas tienen un propósito en particular, que no tiene ninguna influencia o nada que ver con nuestro logro u obtención del Nibbana. Tales contribuciones tienen el propósito de ser un instrumento para ayudar a las personas que todavía no ven el camino para poder encontrarlo y eventualmente llegan a eso que se ofrece gratuitamente a todos. Al final, ellos también obtendrán esa cosa preciosa que se obtiene gratuitamente, sin ningún obstáculo.

Si miramos cuidadosamente, veremos que el pináculo, lo más excelente de las cosas, que se obtiene gratuitamente, se llama "Nibbana" (como también muchos otros nombres). Jesús lo llamó "Vida". Este estado en el cual nosotros existimos actualmente es la muerte. Porque todos están muriendo, ellos no alcanzan a Dios, ellos no alcanzan lo Último/Esencial/Fundamental. Sin embargo, si seguimos las enseñanzas de Jesús, naceremos de nuevo al momento. Después de morir por tanto tiempo, necesitamos renacer. Cuando nacemos de nuevo, nacemos en la vida eterna, que es la vida verdadera. El Buda habló en la misma forma. Él dijo que si no comprendemos que esta existencia es como estar muertos, para ser exactos y específicamente, eso es sufrimiento. Debemos ganar el conocimiento

<sup>130</sup> ...de gracia recibisteis, dad de gracia.

requerido, debemos despertarnos en un nuevo mundo, nacer de nuevo. Entonces, no habrá más sufrimiento. Entender esto es un principio fundamental.

Hasta esta comprensión, nosotros estamos muertos, esto es, llenos de "yo" y "lo mío". Vivir siempre bajo la carga del ego y el egoísmo es muerte. Por el 'yo' y 'lo mío', nosotros morimos una y otra vez. Ahora hemos renacido en vida eterna, la vida del Nibbana, la vida sin muerte, la inmortalidad en la cual el 'yo' y 'lo mío' terminan. Esta es la verdadera vida que nunca puede morir. Los cinco agregados (khandha), el proceso básico de la vida, son ahora puros, el cuerpo y la mente libres de apego y egoísmo. Previamente, los cinco agregados, el proceso cuerpo-mente, estaban continuamente agarrándose y apegándose a través de 'yo' y 'mi', y siempre teñidos o manchados por esos apegos corruptos. Ese incesante 'yo' y 'mi' estaba muerto.

Cuando los deseos y apegos manchados/teñidos se van completamente, hay un nuevo nacimiento en el mundo de los Nobles. "El renacimiento en el mundo de los Nobles es una expresión en el lenguaje de la gente. En el lenguaje del Dhamma, nosotros hablamos de "extinguirlo". Extinguir el 'yo' y 'lo mío', extinguir el ego y su egoísmo. Entonces no hay nada. Sólo permanece el vacío supremo, que es el Nibbana. Así dice el lenguaje del Dhamma.

Si hablamos en el lenguaje de la gente, como Jesús frecuentemente lo hizo, decimos que uno renace en el mundo de los Nobles y que uno vive eternamente en el Reino de Dios. Eso es el lenguaje de la gente. Cuando lo traducimos al lenguaje del Dhamma, usamos las palabras opuestas y hablamos de "extinguir". Un lenguaje habla de "renacimiento", mientras el otro habla de la "extinción absoluta". Sólo que las palabras son diferentes. En el lenguaje de la gente hablamos de renacer, en el lenguaje del Dhamma hablamos de la extinción absoluta.

Por lo tanto, vivamos una vida de extinción total, una vida que apague las llamas del deseo, una vida de calma. Cuando nos quemamos estamos muriendo. Una persona caliente en su interior es como un demonio en el infierno, un animal, un fantasma hambriento, o un titán cobarde. Esa persona está siempre muriendo. Su apego al 'yo' nunca se extingue. Su ego todavía no ha sido apagado; él está hirviendo con burbujas/ampollas en su interior, con el calor del fuego. Tiene que calmarse.

Para hacer las cosas más fáciles, debemos recordar que la palabra "nibbana" significa "calmarse". En la India, en el tiempo de Buda, "nibbana" era una palabra diaria y común hablada en las casas, calles y mercados. Cuando algo caliente tenía que enfriarse, ellos usaban la palabra "nibbana" para describirlo. Si el curry estaba muy caliente para comérselo, entonces había que enfriarlo lo suficiente para tolerarlo y comérselo y entonces ellos decían que el curry estaba "nibbana" y que se podía comer<sup>131</sup>.

---

<sup>131</sup> De hecho, las palabras toman formas diferentes como verbo, nombre y adjetivo, y de acuerdo al caso [Los casos en el castellano son cinco: Al primero le llaman los latinos, nominativo, porque por él se nombran las cosas, y se pone quien alguna cosa hace, solamente con el artículo del género, como "el hombre". Al segundo llaman genitivo, porque en aquel caso se pone el nombre del engendrador, y cuya es alguna cosa, con esta preposición "de", como "hijo del hombre". El tercero llaman dativo, porque en tal caso se pone a quien damos o a quien se sigue daño o provecho, con esta preposición a, como "yo doy los dineros a ti". El cuarto llaman acusativo, porque en tal caso ponemos a quien acusamos, y generalmente a quien padece por algún verbo, con esta preposición a, o sin ella, como "yo amo al prójimo" o "amo el prójimo". El quinto llaman vocativo, porque en aquel caso se pone a quien llamamos, con este adverbio o, sin artículo, como "¡oh hombre!". El sexto y séptimo caso no lo tiene nuestra lengua, pero redúcense a los otros cinco.] y contexto. Como el tailandés no conjuga las palabras como en los lenguajes indios, solamente la forma "Nibbana" se usa.



Nosotros podemos ver que la palabra “nibbana” no era originalmente un término religioso noble o elevado, sino que tenía un uso ordinario en el lenguaje de la gente—el enfriamiento de algo caliente. Por ejemplo, si un carbón al rojo vivo se enfría hasta que lo podamos asir con las manos, nosotros podemos llamar a eso “nibbana”. Si aplicamos el término a un nivel mayor, tal como a los animales, entonces se refiere que ya no están en celo. La sexualidad de los animales está en la violencia y fiereza que son peligrosas para los humanos. Si un elefante salvaje o un toro salvaje se domestican y se entrenan de forma que finalmente su ferocidad, violencia y crueldad desaparecen y no es peligroso para los seres humanos, nosotros podemos decir que está “nibbana”, significando que está domado/calzado.

Cuando nosotros hablamos de humanos, “caliente” significa una persona que está ardiendo e hirviendo como en el infierno o en otros mundos aversivos/oscuros. Eso no es Nibbana. Después que descubrimos la forma de aplicar el Dhamma para calmarnos a nosotros mismos, comenzamos a nibbana [calmarnos], continuamos en el nibbana [la calma], progresivamente nibbana [nos calmamos], y así continuamos en nibbana [seguimos calmándonos] hasta que todo esté completamente calmado, que es el nivel supremo del Nibbana—la calma absoluta.

Incluso ahora, debemos nibbana [calmarnos] hasta cierto punto para ser capaces de sentarnos aquí y discutir el Dhamma de esta forma. De lo contrario, si las llamas estuvieran llameando en nosotros ahora, no seríamos capaces de permanecer sentados aquí. Por lo tanto, debemos entender que el Nibbana está relacionado con nosotros todo el tiempo, con cada inhalación y exhalación. Si esto no fuera así, si no tuviéramos conexión con el Nibbana en absoluto, nosotros nos desconectaríamos de nuestras mentes y moriríamos antes de que nos diéramos cuenta. Afortunadamente nosotros tenemos una relación cercana con el Nibbana todo el tiempo. Puede que ella desaparezca temporalmente cuando la avaricia, el odio y el engaño surgen, cuando la mente está poseída por las corrupciones y el egoísmo. Pero cuando la avaricia, el odio y el engaño no están presentes en nuestra mente, experimentamos un pequeño grado de Nibbana, un sabor o gusto breve o una muestra gratis del Nibbana. Debido a los beneficios de estos vistazos/vislumbres repetitivos del Nibbana, nosotros no nos volvemos locos y no morimos del sobrecalentamiento. Sobrevivimos por virtud de los efectos beneficiosos del Nibbana. Por lo tanto, debemos agradecerle al Nibbana y hacer evidente o reconocer nuestra gratitud hacia Él [el Nibbana] actuando consecuentemente a manera de tener cada vez más Nibbana por largos períodos de tiempo. Mantengan las cosas calmadas y serenas/tranquilas, eso es destruir el ‘yo’ y ‘lo mío’. No dejen que el ego aguce/levante sus orejas [preste atención] y estire su rabo. Con la autodisciplina y las buenas maneras, mantengan al ego pequeño y fuera de problemas. Redúzcanlo, minimícenlo, encójánlo hasta que al fin no quede nada, entonces obtendrán la cosa mejor que un ser humano posiblemente puede obtener.

Cada vez que peleamos debido a opiniones, orgullo, vanidad o terquedad, eso demuestra que hemos perdido la conexión con el Nibbana. En esos momentos estamos locos. Si argumentamos, peleamos, o interferimos con los demás en cualquier momento—no importa si es por un asunto ordinario o uno religioso—estamos perturbados. En esos momentos, nosotros verdaderamente ya no somos humanos, porque hemos descendidos al nivel de argumentar y pelear. Y por lo tanto, como se ha dicho anteriormente, si las personas continúan siendo estúpidas y tontas ellas pensarán que hay muchas diferentes religiones que son incompatibles y se oponen unas a las otras, que son enemigos que deben competir, pelear y destruirse unos a los otros. Estas son las personas más ignorantes y estúpidas. Ellas experimentan y causan grandes problemas.



Cuando las religiones se miran como opuestas y conflictivas, como resultado las personas devienen enemigas. Todos piensan: "nosotros estamos correctos, ellos no lo están; ellos están equivocados, nosotros tenemos la razón" y así sucesivamente, y entonces hay peleas y discusiones. Esas personas son increíblemente tontas. Por lo que ellas están peleando es sólo la capa exterior. Todos debían reconocer que esas son formas externas, ellas no son 'la esencia interna'.

Cuando las personas de inteligencia y sabiduría se reúnen para hablar en referencia a los esenciales de la religión, ellas reconocen que las religiones son todas 'la misma'. Aunque exteriormente ellas parezcan diferentes, las personas inteligentes saben y conocen que el espíritu interno debe ser el mismo en todos los casos. La esencia interna es la misma sin importar cual es la diferencia de las formas externas, igualmente que la analogía del agua que presentamos anteriormente. La naturaleza esencial y pura del agua siempre es la misma, no importa que pútrida o sucia aparezca exteriormente. No es el agua la que está sucia, sino los otros elementos que están mezclados con ella son los que están sucios. Nosotros no debemos beber los otros elementos. Cuando los bebemos, eso significa que bebemos agua sucia, lo que es igual a que tragamos la suciedad, el orine, los excrementos, o lo que sea, y no bebemos el agua pura.

Cada vez que hay una pelea, ya sea entre las personas laicas, o los novicios, o las monjas o monjes, eso significa que las personas involucradas están bebiendo/comiendo la suciedad, diríamos, las corrupciones del 'yo' y 'lo mío'. Esto nunca debe pasar, debemos renunciar a eso. No levantes sus orejas y estiren sus rabos. No se inflen de ego y originen estos conflictos de orgullo. Esto es, no dejen que las cosas vayan tan lejos. En su lugar, nuestro deber es tratar de pacificar esas cosas y calmarlas.

Que tonto es como la persona mayor llega a este estado, mientras más tonto el ego, más tonta ella deviene. Me perdonan por hablar tan francamente, pero algunos hechos no se pueden ignorar. ¿Por qué las personas con la edad se vuelven más egoístas? Porque mientras más viejos ellos están, más acostumbrados están al apego; el 'yo' y 'lo mío' se acumulan y amontonan en nuestro interior a medida que envejecemos. Además, las personas tienen hijos e hijas, así que ellas se inflan de ego y determinan señorear/disponer sobre sus hijos/as. "¡Mi hijo! ¡Cómo puede él hacer eso sin mi permiso!" Cuando ellos tienen nietos, ellos devienen todavía más inflados y superiores. Así que las personas ancianas están más obsesionadas con el 'yo' y 'lo mío' que los niños.

Si miramos hacia atrás a nuestra niñez, encontraremos que los niños tienen muy poco de ego. Inmediatamente que ellos nacen es muy difícil encontrar mucho de ego en ellos, mientras que el feto está en la matriz es muy difícil encontrar trazos del 'yo' y 'lo mío' en absoluto. Sin embargo, a medida que crecemos y nos hacemos adultos, llegamos a ser padres y madres y más tarde abuelos y abuelas, el 'yo' y 'lo mío' se desarrolla en una multitud de formas y personalidades. Estas devienen profundamente enraizadas en nuestras mentes y pegadas con tal tenacidad que son difícilísimas de remover. Por lo tanto, los ancianos deben ser muy cuidadosos y estar alertas. Ellos deben de tratar de regresar y ser niños de nuevo. Ser como niños es una clase de práctica de Dhamma que guía al no apego y al vacío. De lo contrario, mientras más viejos se pongan más lejos estarán y más lejos terminarán del Buda y el Nibbana

En verdad, a medida que envejecemos debemos acercarnos más al Buda. En otras palabras, mientras más viejos, más jóvenes debemos ser. A medida que envejecemos debemos ser más agradables, contentos, serenos y lozanos. No debemos terminar secos y sin vida, de forma



que gradualmente nos marchitemos. Todos debemos devenir a medida que crecemos, más y más agradables, contentos, serenos y lozanos/frescos. A medida que envejecemos, debemos acercarnos al Buda, al Dhamma y a la Sangha, lo que significa que entendemos el Dhamma cada vez más. Mientras más exitosos seamos en hacer que las llamas internas retrocedan, más tranquilos y serenos devendremos. Mientras nos tranquilizamos/enfriamos nos sentimos mucho más frescos y livianos, y lucimos más radiantes y vivos. Cuando nos hayamos enfriado/calmado absolutamente, destellaremos absolutamente con brillantez y vítores. Por lo tanto, mientras más ancianos seamos más juveniles debemos devenir y más vivos y frescos debemos sentirnos y lucir.

La actividad física energética y la complexión fresca de las personas jóvenes es una clase de juventud, mientras que la juventud del lenguaje del Dhamma—de la mente, el corazón y el espíritu—se refiere a la brillantez, el vigor y la serenidad espiritual que llega de tener más Dhamma. Esta es juventud del calor que se amaina de forma que el enfriamiento o la calma pueda entrar y abrazarnos. Consecuentemente, sentimos la frescura, la energía y el goce aumentando cada vez más. Así que, todas las personas ancianas devienen llena de vida y lozanas. Que todos devengamos más jóvenes. Simplemente dejemos que la juventud crezca en nuestro interior y ese problema de pelea y riñas no existirá ya más.

Peor que ese hábito de pelear es el hábito de “enaltecerse a uno mismo mientras disminuimos a los demás”. El sarcasmo y los nombretes o etiquetas, no tiene lugar entre los budistas y cualquiera que hace esas cosas ha cesado de ser un budista, excepto quizás de nombre. Ser un budista de nombre solamente, no significa nada y no se puede depender de eso. Simplemente declarándose uno mismo “budista” porque está escrito en un certificado de nacimiento o porque uno se ordenó en templo determinado, no conlleva o logra nada, porque eso no es sinceridad. Debemos ser budistas genuinos en el verdadero sentido de la palabra, que significa debilitar y reducir el ‘yo’ y ‘lo mío’ para estar en paz y así estar cerca del Nibbana. Así que no necesitamos discutir atrocidades como despreciar y oprimir a los demás, o ensalzarse a uno mismo mientras se disminuye a los demás. Estas cosas no deben pasar nunca.

¿Qué hacer acerca de esos que todavía tienen tales conductas? Yo no sé en que clase ponerlos: ¿Primer grado? ¿Kindergarten? Esos grados son todavía muy superiores, debe haber algunas clases o grados inferiores para las personas que se conducen en esas formas tan brutas. En el Budismo, los seguidores laicos genuinos nunca hacen esas cosas. Incluso esos que están en el nivel de kindergarten y no han alcanzado el primer grado de la escuela primaria saben hacer las cosas mucho mejor. Ellos saben que esas conductas son dañinas y no tienen nada que ver con el Dhamma o el Budismo.

Al progresar a través de los grados superiores, a través de las clases medias y superiores, hay menos egoísmo hasta que finalmente no hay más ‘yo’ ni ‘lo mío’. En el nivel supremo, no hay ‘yo’, todo está vacío de ‘yo’. No hay ‘yo’, ni ‘tú’, ni ‘nosotros’, ni ‘ellos’, lo que significa que no hay Budismo, ni Cristianismo, ni Islamismo, y no hay religión. ¿Cómo pueden las diferentes religiones existir cuando no hay ‘nosotros’, ni ‘ellos’, ni ‘nadie’, cuando no hay nada sino el Dhamma? Sólo hay la naturaleza pura en si misma (suddhidhamma pavattanti), la naturaleza es todo lo que existe—con ambos, los aspectos activos o quietos, dependiendo en si algo es condicionado o impermanente o no-condicionado y absoluto. Esos que están en los grados superiores ya entienden esto. Esos que están en kindergarten y la escuela primaria deberían también saber/conocer acerca de esto para que se puedan preparar a alcanzar este nivel.



Así que no se queden atrapados en la envidia y el celo, en insultos y elogios, en asedios e interferencias a los demás, en argumentar y pelear, en alabarse a si mismo mientras de disminuyen a los otros. Tales conductas no son meritorias, no valen la pena. Esto es para esos que no saben como aprender incluso sobre el nivel más inferior. Eso es muy bajo para tener un lugar en la red/sistema/linaje budista.

Todos nosotros comenzamos en un punto donde estamos llenos de apego, entonces reducimos constantemente el apego hasta que no nos apegamos ya más, hasta que alcanzamos el punto donde todo es vacío: vacío de 'yo' y vacío de 'lo mío'. Entendemos que en esencia todo ha estado vacío desde el principio. Ya sea físico o mental, miramos profundamente en su naturaleza esencial y vemos que está vacía. Ya no hay ahí más agarre, no hay más apego.

Cualquier apego que haya habido ya no existe. Originalmente, no había apego, al igual que toda el agua originalmente es pura y limpia. Es pura como su forma de nube, pero recoge partículas pequeñas de polvo a medida que cae a través del cielo. Una vez que ha caído sobre los techos y se recoge en las vasijas, se contamina cada vez más. Mucho más contaminado es el agua de los pozos, riachuelos, estanques y pantanos. Todavía peor es el agua pútrida que se encuentra en las zanjas, las alcantarillas y los inodoros. A medida que examinamos los cambios externos, deberíamos reconocer que los elementos sucios no son el agua y no son esenciales/fundamentales.

Así que miren profundamente en este cuerpo mismo y esta mente misma cuando ellos están en su estado natural, cuando no están contaminados por los objetos corruptos. El cuerpo-puramente puro, natural, no contaminado es el objeto de conocimiento y estudio. El "Yo", el ego, sabiendo esto, sabiendo aquello, esto es bueno, esto es malo: esto es simplemente la cosa sucia. Ellos se mezclan con la mente, la contaminan, y la enlodan/ensucian. En su naturaleza, ellos mismos, nuestros cuerpos y mentes, no son sucios, pero debido a la estupidez y negligencia, las larvas nuevas de las corrupciones invaden. Son estos invitados impuros los que entran en la mente y la contaminan. ¿Por qué entonces nosotros tomamos estas impurezas que llegan a última hora como si fueran 'yo', 'mi', o 'mi verdadero yo'? Ellas son llegadas de última hora, no hay nada genuino acerca de ellas. Ellas son suciedad, ¿no es tonto tomar esa suciedad como el 'yo mismo'? Uno termina con un 'yo' sucio, un ego sucio—no hay duda acerca de eso.

La mente que es conocedora y sabia, que está despierta (Buda), no toma nada como siendo 'yo'. Ella no toma ninguna cosa sucia como su 'yo'. Ella no toma ninguna corrupción como siendo 'yo'. Si ella tuviera que tener un 'yo', el vacío, que es libre de corrupciones, sería ese 'yo'. El vacío de corrupciones no se apega o agarra a nada. Aunque la boca diga "yo soy", "yo tengo", la mente en su interior no siente ningún apego. "La boca es una cosa y la mente es otra" todo el tiempo. Espero que practiquen en esta forma.

Todo lo que he dicho hoy es simplemente una charla entre amigos. Si fuera una conferencia pública o un sermón formal, estas cosas no podrían haberse dicho así. Eso podría haber creado un gran disturbio. Sin embargo, esta ha sido simplemente una charla informal con un pequeño círculo de amigos, entre esos que son capaces de entender. Yo sólo mencioné estas cosas porque pensé que las personas aquí eran capaces de entender. Definitivamente, espero que cada uno haya escuchado cuidadosamente, que haya sido capaz de comprender, y que piense de nuevo seriamente estos asuntos. Esos que ven la verdad de eso y que están de acuerdo con estos principios deberán de tratar de vivir de acuerdo a ellos. Y pronto progresarán a un nivel superior del camino al vacío y a la libertad del sufrimiento. Entonces podemos trabajar



en cualquier cosa con una mente vacía y dar todos los frutos al vacío. Nosotros seremos capaces de comer la comida del vacío, y por lo tanto seremos capaces de morir completamente desde el mismo principio. Ese es el final. Ese es el final de ser un budista, es el final de todas las religiones.

En el lenguaje de la gente ellos dicen: "No pierdan la oportunidad de haber nacido como humano o de haber conocido el Dhamma del Buda". Sin embargo, si nosotros hablamos en el lenguaje del Dhamma, diríamos: "Eso es el fin de todo. No hay nada que quede en absoluto para ser un problema de nuevo". "A esa vida se le puede llamar 'vida eterna', porque no hay más nacimiento, vejez, enfermedad o muerte".

¿Están listos para morir antes de haber muerto?



**GLOSARIO**

Anatta: no-yo, no-egoísmo: el hecho de que todas las cosas carecen de una esencia o sustancia perdurable que propiamente pueda llamársele "yo". (Compare: sunnata.)

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 satisfacerlos. La decadencia inherente y la disolución de las cosas es dukkha.

Dhamma: la Naturaleza, la Ley de la Naturaleza, el Deber, la Verdad. La forma en que las cosas son naturalmente y la forma en que debemos vivir de manera que las cosas (los dhammas) no lleguen a ser un problema para nosotros.

Khandha: grupo, montón, agregados: los cinco procesos básicos o subsistemas que componen la vida humana, para ser precisos, cuerpo, sentimiento, percepción, pensamiento y consciencia.

Kilesa: corrupción, contaminación, impureza: las variadas manifestaciones de egoísmo que corrompen la mente, especialmente la avaricia, la cólera y el engaño.

Nibbana: la calma: la meta última de la práctica budista. La calma pacífica del Nibbana que se manifiesta cuando los fuegos de la corrupción, el egoísmo y el sufrimiento son completa y finalmente sofocados/apagados.

Noble Camino Óctuplo: el camino de la vida que guía al Nibbana, para ser precisos, correcto entendimiento, correcta aspiración, correcta habla, correcta acción, correcto modo de vida, correcto esfuerzo, correcta atención y correcta concentración.

Nobles: los seres humanos que han erradicado todos o casi todos los apegos y corrupciones. Ellos son modelos de la vida budista debido a su sabiduría, paz, calma, tranquilidad y compasión.

Sunnata: el vacío, la realidad de estar/ser vacío y libre del 'yo', el ego, o cualquier cosa que se pueda tomar como "yo" o "lo mío". (Ver Anatta)

Upadana: apego, agarre, asirse: apegarse a alguna cosa tontamente, esto es, mirarla como el 'yo' o 'lo mío'; tomar las cosas personalmente.



**ACERCA DEL AUTOR**

**Buddhadasa Bhikkhu** ha sido el más importante intérprete, expositor y reformador del Pensamiento Budista Tailandés en el siglo XX. Desde que inició/fundó Suan Mokkh, "El Jardín de la Liberación", en 1932, él asumió el estudio amplio y extenso más original y significativo de las escrituras Pali del Budismo Theravada. Esos estudios fueron el fundamento para sus experimentos y búsquedas sobre la vida y la naturaleza, de lo cual se desarrolló un poderoso cuerpo de trabajo. Sus charlas, conferencias y escritos, junto con la comunidad monástica que fundó han sido inspiración para que muchos echaran una mirada nueva y fresca al Budismo y la religión.

Buddhadasa Bhikkhu ha tenido siempre un interés profundo por otras religiones y ha hecho muchos amigos entre ellas. En particular, él ha dialogado con los cristianos a través de los misioneros extranjeros y cristianos de la localidad que se deleitaron en encontrar a un monje budista que buscaba entender su religión, sin despreciarla. Este libro revela algunos de sus pensamientos sobre la religión.

El sexagésimo aniversario de Suan Mokkh se celebró el 27 de mayo de 1992. A pesar de los efectos posteriores de un ataque cardíaco y unos pequeños derrames cerebrales, Ajarn Buddhadasa pasó los últimos años de su vida como había pasado los sesenta previos.

El Venerable Ajarn Buddhadasa murió en Suan Mokkh el 8 de Julio de 1993. Suan Mokkh con la ayuda de la Fundación Dhammadana y otros partidarios/seguidores continúa con su trabajo.

Final del Documento



## Paticcasamuppada – Origen Dependiente Práctico

### Por Buddhadasa Bhikkhu

Prefacio

Extractos traducidos al inglés de la versión china por Johnson Sumpio. Traducido al español por. Yin Zhi Shakya con la ayuda de Fa Huo Shakya de la Orden Hsu Yun del Budismo Chan.

La doctrina de **Paticcasamuppada** (el origen dependiente) que fue enseñada por el Buda es profunda; y por consiguiente, la mayoría de las personas no pueden entender la ley del origen dependiente. No obstante, es tan válida hoy en día, como lo fue cuando el Buda le explicó la doctrina al Ven. Ananda hace unos 2500 años. La doctrina del origen dependiente, el corazón del Budismo, es tan difícil de comprender que las personas cometen serios errores al entenderla, y de esta manera distorsionan el Dhamma del Buda. Buddhadasa Bhikkhu revela la raíz de las distorsiones y cuidadosamente la examina, estudia y analiza en este libro. La raíz de las distorsiones/mal interpretaciones/falsificaciones/prejuicios se puede trazar en retroceso hasta el período primitivo del Budismo, pero el primero y más antiguo registro pertinente se puede encontrar en el ensayo escrito por **Buddhaghosa**<sup>132</sup> hace 1500 años.

Las enseñanzas de muchas escuelas convencionales están basadas en el ensayo de **Buddhaghosa**. A través de tratar las mal interpretaciones o distorsiones del Dhamma del Buda en los ensayos de Buddhaghosa como cosas regulares ellos oscurecieron la Verdad. Buddhaghosa explicó la doctrina del origen dependiente basado en la idea de tres tiempos de vida conectados (pasado, presente y futuro). De acuerdo a esta idea, la ignorancia y acción en el pasado dio nacimiento al presente; las consecuencias de las acciones pasadas son por lo tanto experimentadas en el presente. El proceso causa nuestra insatisfacción e irritación (debido al deseo y el apego) en la vida presente, mientras la trasmigración [el proceso cíclico de la muerte y renacimiento o samsara] nos libera de nacimientos y sufrimientos en las vidas futuras. Buddhadasa Bhikkhu examina esa interpretación y plantea las siguientes preguntas decisivas: Si el Buda enseñó la ausencia de ego (anatta), entonces, ¿qué migra de una vida a la próxima? Si la causa del sufrimiento está implantada en una vida y sus consecuencias emergen en otra, ¿cómo nos liberamos del sufrimiento en nuestra práctica en esta vida?

Un entendimiento propio del origen dependiente o la originación dependiente es esencial. Nos permite saber que el concepto de un ego es dependiente de varias condiciones causales. También nos libera de la creencia errónea de "un yo eterno". El 'yo' o el ego no está presente. La idea de un ego surge o se lleva a efecto continuamente a través de la Ignorancia. El **citta** [podría significar o indicar el corazón o la mente dependiendo en el contexto] ignorante, es engañado a través de manifestaciones infinitas que sostienen la ilusión de "un yo eterno". Como Buddhadasa Bhikkhu señala, el Buda enseñó la doctrina del origen dependiente para ayudarnos a ver las ilusiones/los engaños. La idea de un proceso de surgimiento dependiente

---

<sup>132</sup> Bhadantacariya Buddhaghosa fue un comentarista y erudito Budista Theravada Indio del siglo V. Su nombre significa "La Voz del Buda" en el lenguaje Pali. Su mejor trabajo es el Visuddhimagga, o Camino de la Purificación, un resumen y análisis comprensivo del entendimiento Theravada del camino del Buda hacia la liberación. Las interpretaciones proveídas por Buddhaghosa han constituido generalmente el entendimiento ortodoxo de las escrituras Theravadas, por lo menos desde el siglo XXI CE. Él es generalmente reconocido por eruditos Occidentales y Theravadas como el más importante comentarista Theravada.





que incluye tres tiempos de vida, implica que algo va de una vida a la próxima. Es contraria a lo que el Buda enseñó, y socava las enseñanzas del Buda.

Buddhadasa Bhikkhu tiene una base fuerte en su interpretación de la doctrina del origen dependiente. Él evada los ensayos y se refiere directamente a los suttas Pali originales como fuente. Él se enfoca en la aplicación práctica de las enseñanzas del Buda por el beneficio de los practicantes que intentan liberarse del sufrimiento en esta misma vida. La doctrina del origen dependiente es de hecho un análisis comprensivo del comienzo y la cesación del sufrimiento. Cuando se entiende la ley del surgimiento dependiente, vemos claramente cómo la práctica se puede llevar a cabo. A través de enfocarnos en el instante del **Contacto**, uno puede desarrollar Sabiduría y prevenir el comienzo del sufrimiento porque los factores contributivos para el comienzo y la cesación existen en ese instante. Si la ignorancia confunde a citta [el corazón o la mente], el sufrimiento ocurre; pero si la Atención o Alerta Correcta y la Sabiduría pueden subyugar/conquistar/dominar las Seis Raíces (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente) el sufrimiento cesa. En esta forma la doctrina del origen dependiente se puede practicar porque las causas y las consecuencias, ambas, existen en esta vida, donde están accesibles/asequibles. Si las causas del sufrimiento existen en la vida previa, como Buddhaghosa dijo, entonces el liberarse uno mismo del sufrimiento en esta vida es imposible porque la causa del sufrimiento es inaccesible y por lo tanto imposible.

Este libro es muy importante para los estudiantes serios del Budismo. Él señala las equivocaciones, y nos guía a la enseñanza original del Buda que se encuentran en los suttas Pali. Nosotros tenemos la esperanza que este libro aclare o despeje la maraña—las doctrinas esenciales confusas—y ayude a todos a entender el sufrimiento y a descubrir la paz eterna.

#### La Doctrina del Origen Dependiente es Profunda

La doctrina del origen dependiente, el corazón o esencia del Budismo, es profunda. Por esa razón, está destinada a desovar ciertos temas o asuntos. Esos temas pueden poner en peligro el Budismo, y hacer desaparecer o quitar los beneficios de las doctrinas religiosas de los budistas. El Venerable Ananda una vez le dijo al Buda que había encontrado la doctrina del origen dependiente evidente y fácil de comprender. El Buda le contestó: "Ananda, no digas eso. La doctrina del origen dependiente es tan profunda que los seres sintientes son incapaces de comprenderla. Ellos son incapaces de entender lo que yo enseñé; similarmente, ellos son incapaces de percibir el proceso de surgimiento dependiente. Consecuentemente, ellos se quedan perplejos al igual que con una de madeja enredada o con el revoltijo de la paja de heno. Ellos no se pueden liberar de los sufrimientos, del estado de privación [apaaya-bhumi], de la degeneración y la trasmigración<sup>133</sup>".

Esta parte del sutta nos dice que no tratemos la doctrina del origen dependiente a la ligera; que uno de dedicar su mente e intelecto al estudio de la doctrina.

Las personas ordinarias, sin embargo, están acostumbradas al concepto de la existencia continua<sup>134</sup>. Ellos todavía perciben un ego; por lo tanto, encuentran la doctrina del origen dependiente, profunda y difícil de comprender. Para ellos la doctrina es una filosofía intrincada e incomprensible, similar a una bola de hilo enredada. Por lo tanto, ellos gastan mucho

<sup>133</sup> 2. intr. Dicho de un alma: Pasar de un cuerpo a otro, según opinan quienes creen en la metempsicosis. Tomado del diccionario de la Lengua Española

<sup>134</sup> Continuo, nua 1. Adj. Que dura, obra, se hace o se extiende sin interrupción. 2. adj. Dicho de dos o más cosas: Que tienen unión entre sí. 3. m. Todo compuesto de partes unidas entre sí.



esfuerzo debatiendo, al igual que los hombres ciegos que discuten entre ellos cuando tratan de describir las diferentes partes de un elefante.

El conocimiento del surgimiento dependiente le llega naturalmente a un arhant. Un arhant lo trata como una ciencia y juego abierto y probado. Aunque él pueda que no sepa la doctrina del Buda, él lo ha visto todo completamente. Un arhant ya no se apega más. Él no experimenta el Deseo y el apego debido al Contacto. Un arhant no tiene que saber los diferentes vínculos del origen dependiente [los doce enlaces o vínculos: la Ignorancia, la Formación, la Consciencia, el Nombre y la Forma, las Seis Bases, el Contacto, el Sentimiento, el Deseo, el Apego, la Existencia/el Ser, el Nacimiento, la Vejez y la Muerte]. Él puede que no sepa cómo enseñar la doctrina del origen dependiente o explicar cualquier cosa pertinente, pero porque un arhant ya posee la Atención Correcta perfecta, él no experimenta más el sufrimiento, porque ya ha logrado la cesación del surgimiento dependiente. Aun así con su sabiduría el Buda no hizo ningún esfuerzo para descubrir el proceso del surgimiento dependiente y desarrollar una doctrina para enseñarles a los seres sintientes. Cuando el Buda alcanzó la iluminación, el vaciló en enseñar la doctrina porque solamente un puñado de personas serias hubiera sido capaz de entenderla. Sin embargo al final, por su gran compasión por los seres sintientes, el Buda resistió la carga de enseñar la Verdad profunda y arcana. Porque solamente unas pocas personas pudieron entender la doctrina, nosotros podemos ver que tarea tan difícil fue para el Buda.

### El Lenguaje Diario y el Lenguaje del Dharma

El Buda usó dos clases de lenguajes para enseñar sus doctrinas. Uno fue el lenguaje diario o de cada día, que se usaba para enseñar las lecciones de moral común a las personas engañadas por concepto de una existencia continua. Esas personas experimentaban un ego. Ellos eran posesivos por su aferramiento mental profundamente enraizado. Por otra parte, el lenguaje del Dhamma se usó para enseñarles a las personas que estaban ligeramente engañadas (personas de mente aguda) para que entendieran la Verdad Absoluta [**paramattha-sacca**], y dejaran de aceptar el concepto de una existencia continua.

La doctrina del origen dependiente es una Verdad Absoluta, por lo tanto, el lenguaje del Dhamma se debe usar para explicarla. Es contraria a la enseñanza de la moralidad (acerca del bien mundano, que ayuda al concepto del ego). **El lenguaje diario no se puede usar para discutir la doctrina del origen dependiente.** Sin embargo, si el lenguaje del Dhamma se usara, las personas podrían no entenderla, terminarían usando el lenguaje diario para entender las cosas. Eventualmente, el problema no sería sólo acerca de la comprensión sino también acerca del malentendimiento de la ley del surgimiento dependiente. Esta es la dificultad básica en la enseñanza de la doctrina. También es la razón por la que el Buda inicialmente al iluminarse, estuvo indeciso en enseñar. Algunas veces la comprensión no es posible incluso después de la enseñanza, como en el caso del Bhikkhu Sati, el hijo de un pescador. Ya hablaremos de él más tarde en este libro. Hasta el presente, la doctrina ha sido enseñada y discutida con muchas personas, pero ellas todavía son incapaces de comprenderla. O ellas son incapaces de practicarlas o se desvían del camino correcto en su práctica.

La enseñanza de la moralidad involucra la presencia de una persona, de seres sintientes, el 'yo', y el Tathagata [un Buda]. Incluso enseñando a las personas a ejecutar acciones meritorias conlleva la idea de disfrutar bendiciones después de su muerte. En el caso de la Verdad Absoluta, sin embargo, los seres sintientes, la persona, y el Tathagata están ausentes. Hay solamente instantes sucesivos de ocurrencias debido a las condiciones interdependientes.



Las ocurrencias son un proceso de surgimiento dependiente (paticcasamuppada dhamma o el dhamma **paticcasamuppada**). Cuando esas ocurrencias se enlazan juntas o forman una cadena, a eso se le llama origen dependiente u originación dependiente. Aquí el ego está ausente a cada instante; por lo tanto, ninguna entidad nace, ninguna entidad muere, y nadie recibe la ramificación kármica, que está de acuerdo al concepto de una existencia continua. Esto no es nihilismo porque, en cada instante o momento, ninguna persona ha muerto. En cada instante, solamente hay surgimiento dependiente. Esto está de acuerdo con el Noble Camino Óctuplo o el Camino Medio, que se puede aplicar a la enseñanza moral.

Si las condiciones causales de la bondad existen, la mayoría de las personas ordinarias se adhieren a la moralidad por el hábito. Ellos buscan paz mental a través de acciones meritorias. Sin embargo, cuando las condiciones causales cambian, ellos experimentan la impermanencia y sufren porque se han apegado a las condiciones causales anteriores. Entonces ellos entenderán que la moralidad no es su refugio último y que para liberarse del sufrimiento deben buscar la Verdad Absoluta, tal como la doctrina de la originación dependiente. Cuando una persona trasciende el concepto de un ego, la posesión del ego, la bondad y la maldad, lo bueno y lo malo, el resentimiento y el placer, entonces ella ya no experimentará más el sufrimiento. La enseñanza de un ego que está constantemente presente en el proceso del surgimiento dependiente, no solamente viola la ley del surgimiento dependiente sino que también viola el principio del Buda para predicar el Dhamma—o sea, ayudar a las personas a abandonar totalmente cualquier concepto de un ego. Por esta razón, la doctrina de la originación dependiente no involucra la moralidad, porque la moralidad, en cualquier situación, está basada en el ego. Ella aboga por el concepto de una existencia continua.

En el presente, dos clases de enseñanzas de la doctrina de la originación dependiente existen. Una distorsiona el Dhamma del Buda, y ha existido por más de mil años. La otra está de acuerdo con el Dhamma del Buda, y enseña la atención plena o alerta al Contacto con las bases sensoriales para prevenir que el **Sentimiento** avance hacia el **Deseo**. En esta forma, la doctrina de la originación dependiente se puede practicar para cosechar los resultados inmediatamente. La verdad es que si las personas ordinarias pudieran practicar de esta manera, ellos podrían tener logros significantes incluso sin referirse a la ley del surgimiento dependiente. Un practicante serio debería estar atento/alerta de la confusión de estas dos clases de enseñanzas, y asegurarse que su práctica esté en acuerdo con el Dhamma del Buda. La naturaleza de la originación dependiente, como el Buda la enseñó, ni confirma el nihilismo—por ejemplo, animando a las personas de abstenerse de ejecutar acciones meritorias, ser irresponsable, ser problemático e imprudente—ni el concepto de una existencia continua, por ejemplo, recomendando a las personas que sean extremistas, engañados con el concepto de un ego existente eternamente o todas las formas de ego y con su posesividad o egoísmo. La doctrina de la originación dependiente no es una teoría exagerada como generalmente se cree. Por el contrario, ella conlleva una práctica rigurosa tal que cuando hay un **Contacto** en la base sensorial, la Atención Correcta se aplica para subyugar o dominar el **Sentimiento** y como consecuencia prevenir su avance hacia **el Deseo, el Apego y la Existencia/Nacimiento**. En la práctica verdadera, un término como “originación dependiente” es innecesario.

La doctrina de la originación dependiente no debe interpretarse como una teoría de espíritus, donde el espíritu del ego está presente, donde la consciencia espiritual reencarna o permanece en el cuerpo. En esta época, los eruditos occidentales ridiculizan tal creencia. No mezclen el lenguaje diario (o el lenguaje contaminado con el concepto de una existencia continua) que se usa para enseñar moralidad, con la doctrina de la originación dependiente, porque sólo el lenguaje del Dhamma (o el lenguaje del Punto de Vista Correcto) se usa para enseñar la



doctrina. Practicar de acuerdo con la ley del surgimiento dependiente es el verdadero Camino Medio. Los suttas dicen que cuando uno sabe/conoce la originación dependiente uno alcanza el Punto de Vista Correcto supremo o supra-mundano. Tal Punto de Vista Correcto no es propenso a nihilismo o al concepto de una existencia continua. La doctrina de la originación dependiente se mantiene en el Camino Medio no es ni la afirmación del ego (el concepto de la existencia continua) ni la negación del ego (el nihilismo). Su ley sigue el principio de **“esto existe y por lo tanto eso existe; esto cesa de ser y por lo tanto eso cesa de ser”**. Este principio separa el Budismo de abrazar el nihilismo o el concepto de una existencia continua. Debemos ser muy cuidadosos en no dejar que la doctrina de la originación dependiente evolucione en una que no está de acuerdo con el Dhamma del Buda o devenga una doctrina hinduista o brahmanista. La verdad es que es imposible impartir la doctrina de la originación dependiente en la mente de una persona que tenga el concepto de una existencia continua, porque las dos son contradictorias. Por esto, enseñar la doctrina de la originación dependiente usando el concepto de una existencia continua es socavar la ley del surgimiento dependiente.

En los suttas Pali originales, hay dos divisiones en las enseñanzas de Buda. Una de ellas es la moralidad, que se enseña a las personas que tienen el concepto de una existencia continua, y la otra parte es la Verdad Absoluta, que invalida/anula el concepto de una existencia continua sin nihilismo. Durante el tiempo cuando los ensayistas eran populares, una desviación muy común era usar el concepto de la existencia continua para explicar la Verdad Absoluta y la doctrina de la originación dependiente. Cada vez que una oportunidad surgía, los ensayistas interpretaban la doctrina de la originación dependiente desde un punto de vista en que el ego existía. La persona moría y renacía. Los ensayistas interpretaron también la doctrina desde un punto de vista puramente materialista. Por ejemplo, el infierno se explicaba estar bajo tierra, un lugar donde las personas iban cuando ellos morían. No se explicaba de acuerdo a la ley del surgimiento dependiente donde el aterrador infierno existe a cada instante. Además, incluso si el infierno supuestamente se experimenta de acuerdo a la ley del surgimiento dependiente, las personas todavía lo consideran bajo tierra o un lugar para los muertos o para las personas cuando mueren.

Por lo tanto, los suttas originales Pali deben usarse como base en estudiar la originación dependiente, y no seguir ciegamente a los ensayistas o aceptar totalmente los ensayos y cánones tales como el **Visuddhimagga** [*Camino a la Pureza*]. Creo que el autor de **Visuddhimagga** y el que integró las anotaciones de todos los cánones Budistas Pali era la misma persona. Como resultado, los pensamientos de las personas fueron monopolizados, y ellos siguieron ciegamente los ensayos y cánones en su totalidad. Sin embargo, todavía nosotros debemos usar el principio de los Cuatro Criterios (**mahapadesa**) en los Suttas **Kalama** y **Mahaparinibbana** para salvaguardar/garantizar y aplicar nuestra autonomía y por lo tanto protegernos a nosotros mismos de devenir víctimas de libros, ensayos o cánones que son propensos al concepto de una existencia continua.

Si usamos el *Sutta Kalama* y los Cuatro Criterios<sup>135</sup>, podemos aplicar estrictamente el principio del Buda para escoger las cosas correctas, capa por capa o estrato por estrato, de toda la basura. Esto no es decir que todos los ensayos y cánones son inútiles, sino que el principio del Buda debe ser estrictamente aplicado para encontrar las explicaciones correctas. De Acuerdo a los Cuatro Criterios, todo lo que no está de acuerdo con la Doctrina [el dhamma] y la disciplina [vinaya] debe considerarse como una enseñanza, o una memoria, o una charla o algo que hemos oído erróneo. La doctrina de la originación dependiente intenta primordialmente erradicar el concepto de una existencia continua y el nihilismo. Por lo tanto,

<sup>135</sup> Los criterios que se encuentran en el Sutra Kalama.

si la enseñanza de la doctrina involucra la transmigración del hombre en tres tiempos de vida, entonces eso es inaceptable en acuerdo a los Cuatro Criterios.

### El Principio de la Originación Dependiente

Seguidamente expondremos algunos puntos sobre el principio de la originación dependiente:

**I.** En la ausencia de pensamiento y sabiduría para la liberación, se desarrollan la Existencia/el Ser y el Nacimiento en el instante que las Seis Raíces hacen contacto con los Seis Objetos Sensoriales [visión, sonido, olor, gusto e ideas; Gunas]. En otras palabras, el proceso de surgimiento dependiente comienza en el mismo instante que el Contacto se establece debido a la Ignorancia.

**II.** En el lenguaje de la originación dependiente, ninguna "persona", ni "ego", ni "nosotros", o "ellos existen para experimentar el sufrimiento, la cesación del sufrimiento o la transmigración.

**III.** En el lenguaje de la originación dependiente, no hay el llamado "gozo", solamente hay sufrimiento y la cesación del sufrimiento. El "gozo" o la "felicidad" no se habla en la originación dependiente porque el concepto de una existencia continua está basado en el "gozo" (el "gozo" de buena gana guía al concepto de una existencia continua, mientras que el sufrimiento guía al nihilismo). Es **solamente** en el lenguaje diario o de cada día que a la ausencia de sufrimiento se le refiere como "gozo" o "felicidad". Por ejemplo, "el nibbana es la felicidad máxima" se usa para la **conveniencia** en la enseñanza en la moralidad.

**IV.** No hay consciencia de transmigración (patisandhi vinnana; que conecte esta vida con la próxima) en el lenguaje de la originación dependiente. Por lo tanto, la consciencia (**vinnana**) en el surgimiento dependiente se refiere a las Seis Consciencias (surgiendo de los contactos entre las Seis Raíces y los Seis Objetos). El Buda nunca explicó la consciencia como una consciencia transmigradora, porque su propósito fue/es dejarnos ver claramente las Seis Consciencias de los órganos sensoriales ordinarios. La consciencia transmigradora sólo fue mencionada en ensayos de períodos anteriores. Estos ensayos introdujeron inconscientemente en el Budismo el concepto de una existencia continua. Ellos habían invadido el Budismo como insectos destructivos. La verdad es que nosotros, en el proceso de surgimiento dependiente, tenemos ya consciencia debido a los órganos sensoriales ordinarios o a la Consciencia de la Ignorancia, y no necesitamos una consciencia transmigradora.

**V.** Hay sólo la ley de la originación dependiente, significando que todos los fenómenos emergen solamente cuando las condiciones mutuamente dependientes existen. Además, el principio y el final de cada fenómeno suceden en un instante después del cual otros fenómenos surgen continuamente debido a las condiciones mutuamente dependientes. A un fenómeno que surge a las condiciones mutuamente dependientes se le llama surgimiento dependiente. Aquí hay dos principios importantes: **(1)** no consideren la idea de un ego de forma que no tengan la idea del concepto de una existencia continua; y **(2)** no consideren la idea de que nada existe de forma que no devengan nihilistas. Mientras uno se mantenga en el Camino Medio, uno no se podrá desviar del al ley del surgimiento dependiente.

**VI.** Desde el punto de vista del karma, la originación dependiente no es la cesación ni de los kammass no-negros ni no-blancos, como tampoco de los kammass negros y blancos. El kamma meritorio [punna-kamma], el kamma no-meritorio y el kamma imperturbable (anēja) son considerados todos como sufrimiento. Uno debe trascender las tres clases de kamma para



estar totalmente libre del sufrimiento. En esta forma, el kamma no devendrá la base para el apego del ego o el concepto de una existencia continua.

**VII.** Eso que se conforma con el “principio de eficacia directa e inmediata” (sanditthika) [que tiene que ver primeramente con el mundo y la vida presente] está de acuerdo con el principio budista. La interpretación de la originación dependiente que incorpora e involucra los tres tiempos de vida, no sigue el “principio de eficacia directa e inmediata”. Los once estados de originación dependiente deben todos ajustarse al “principio de eficacia directa e inmediata” para reconocerse como la enseñanza de Buda.

**VIII.** Hay muchas formas de interpretar la doctrina de la originación dependiente en los suttas. Por ejemplo: (1) de la Ignorancia a la Vejez y a la Muerte en orden delantero (**anuloma**); (2) de la Vejez y la Muerte a la Ignorancia en orden reverso o en retroceso (**patiloma**); en la interpretación de los órdenes **delantero** y **reverso** también se habla acerca de la cesación del surgimiento dependiente; (3) de los contactos entre las Raíces y lo circundantes hasta la emergencia o surgimiento de la Consciencia, el Contacto y el Sentimiento, pero sin mencionar la Ignorancia; (4) del Sentimiento hasta el sufrimiento en la Vejez y la Muerte; y el más peculiar de todos, (5) el nacimiento y la cesación simultáneos en un proceso de surgimiento dependiente tal como la Formación que se origina de la Ignorancia, la Consciencia que se origina de la Formación, el Nombre y la Forma que se origina de/por la Consciencia, y así sucesivamente hasta la etapa donde el Deseo se origina del Sentimiento, entonces la cesación del deseo se explica como cesación del Apego y por lo tanto la cesación del sufrimiento. Esta interpretación peculiar parece afirmar/reclamar que incluso cuando el proceso de originación dependiente se ha desarrollado hasta la etapa del Deseo, la Atención Correcta puede todavía traerse o hacerla surgir para detener el Deseo e invertir el proceso hasta eliminar el sufrimiento. No obstante, si discutimos las diferentes clases de surgimiento dependiente en los suttas, veremos más claramente que el proceso de surgimiento dependiente no tiene que incluir tres tiempos de vida.

**IX.** El surgimiento dependiente es un fenómeno que dura un instante; y es impermanente. Por lo tanto, el Nacimiento y la Muerte se deben explicar como unos fenómenos dentro del proceso de surgimiento dependiente en el diario vivir de las personas ordinarias. La Atención Correcta se pierde durante los contactos de las Raíces y lo circundante. Después de eso, cuando se experimenta la irritación debido al egoísmo, al enojo y a la ignorancia, el ego ya ha nacido. Se considera como un “nacimiento”. El “nacimiento” que se origina de la matriz de la madre, usando el lenguaje de cada día no es el “nacimiento” que la doctrina de la originación dependiente quiere decir. El significado de nacimiento en el lenguaje de cada día obstruye nuestro entendimiento de la doctrina. Por el momento, nosotros en su lugar, debemos dirigir nuestra atención en los posible “nacimientos futuros” (surgimiento del ego). Esto es por supuesto **mucho mejor** que no conocer/saber en que estado el “nacimiento futuro” del lenguaje de cada día, nos dará a luz.

**X.** Discutir una teoría filosófica de la originación dependiente no nos beneficia; por lo tanto, no es esencial. La doctrina de la originación dependiente es una clase de práctica. Ella puede detener la manifestación del sufrimiento a través de mantener la atención correcta y plena en las Seis Raíces cuando hacen contacto con lo circundante. Aplicando este principio para proteger las Seis Raíces y detener la incursión de las **filtraciones (asava)** [filtraciones de citta que penetran el samsara] es el verdadero final del proceso de surgimiento dependiente. Cualquier método similar de práctica es correcto incluso si no se refiere como la doctrina de la originación dependiente. Esta forma de finalizar el proceso de surgimiento dependiente se llama el Camino Correcto (**sammapatipada**).



Los puntos que se han tratado se pueden usar como criterio para evaluar el entendimiento de uno de la doctrina verdadera de la originación dependiente. La doctrina verdadera de la originación dependiente es de hecho la práctica que guía directamente a la cesación del sufrimiento. El sufrimiento se manifiesta porque la insatisfacción genera un proceso de surgimiento dependiente (de la Ignorancia a la Vejez y la Muerte). El proceso involucra dos rondas de nacimiento, porque una vez que las Raíces hacen contacto con los objetos, la Consciencia emerge de la Ignorancia. La primera ronda o vuelta de nacimiento se refiere a la emergencia del Nombre y la Forma debido a la Consciencia. Las Seis Bases Sensoriales vienen después del Nombre y la Forma. Sin embargo, ante que esto pase o suceda, la Consciencia no parece existir, porque eso es un estado de permanencia momentánea. Sólo las personas que sostienen el concepto de una existencia continua le llaman la consciencia transmigratoria (que conecta un tiempo de vida con el próximo). El Sentimiento, originado del Contacto, genera la insatisfacción debido al Deseo y el Apego. Subsecuentemente, la Existencia/el Ser y el Nacimiento le sigue en sucesión. En este punto, el sufrimiento debido al nacimiento, la vejez, la muerte, la angustia, la pena, el resentimiento, la preocupación y la irritación se pueden experimentar. A ellos simplemente se les llaman los Cinco Agregados del Apego (pancupadanakkhandha) o el sufrimiento. Por lo tanto, cada proceso de surgimiento dependiente involucra dos rondas o vueltas de nacimiento. La muerte o el nacimiento, en la doctrina de la originación dependiente, no llegan cuando uno está físicamente muerto. El nacimiento y la muerte del cuerpo físico en el lenguaje de cada día no tienen nada que ver con la doctrina del Buda de la originación dependiente.

El propósito del Buda en enseñar la doctrina de la originación dependiente es abolir completamente el concepto de un ego. No es suficiente analizar la ausencia de un ego usando los Cinco Agregados; el proceso de surgimiento dependiente se debe percibir claramente. Cada uno de los Agregados aparece de acuerdo a la ley de causalidad "esto existe por lo tanto eso existe, esto cesa de ser por lo tanto eso cesa de ser"; solamente cuando los once estados de surgimiento dependiente han tomado lugar completamente. Esto nos capacita a percibir mejor la ausencia de un ego, el engaño, la insatisfacción o irritación, el kamma y la reacción kármica (**vipaka**); o a comprender la ausencia de ego en el proceso causal entero. Sin embargo, aprender acerca de la ausencia del ego en los Cinco Agregados pero no percibir claramente el surgimiento dependiente puede que todavía resulte en engaño. Por ejemplo, en los suttas Pali, un Bhikkhu le pregunta al Buda: "Venerable Buda, si el ego está ausente en los Cinco Agregados, entonces ¿quién recibe las repercusiones kármicas debido a las acciones del ego que está ausente?" Evidentemente, hay un conocimiento acerca de la ausencia del ego en los Cinco Agregados, pero no hay un entendimiento completo del concepto de ausencia de ego. Consecuentemente, está la idea de que un ego tiene que experimentar sufrimiento o placer debido a la ley del karma. Eso es absurdo. No habría tal pregunta si el proceso de surgimiento dependiente se percibe correctamente.

Ningún ego se puede encontrar operando, cuando se perciben correctamente los fenómenos, que duran un instante, de acuerdo a la ley del surgimiento dependiente. Sin embargo esta vida y la próxima, los dominios miserables/patéticos (los dominios del infierno, del fantasma hambriento, del animal y del asura), del hombre, de los dioses celestiales, de Brahma, de Buda, o la sangha, existen en el proceso de surgimiento dependiente. Ellos se perpetúan por la acción volitiva (abhisankhara) de kammam meritorios, no-meritorios e imperturbables. Si la acción volitiva ya ha generado el Sentimiento o Nacimiento, y el **citta**<sup>136</sup> se aflige por la insatisfacción y la ansiedad, entonces, en ese momento se crea el infierno. Este es el infierno

---

<sup>136</sup> **Citta**: Corazón-mente.

del gran calor (mahaparalaha) mencionado por el Buda en el ***Samyutta-nikaya***. También se le llamaba el "infierno donde van los seis puntos de contacto" (**chapassa yatanika niraya**). Es un infierno verdadero, y más horrible que el infierno bajo tierra que creen las personas que abrazan el concepto de la existencia continua. El mismo sutta se refiere al "cielo donde los seis puntos de contactos van" (chapassa yatanika deva). Ese es el cielo verdadero, y es más realístico que el cielo en el espacio que las personas que abrazan el concepto de la existencia continua creen. Cuando sufrimos y experimentamos terror, estamos en el dominio de **asura**. Cuando estamos hambrientos y sin aliento, estamos en el dominio de los **fantasmas hambrientos**. Cuando somos tontos y estúpidos, estamos en el dominio **animal**. Cuando experimentamos ambos, el sufrimiento y el placer, estamos en el dominio **humano**. Cuando disfrutamos temperamentos e intereses diferentes, estamos en los dominios de los dioses celestiales. Cuando experimentamos mucho placer y no-sufrimiento y no-placer de la meditación en la forma o la no-forma (rupa-jhana o arupa-jhana), estamos en los dominios de Brahma. Todos estos son más realísticos que los dominios en la vida-después de la muerte [muerte física] que creen las personas que tienen el concepto de una existencia continua. Las equivocaciones son causadas por un concepto distorsionado del "surgimiento espontáneo" o de la "originación espontánea del Budismo (opapatika).

El Buda, el Dhamma y la Sangha se pueden confirmar inmediatamente de la cesación del surgimiento dependiente. Solamente una persona sabia los puede confirmar por experiencia personal. Ellos son más realísticos o verdaderos que las Tres Joyas del Budismo de esos que las que las personas que creen en una existencia continua entienden. Las Tres Joyas de las que hablan esas personas no tienen significado o sea son insignificantes. **La "vida presente" es un proceso de surgimiento dependiente en un instante, mientras que la "próxima vida" es otro proceso de originación dependiente en el próximo instante.** Esta es una forma más realística de entender la ley del surgimiento dependiente. Sin embargo, para las personas que creen en el concepto de una existencia continua, "el nacimiento" llega de la matriz de una madre y "la muerte" es la muerte física. Esto es en el lenguaje de cada día o el lenguaje de los **párvulos**, y no lo que el Buda enseñó. Uno debe comprender la ley del surgimiento dependiente de acuerdo a la doctrina del Buda de la originación dependiente y no de acuerdo a los ensayistas de los períodos pasados que abrazaban el concepto de una existencia continua. La originación dependiente discutida por los ensayistas de los períodos pasados era la creación propia de ellos que ha sido transmitida hasta los días presentes.

El lenguaje de la originación dependiente o el lenguaje del Dhamma perfecto puede ayudarnos a percibir la verdad en los fenómenos. Ese lenguaje es diferente de los lenguajes ordinarios o comunes que están contaminados por los conceptos de existencia continua. Por ejemplo, en el Punto de Vista Correcto (sammaditthi), hay otros mundos, padres, el cielo, el infierno, el kamma, el que inicia y el que recibe el kamma, la vida presente y la próxima. Todo esto se explica de acuerdo al lenguaje de las personas ordinarias. En el Punto de Vista Correcto Intermedio, solamente hay sufrimiento y cesación del sufrimiento. Una entidad que sufre o una "persona" que termina el sufrimiento, ni se menciona ni se acepta. En el Punto de Vista Correcto Perfecto, o en el dominio supramundano no-distorsionado, el surgimiento dependiente se percibe como es, ni existe (atthita) ni no-existe (**natthita**). Visto desde el Camino Medio, el proceso de surgimiento dependiente, que opera de acuerdo al principio de "esto existe por lo tanto eso existe", esto cesa de ser por lo tanto eso cesa de ser", se percibe como desprovisto/carente de ego, persona, cielo o infierno. Una percepción a este nivel se le llama el Camino Medio Verdadero porque no está propenso ni al nihilismo ni al concepto de existencia continua.





En el Correcto Punto de Vista que se aloja a través de la verdad laica, el ego está presente, mientras que en el Correcto Punto de Vista que percibe la Verdad Absoluta, el ego es inexistente. El Buda usó siempre dos clases de lenguaje para exponer sus doctrinas. La doctrina de la originación dependiente es acerca de la Verdad Absoluta y no de ética y moralidad. Ninguna entidad migra de una vida a la próxima. También, no es necesario para un proceso de surgimiento dependiente incluir tres tiempos de vida.

El método para explicar un proceso de surgimiento dependiente como incluyendo tres tiempos de vida se puede trazar en retroceso parcialmente en "El Camino de la Purificación" o sea el **Visuddhimagga** de **Buddhaghosa**. El resto no está claro porque no hay otro material pertinente más antiguo que el **Visuddhimagga**. Por lo tanto, les comentaré sobre el ensayo su autor. Esencialmente, mi meta no es Buddhaghosa. Yo creo que beneficioso para nosotros usar el método propio para estudiar el Dharma del Buda, practicar el Budismo, o para aplicar la doctrina de la originación dependiente. Estoy en desacuerdo con las explicaciones que no están de acuerdo con la enseñanza del Buda. Por esa razón, mis comentarios no son de hecho para ganancias personales. Simplemente uso teorías pertinentes en los suttas Pali para ayudar a todos a que entiendan por si mismos la doctrina, encuentren la verdad y no crean necesariamente en mí o en otra persona. Nosotros violaríamos el espíritu del Kalama Sutta si ciegamente creemos lo que las personas dicen. Debemos usar el "ojo del dhamma" como instrumento para evaluar los asuntos o temas.

Buddhaghosa simplemente añadió analogías, notas y comentarios en el entonces existente **Vimuttimagga**, para producir su **Visuddhimagga**. Eso agravó la situación. Por lo tanto, nosotros debemos enfocar nuestra atención en la doctrina de la originación dependiente del Buda. Aunque es muy difícil, todavía debemos hacer lo mejor que podamos para dejar que la doctrina de Buda beneficie a los seres sintientes.

Porque el ensayo de Buddhaghosa no corrobora los principios/ teorías/ doctrinas de los suttas Pali, tal como el Kalama Sutta, yo, Buddhadasa Bhikkhu, como un insecto enclenque que está tratando de derrumbar un árbol o detener un vehículo en movimiento, debo depender en mi inteligencia para comentar sobre Buddhaghosa. Aunque las personas encontrarán mi esfuerzo atroz, como un budista, estoy completamente satisfecho con lo que estoy haciendo, porque estoy introduciendo o presentando la teoría correcta para la enseñanza de la doctrina de la originación dependiente, el corazón del Budismo.

### La Doctrina de la Originación Dependiente es la Verdad Perfecta

La mayoría de las personas relacionan las Cuatro Nobles Verdades cuando el corazón del Budismo se menciona. La doctrina de la originación dependiente es la Verdad perfecta y última/decisiva; por esta razón, se le llama "maha-ariyasacca" [la Gran Verdad]. Ella se debe analizar hasta que se entienda completamente. El surgimiento dependiente existe en nosotros casi a cada momento; sin embargo no estamos conscientes de eso.

Cualquiera que es capaz de comprender la doctrina de la originación dependiente tiene la capacidad de participar con su propia práctica y finalizar el sufrimiento. Por otra parte, debemos considerar nuestra responsabilidad el entenderla y el ayudar a los demás para que también la entiendan. **Ese es el deseo del Buda**. Si lo podemos hacer, entonces la comprensión del Buda del surgimiento dependiente no será en vano.

Eso es como las Cuatro Nobles Verdades. Si nadie las entiende, entonces el Dharma del Buda es inútil. Esencialmente, la doctrina de la originación dependiente es más importante que las



Cuatro Nobles Verdades. Ella es la Verdad perfecta y última<sup>137</sup>. **Debemos ayudarnos mutuamente a comprenderla y promoverla a todos los budistas.** Esta es la razón principal de por qué estamos analizando la doctrina de la originación dependiente, "mahā-ariyasacca".

A continuación se exponen unas preguntas/guías que nos ayudan a entender la doctrina:

¿Qué es el surgimiento dependiente?

¿Por qué tenemos que saber/conocer acerca del surgimiento dependiente?

¿Cuáles son los beneficios de entender el surgimiento dependiente?

¿Qué método usamos para finalizar el sufrimiento?

¿Qué es el Surgimiento Dependiente?

Esta doctrina de la originación dependiente señala cómo el sufrimiento comienza y termina. Ella revela que el principio y el final del sufrimiento son fenómenos cíclicos naturales mutuamente dependientes; que ellos **no se deben atribuir o no tienen la característica de poderseles inculpar** a fantasmas, divinidades, entidades espirituales u otras cosas. El surgimiento dependiente son acontecimientos naturales debido a las condiciones interdependientes. Cuando cada fase del proceso llega debido a las condiciones que la ayudan mutuamente, el sufrimiento comienza o se detiene. El "paticca" en **Paticcasamuppada** significa "mutuamente dependiente", mientras que "samuppada" significa "ocurrir simultáneamente". El surgimiento dependiente, por lo tanto, ocurre debido a las **condiciones cíclicas causales y mutuamente dependientes.**

La doctrina de originación dependiente también explica que ninguna "persona", o "yo", o "ser sintiente" existe, o que ninguna "persona", o "yo", o "ser sintiente" transmigra sucesivamente. Todo se manifiesta, reside/visita y expira naturalmente. A través de comprender la doctrina, uno puede ver que **no existe** ninguna "persona", "yo", o "seres sintientes" con un ego. La doctrina de originación dependiente señala cómo el sufrimiento comienza y termina y que el principio y el final del sufrimiento son debido a condiciones causales mutuamente dependientes. En este sentido, la "persona", el "yo", y los "seres sintientes" son superfluos/innesesarios.

Además, los fenómenos cíclicos mutuamente dependientes comienzan y terminan con gran intensidad y en un destello o diríamos en un abrir y cerrar de ojos. Los pensamientos surgen con gran intensidad y un destello. El enojo llega con gran intensidad y en un destello. En la vida diaria, cuando una acción mental ocurre en un destello y genera sufrimiento, ella deviene un surgimiento dependiente instantáneo. Uno se siente horrorizado si la persona puede percibir tales fenómenos. Si uno no puede, entonces la persona está inconsciente de ellos. El surgimiento dependiente, para describirlo en el lenguaje ordinario, es una acción mental intensa a la velocidad de un rayo, que general sufrimiento en nuestra vida diaria.

¿Por qué Tenemos que Saber/Conocer Acerca del Surgimiento Dependiente?

Debemos saber y conocer el surgimiento dependiente con el propósito de aprender y practicar. Porque nadie lo entiende, eso ha llegado a ser una falacia. La falacia de personas ordinarias es similar a la creencia del Bhikkhu Sati: "Solamente la consciencia es la que va y viene en el samsara". El Bhikkhu insistía que había una "persona, un "yo", o un "ser sintiente" en la consciencia, que habita en el samsara desde un tiempo de vida al próximo. Creer que la consciencia tiene una "persona, un "yo", o un "ser sintiente" que ruedan o van y vienen

<sup>137</sup> Nota de Yin Zhi Shakya: Yo diría es la Verdad perfecta y "decisiva".

perpetuamente en el sámsara es una falacia resultante de la ignorancia de la naturaleza del surgimiento dependiente.

Todos los bhikkhus trataron de convencer al Bhikkhu Sati para que abandonara la falacia, pero el Bhikkhu Sati estaba firme en su punto de vista. Los bhikkhus entonces le contaron al Buda acerca del asunto y el Buda le habló al Bhikkhu Sati. El Buda le preguntó: "¿Verdaderamente tienes ese concepto?" Bhikkhu Sati respondió: "Está solamente la consciencia que va y viene en el sámsara." Entonces el Buda preguntó: "¿Cuál es la consciencia de que hablas?". El Bhikkhu Sati dijo: "Venerable Buda, la consciencia es la entidad que puede hablar, sentir, o recibir todas las repercusiones kármicas."

Esta era una falacia muy seria: una consciencia que facilita el hablar, el sentir y recibe todas las repercusiones kármicas.

Las personas ordinarias no saben por qué esto es una falacia, porque ellas creen, al igual que el Bhikkhu Sati, que la consciencia existe perpetuamente. Dado que ellos actúan usando esa idea, ellos no la consideran una falacia.

Es falso creer que la consciencia es perpetua, que ella existe y actúa por sí misma, y que no hay surgimiento dependiente. La consciencia, una manera de surgimiento dependiente, está carente de ego. Ella se manifiesta en un instante por la interacción de las condiciones dependientes mutuas, y ella avanza a etapas sucesivas.

El Bhikkhu Sati mantenía que había un ego o una consciencia con un ego que iba y venía en el sámsara o rodaba de una vida a la próxima. Esta consciencia no solamente existía en el instante sino que también persistía o continuaba en la próxima vida. Él identificaba el ego que podía hablar, sentir o recibir la percepción o consciencia de repercusiones kármicas.

El punto de vista ordinario o común previene a las personas de ver la falacia. La consciencia está desprovista de ego. Si la consciencia existe, entonces es un surgimiento dependiente. Ella es un fenómeno natural manifestado a través de acontecimientos sucesivos debido a las condiciones dependientes mutuas; ella no es una entidad.

¿Cuales son los Beneficios de Entender el Surgimiento Dependiente?

El entendimiento del surgimiento dependiente nos capacita a rehusar la falacia y procesar el Punto de Vista Correcto para liberarnos totalmente del sufrimiento. Es una creencia errónea que una "persona" esté presente y reencarne en un ser sintiente en particular debido al kamma. Si uno erróneamente cree que la consciencia es ego, entonces esa persona experimentará el sufrimiento, y será incapaz de liberarse a sí mismo de él [el sufrimiento]. Por lo tanto, uno debe saber/conocer la naturaleza de la consciencia, la cual es el surgimiento dependiente. En esta forma, uno puede eliminar totalmente el sufrimiento usando el Punto de Vista Correcto, el entendimiento correcto. De acuerdo a los suttas Pali, "Consciencia es surgimiento dependiente. Es un fenómeno que surge debido a las condiciones dependientes mutuas. Sin esas condiciones causales, no hay consciencia".

Si la consciencia tiene un cuerpo principal/central, entonces se puede manifestar por su propia iniciativa y no tiene que depender de las condiciones causales. La verdad es que la consciencia no puede existir independientemente. Sin embargo, ella es tan infinitesimal que nos encontramos a nosotros mismos pensando, sintiendo, y permitiendo el Nombre y la Forma (cuerpo y mente) para ejecutar el trabajo. Por esta razón, nosotros equivocadamente



pensamos que hay un cuerpo principal/central en nosotros, y lo llamamos consciencia. La doctrina del surgimiento dependiente nos ayuda a abandonar tal falacia para la cesación del sufrimiento.

### ¿Qué Método Usamos para Finalizar el Sufrimiento?

Como los principios comunes u ordinarios promueven, es a través de la práctica correcta, la forma propia de vivir o la forma de vida correcta. La forma propia de vivir es usando la sabiduría para vencer la ignorancia, usando el conocimiento para detener la forma tonta o estúpida de vivir, o mantener la atención, especialmente con los contactos externos. La forma de vivir correcta es tener la perfecta Atención Correcta en la vida. Por lo tanto, hay en la vida de uno Sabiduría o Punto de Vista Correcto, no hay tontería e ignorancia. La forma de vida Correcta es una vida sin sufrimiento.

### Los Once Estados del Surgimiento Dependiente

La doctrina de la originación dependiente que se enseña en el presente, no está de acuerdo con los suttas Pali originales o primitivos. Lo que dice en los suttas Pali originales es diferente de lo que ha sido pasado hasta hoy en día. En los suttas Pali, el surgimiento dependiente es una cadena de siete estados, que compone un ciclo, mientras que los once estados como se explican hoy en día, incluyen tres tiempos de vida: los tiempos de vidas pasadas, presentes y futuras. Ese surgimiento dependiente no se puede usar en nuestra práctica.

Los suttas originales Pali declaran que cada vez que experimentamos una insatisfacción o incomodidad, los once estados son mutuamente dependientes y ellos avanzan sucesivamente para generar un surgimiento dependiente. Por esta razón, el surgimiento dependiente no tiene que incluir tres tiempos de vida, o un tiempo de vida, un año, un mes, o un día. El proceso completo de surgimiento dependiente y el sufrimiento que resulta puede posiblemente ocurrir y terminar en un instante. Si el surgimiento dependiente se enseña erróneamente, él deviene inútil y provoca o desencadena argumentos sin sentido. Sin embargo, si se explica de acuerdo a los suttas Pali primitivos, el surgimiento dependiente puede proveer beneficios significantes porque resuelve directamente nuestros problemas diarios.

Uno debe primero conocer los once estados de surgimiento dependiente para entender mejor asunto:

1. La Ignorancia conlleva/genera la Acción Volitiva: la Acción Volitiva emerge porque la Ignorancia es su **condición de apoyo**.
2. La Acción Volitiva conlleva/genera la Consciencia: la Consciencia emerge porque la Acción Volitiva es su **condición de apoyo**.
3. La Consciencia conlleva/genera el Nombre-y-Forma: el Nombre-y-Forma emerge porque la Consciencia es su **condición de apoyo**.
4. El Nombre-y-Forma conlleva/genera la Base o Fundamento de los Seis Sentidos: la Base de los Seis Sentidos emerge porque el Nombre-y-Forma es su **condición de apoyo**.
5. Las Bases de los Seis sentidos conlleva/genera el Contacto: el Contacto emerge porque la Base de los Seis Sentidos es su **condición de apoyo**.



6. El Contacto genera el Sentimiento: el Sentimiento emerge porque el Contacto es su **condición de apoyo**.
7. El sentimiento genera el Deseo/Anhelo: el Deseo emerge porque el Sentimiento es su **condición de apoyo**.
8. El Deseo/Anhelo genera el Apego: el Apego emerge porque el Deseo/Anhelo es su **condición de apoyo**.
9. El Apego genera el Llegar a ser/Devenir: el Devenir emerge porque el apego es su **condición de apoyo**.
10. El Devenir genera el Nacimiento: el Nacimiento emerge porque el Devenir es su **condición de apoyo**.
11. El Nacimiento genera la Vejez y la Muerte: la Vejez, la enfermedad, la muerte, la ansiedad, la pena, la irritación y el sufrimiento emergen porque el Nacimiento es su **condición de apoyo**.

Los once estados son mutuamente dependientes en un proceso completo de surgimiento dependiente. Como los suttas Pali declaran, no hay ningún intervalo o interrupción entre los estados. Por lo tanto, no es necesario clasificar los primeros dos estados como pertenecientes al pasado, los diez próximos estados como pertenecientes al presente, y el estado restante como futuro, y en esa forma explicar un proceso de surgimiento dependiente como incluyendo tres tiempos de vida. Si se explica como incluyendo tres tiempos de vida, ¿cómo uno puede tomar ventaja del surgimiento dependiente y practicar para finalizar el sufrimiento, cuando la "causa" está en la vida presente y el "fruto" está en otra? La doctrina de la originación dependiente como se enseña hoy en día, incluye tres tiempos de vida, así que en esa forma no ayuda a nuestra práctica.

Si ustedes estudian los suttas Pali, descubrirán que el surgimiento dependiente no es así. No necesita tres tiempos de vida para completar un proceso. Dependiendo en la circunstancia, solamente uno, dos o tres instantes son suficientes para completar el proceso.

El Sufrimiento Debido al Surgimiento Dependiente Depende del Apego

El sufrimiento en el surgimiento dependiente requiere el Apego como condición de apoyo. Por ejemplo, si un campesino que trabaja bajo el sol no se agarra a la idea de: "¡Oh, tengo mucho calor!" La sensación de "mucho calor" sólo será una sensación natural, y no un sufrimiento debido al surgimiento dependiente. La sensación natural resulta de un estímulo externo, pero porque la mente no se apega a ella, no hay sentimiento personal de sufrimiento. El sufrimiento en el surgimiento dependiente, sin embargo, es irritación experimentada debido al apego/agarre de la mente a la sensación del estímulo externo. El sufrimiento debido al surgimiento dependiente requiere Apego, y guía a la emergencia/surgimiento del ego. Si el campesino deviene agitado por pensar: "Porque soy un campesino, es mi kamma hacer esta labor", él se sentirá abatido y desanimado. Al pensar en esta forma, emerge el sufrimiento debido al surgimiento dependiente.

Si el calor del campesino generado por el sol sobre su cuerpo, se trata como una sensación natural, y no hay apego, entonces el ego no emergerá. Por lo tanto, no hay sufrimiento en un proceso de surgimiento dependiente. Cuando hay Apego, el sufrimiento se desarrolla



totalmente. Ese es un sufrimiento en un surgimiento dependiente. Si nuestra mano está sangrando por una cortada y sentimos el dolor sin Apego, es una sensación natural y no un sufrimiento in un surgimiento dependiente.

El sufrimiento en un surgimiento dependiente debe llegar de un proceso completo de Ignorancia, Acción Volitiva, Consciencia, Nombre-y-Forma, las Seis-Bases-Sensoriales, Contacto, Sentimiento, Deseo, Apego, Devenir, Nacimiento y Vejez-y-Muerte.

Los budistas entienden que cuando las Seis Raíces hacen contacto con los Seis Objetos, y esos Objetos tienen valor o significancia, entonces los Seis Objetos apoyan la emergencia o el surgimiento de la Ignorancia. Por ejemplo, el sufrimiento no se experimenta si uno ve un árbol y una piedra como insignificante, mientras que será una cosa diferente si uno ve a un tigre, una mujer, o algo de significancia/relevancia/importancia. Si un perro macho ve a una mujer bella, esta última será insignificante para el perro. Sin embargo, si un hombre joven ve una bella mujer, ella será de gran importancia para él. Aquí el "ver" del perro macho no es pertinente en el surgimiento dependiente, sino el "ver" de hombre joven.

El árbol, la hierba y las piedras son insignificantes en una situación ordinaria, pero un diamante, una estatua de una divinidad, o un árbol con un significado especial pueden causar un surgimiento dependiente en el **citta [nota al pie #5]**. Por lo tanto, debemos concluir que cuando las Seis Raíces hacen contacto con los Seis Objetos, los Seis Objetos deben ser importantes/relevantes para el espectador/observador porque ellos ocasionan la ignorancia, la estupidez y la confusión. Solamente en esos contactos la Consciencia surgirá al instante y avanzará hacia la Acción Volitiva. La Acción Volitiva puede general Nombre-y-Forma haciendo el cuerpo y mente del observador anormal y salvaje. Consecuentemente, el cuerpo y la mente experimentan el sufrimiento.

Cuando el Nombre-y-Forma se transforma, los ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente devienen las Seis Raíces "anormales y salvajes". El proceso entonces continua sucesivamente "descontrolado" con el Contacto, Sentimiento, Deseo, Apego, Devenir, y finalmente Nacimiento. El Nacimiento es el surgimiento total del ego. Además por el Apego, el Nacimiento, la Vejez y Muerte, o las diferentes clases de sufrimiento pueden emerger inmediatamente.

Lo que acabamos de mencionar es un ejemplo de surgimiento dependiente que ocurre en la vida diaria. Es un proceso completo de once estados de surgimiento dependiente en un instante. Puede haber decenas o centenas de surgimiento dependientes ocurriendo en un día sin que nosotros estemos conscientes de ellos. Por esa razón, decir que el proceso de originación dependiente conlleva o incluye tres tiempos de vida es falso.

Las personas generalmente entienden mal la doctrina de la originación dependiente. Creer que el proceso de surgimiento dependiente incluye tres tiempos de vida es desviarse del significado original de los Suttas Pali originales o primitivos. El surgimiento dependiente comienza y se detiene a una velocidad de relámpago, genera sufrimiento y ocurre en nuestra vida diaria.

El Buda Descubrió el Surgimiento Dependiente

¿Cómo la doctrina de la originación dependiente se originó? En el **Samyutta-nikaya**, el Buda habló del descubrimiento del surgimiento dependiente después de seis años de práctica austera. A continuación está lo que el Buda dijo en los suttas Pali:



- Bhikkhus, antes de devenir iluminado y cuando todavía era un bodhisattva, ya había comprendido que todos los seres sintientes experimentan el sufrimiento en nacimiento, vejez, muerte y renacimiento. Si los seres sintientes no conocen el método para la cesación del sufrimiento, ¿cómo se supone que ellos se liberen del sufrimiento? Bhikkhus, yo pregunto, ¿por qué hay vejez y muerte? ¿Cuáles son las condiciones causales para la vejez y la muerte? Porque yo diestramente me he esforzado en el entrenamiento mental, yo he desarrollado la Sabiduría de discernimiento.

El Nacimiento es una condición para la Vejez y la Muerte. La Vejez y la Muerte surgen del Nacimiento.

Devenir es una condición para el Nacimiento. El Nacimiento surge de Devenir.

El Apego es una condición para Devenir. El Devenir surge del Apego.

El Deseo/Anhelo es una condición para el Apego. El Apego surge del Deseo.

El Sentimiento es una condición para el Deseo. El Deseo surge del Sentimiento.

El Contacto es una condición para el Sentimiento. El Sentimiento surge del Contacto.

Las Seis Bases Sensoriales es una condición para el Contacto. El Contacto surge de las Seis Bases Sensoriales.

El Nombre-y-Forma es una condición para las Seis Bases Sensoriales. Las Seis Bases Sensoriales surgen del Nombre-y-Forma.

La Consciencia es una condición para el Nombre-y-Forma. El Nombre-y-Forma surge de la Consciencia.

La Acción Volitiva es una condición para la Consciencia. La Consciencia surge de la Acción Volitiva.

La Ignorancia es una condición para la Acción Volitiva. La Acción Volitiva surge de la Ignorancia.

Subsecuentemente, yo he meditado en eso de nuevo en otra forma:

La Ignorancia es condición para la Acción Volitiva.

La Acción Volitiva es condición para la Consciencia.

La Consciencia es condición para el Nombre-y-la-Forma.

El Nombre-y-la-Forma es condición para las Seis Bases Sensoriales.

Las Seis Bases Sensoriales es condición para el Contacto.

El Contacto es condición para el Sentimiento.

El Sentimiento es condición para el Deseo.

El Deseo es condición para el Apego.

El Apego es condición para Devenir.

El Devenir es condición para el Nacimiento.

El Nacimiento es condición para la Vejez y la Muerte.

Bhikkhus, las personas nunca han oído sobre la sabiduría que conquista el sufrimiento. La sabiduría del discernimiento, el ojo del Dhamma, y la eliminación, todos han surgido en mí.



Este es el surgimiento dependiente o cadena de sufrimiento que el Buda descubrió cuando llegó a iluminarse. El Buda también descubrió que el sufrimiento se genera a través de los once estados del surgimiento dependiente. Cuando uno que está dominado por la Ignorancia (la ausencia de Atención Correcta) hace contacto con lo circundante, en ese instante la Consciencia emerge. La Consciencia no es una entidad perpetua. Ella se manifiesta solamente cuando las Raíces hacen contacto con lo que le circunda. Después de eso, la Acción Volitiva, la fuerza motivadora para crear un nuevo Nombre-y-Forma, emerge rápidamente siguiendo la manifestación de la Consciencia. El nuevo Nombre-y-Forma entonces experimentará el sufrimiento, y generará las Seis Bases Sensoriales que sostienen el sufrimiento. Subsecuentemente, el Contacto, el Sentimiento, el Deseo, el Apego, el Devenir o Llegar a Ser y el Nacimiento (el surgimiento del ego) emergen uno después del otro. En este punto, las condiciones para el sufrimiento están completas.

De lo que sabemos sobre el Budismo y la historia del hombre, el Buda fue el primero en descubrir el surgimiento dependiente. Después que él lo descubrió, se iluminó. Así fue como la doctrina de la originación dependiente se originó de acuerdo al los suttas Pali.

Devenir y Nacer en el Lenguaje de la Originación Dependiente

El lenguaje de la originación dependiente se expone a través del lenguaje del Dhamma, que lo usan las personas que han visto el dhamma, y no a través del lenguaje de cada día, que lo usan las personas que son ignorantes del Dhamma del Buda.

Si nosotros usamos el lenguaje de cada día para explicar la originación dependiente, habrá confusión y falta de entendimiento. Por ejemplo, la iluminación del Buda bajo el árbol Bodhi fue la cesación de la Ignorancia. Con la cesación de la ignorancia surgió la cesación de la Acción Volitiva, la Consciencia y el Nombre-y-Forma. ¿Por qué entonces el Buda no murió? Cuando el Buda alcanzó la iluminación, eso fue la cesación de la Ignorancia. Con la cesación de la Ignorancia llegó la cesación de la Acción Volitiva. ¿Por qué entonces el Buda no murió bajo el árbol Bodhi? Eso es porque el lenguaje de la originación dependiente es el lenguaje del Dhamma. Por lo tanto, el Nacimiento y Muerte no significan el nacimiento o muerte del cuerpo físico.

Si los términos se malentienden, como cuando se usa el lenguaje de cada día, entonces un proceso de originación dependiente conllevaría dos formas de nacimiento. Uno es el nacimiento del Nombre-y-Forma (de la unión sexual de los padres); otro es el nacimiento en la próxima vida. Si hay dos nacimientos, entonces la originación dependiente se supondría incluiría tres tiempos de vida: pasado, presente y futuro. En ese punto, un proceso completo de surgimiento dependiente sería deshilvanado, y no sería de acuerdo con la doctrina del Buda de la originación dependiente. La parte más cómica es, que incluso hay dos formas de nacimiento en el surgimiento dependiente, no hay dos formas de muerte. Esto es porque dos formas de muerte son incomprensibles.

De acuerdo a la doctrina, el Devenir y el Nacimiento en el surgimiento dependiente no se originan de la matriz de la madre sino del Apego, donde la experiencia/ocurrencia de un ego se desarrolla; eso se llama Nacimiento. Esto se puede probar a través de los suttas Pali.

En los suttas, el Buda dijo: "El Apego a eso que trae delicia". Esto significa que cuando el Contacto trae el Sentimiento, no importa si el Sentimiento se interpretó como sufrimiento, placer, o no-sufrimiento-y-no-placer, hay "delicia" en él. Esto es Apego. Cualquier forma de "delicia" es Apego porque la "delicia" sostiene el Apego. Cuando hay "delicia", hay Apego.





“Delicia” aquí se refiere a la satisfacción en la perplejidad/incomprensión. De acuerdo al Buda, “delicia” es Apego. Cuando estamos satisfechos con cierta cosa, estamos aferrados a ella. Hay “delicia” en el Sentimiento, así que “delicia” es Apego. Por lo tanto, cuando experimentamos Sentimiento, “la delicia” emerge instantáneamente; eso es Apego. “Del Apego llega el Devenir, del Devenir llega el Nacimiento, del Nacimiento llega la Vejez y la Muerte. Esto es sufrimiento”.

Devenir y Nacer llegan del Sentimiento, el Deseo y el Apego. Ellos no tienen que esperar la transmigración después de la muerte física para emerger. Devenir o Llegar a Ser y Nacer puede suceder en cualquier tiempo y lugar. Ellos pueden suceder muchas veces al día. Cuando el Sentimiento en reacción hacia la Ignorancia existe, una cierta clase de “delicia”, debido a la perplejidad/confusión, se desarrolla. Esto es Apego; después del cual la Existencia/Nacimiento y el Nacimiento se desarrollan. Por lo tanto, Devenir y Nacer emergen en un instante, y ellos suceden muchas veces al día.

En el lenguaje del Dhamma, el desarrollo del ego y la posesividad del ego, que es un suceso/incidente del Devenir y Nacer, pueden suceder muchas veces al día, cientos de veces en un mes, miles de veces en un año.

El Surgimiento Dependiente es un fenómeno que sucede en un instante. Él no conlleva tres tiempos de vida. El proceso de surgimiento dependiente ocurre en el diario vivir. La Ignorancia es el comienzo de un proceso de surgimiento dependiente. Cuando la Ignorancia se elimina, el proceso no puede continuar; entonces hay ausencia de sufrimiento.

El Ego No Está Presente en el Surgimiento Dependiente

La interpretación errónea de la doctrina de la originación dependiente no es solamente desfavorable al practicante sino que también es dañina al Budismo. La creencia de que el surgimiento dependiente conlleva tres tiempos de vida, que no está basada en el principio de los suttas Pali, es falsa. Es una falsedad basada ya sea en palabras o en el significado de los suttas Pali.

De acuerdo a los suttas Pali, el Buda dijo que el surgimiento dependiente son instantes sucesivos de acontecimientos debido a las condiciones interdependientes. El proceso comienza con la Ignorancia y finaliza en el sufrimiento. No hay otra cosa involucrada en el proceso.

Por lo tanto, basado en las enseñanzas del Buda, es aparente que la creencia de un surgimiento dependiente que conlleva tres tiempos de vida es falsa. El propósito del Buda en enseñar la doctrina de la originación dependiente era eliminar las falacias, detener el apego al ‘yo’, la persona, o los seres sintientes. Por esa razón, el ego no está presente en su explicación de la cadena de los once estados de surgimiento dependiente.

Ahora, algunas personas explican el surgimiento dependiente como teniendo una entidad que transmigra tres tiempos de vida. La insatisfacción de uno en su vida pasada se dice ser la causa de repercusiones kármicas en su vida presente. Las repercusiones kármicas en su vida presente, de nuevo devienen una nueva insatisfacción que causará repercusiones kármicas en su próxima vida. Mirándolo de esta forma el surgimiento dependiente involucra un ego, un espíritu, un ser sintiente, o una persona transmigra. Esta fue la creencia falsa del Bhikkhu Sati. Ella está en contra de las enseñanzas del Buda, donde el ego no está presente.



Los Cuatro Criterios nos dicen también que el punto de vista de un surgimiento dependiente con ego es falso, porque es contrario a lo que el Buda enseñó. Los suttas Pali explican el surgimiento dependiente como instantes sucesivos de episodios debido a las condiciones interdependientes. El ego no está presente si el significado original de los suttas se conservó o mantuvo.

El Lenguaje Diario No Puede Usarse para Interpretar la Doctrina de la Originación Dependiente.

El Nombre-y-la-Forma en el Lenguaje Diario y en el Lenguaje del Dhamma

Como se ha explicado antes, la doctrina de la originación dependiente no se debe interpretar en el lenguaje diario. Si la doctrina se interpreta en el lenguaje diario, entonces lo siguiente hubiera sucedido: Después que el Buda devino iluminado, él muere bajo el árbol Bodhi inmediatamente. Esto es porque la Ignorancia cesa de hacer la Acción Volitiva, la Consciencia y el Nombre-y-la-Forma. Por lo tanto el Buda debió haber muerto, pero sin embargo continuó enseñando su Dhamma por los próximos 45 años. Esto significa que la doctrina de la originación dependiente no se puede interpretar usando el lenguaje diario. Lo mismo va para el proceso de surgimiento dependiente. La emergencia o surgimiento del Nombre-y-la-Forma no se puede interpretar con el lenguaje diario o de cada día porque el Buda enseñó que el Sentimiento sostiene la delicia, que a su vez da surgimiento al Deseo, al Apego, al Devenir y al Nacimiento. El nacimiento aquí no se refiere al nacimiento del cuerpo físico, y similarmente, la muerte no se refiere a la expiración del cuerpo físico. Ellos se refieren al Nacimiento y Muerte en la **mente**: el Nacimiento y la Muerte del ego.

Por lo tanto, el Nombre-y-la-Forma en la doctrina se debe interpretar usando el lenguaje del Dhamma. En el lenguaje diario, el Nombre-y-la-Forma es la mente y el cuerpo físico que continúan existiendo después que uno nace. El abhidhamma dice en detalle que el Nombre-y-la-Forma tiene nacimientos incontables a cada instante, pero en el lenguaje del Dhamma del Buda, cada nacimiento se origina del contacto entre la Ignorancia y lo circundante o circunstancias que la rodean. El nacimiento se detiene solamente cuando el contacto cesa. De acuerdo al lenguaje diario, cada proceso de surgimiento dependiente tiene dos formas de nacimiento. Porque es incomprendible, se explica como involucrando tres tiempos de vida. Tal interpretación, sin embargo, conlleva el concepto de una existencia continua.

“El Estado de Búsqueda por el Nacimiento” en el Lenguaje Diario y en el Lenguaje del Dhamma

La diferencia entre el lenguaje del Dhamma y el lenguaje diario se puede encontrar también en la interpretación del “estado de búsqueda por el nacimiento” (**sambhavesi**). Al ejecutar los ritos budistas para la dedicación, nosotros recitamos una porción del sutta para la dedicación: “concederles a todos los seres sintientes—esos que han nacido o están en el estado de búsqueda por el nacimiento—la felicidad”. Esto se refiere a dos clases de seres sintientes: uno que ya ha nacido (bhuta), y uno que está buscando el nacimiento. Esta es la interpretación de las personas ordinarias en Tailandia y otros países. Los seres sintientes que han nacido están viviendo ahora, como ustedes y yo. En cuando a esos que están todavía en el “estado de búsqueda por el nacimiento”, tienen una consciencia que está sin un caparazón físico, trasladándose de un lugar a otro buscando el nacimiento. Esta es una interpretación enteramente en el lenguaje diario, y no de acuerdo al Dhamma del Buda.

El Budismo no aboga por una consciencia o entidad que se traslada de un lugar a otro buscando un nacimiento [o renacimiento, como usualmente se cree]; esta es una creencia sostenida por las personas que tienen el concepto de una existencia continua. En el Budismo,



la consciencia emerge y expira en un instante de acuerdo a la ley de surgimiento dependiente. Esta es mi opinión: el "estado de búsqueda por nacimiento" del Budismo se interpreta en el lenguaje del Dhamma; es diferente a la interpretación del lenguaje diario. El "estado de búsqueda por nacimiento" en el Budismo se refiere a un estado que, en el caso de las personas ordinarias, todavía están sin insatisfacción; un estado donde hay ausencia de Deseo, Apego, o agarre al "yo".

Es normal que exista en la vida diaria el Deseo, el Apego y el agarre a un ego y a las posesiones del ego, pero ellos están inactivos la mayor parte del tiempo. Por ejemplo, esos de ustedes que están sentados ahí escuchando, están sin ego porque no están deseando ni apegados a nada. Ustedes no tienen la ilusión de un ego. Simplemente están sentados ahí, escuchando naturalmente y están en un estado normal y vacío. Sin embargo, cuando un deseo fuerte y un Apego emergen, le sigue el sufrimiento intenso. Las personas ordinarias que viven en dos estados: uno donde "nace" porque hay Deseo, Apego y un 'yo' sufriendo; y uno donde uno está en un "estado de búsqueda del nacimiento". Esas personas son objetos de los ritos Budista para la dedicación: esos que "nacen" y son estúpidos y tontos, y esos que están en un "estado de búsqueda del nacimiento" e inconscientes de lo que está pasando.

El "estado de búsqueda de nacimiento" anticipa el nacimiento del ego y la posesividad de él. Es un estado lamentable porque el ego y la posesividad del ego están listos para emerger en cualquier momento. Cuando uno pierde la Atención Correcta, y el ego y la posesividad del ego se desarrollan por el contacto entre la Ignorancia y lo circundante, hay "nacimiento". Sin embargo, este "nacimiento" y posesividad del ego causados por el egoísmo o enfado tiene una vida corta. Cuando el egoísmo o el enfado desaparecen, lo "nacido" [el nacimiento del ego] expira y regresa a un "estado de búsqueda por el nacimiento". Entonces de nuevo, desde el "estado de búsqueda por nacimiento" llega el nacimiento del ego y la posesividad del ego por el deseo, el enojo, el odio o el temor. Por lo tanto, el proceso de surgimiento se repite. En cada proceso de surgimiento dependiente, el "nacimiento" se reconoce por las condiciones causales. Cuando estas condiciones causales desaparecen, lo "nacido" expira y regresa a un "estado de búsqueda por el nacimiento".

Esta interpretación del "estado de búsqueda por nacimiento" es útil en la práctica porque el practicante puede tener ventajas y beneficios de ella, lo cual es diferente con la interpretación de las personas ordinarias, donde la consciencia deja el cuerpo y deambula buscando nacimiento después de la muerte. Yo no creo que el "estado de búsqueda por nacimiento" se deba interpretar de acuerdo al lenguaje diario. Eso es irrelevante a la doctrina de originación dependiente y no nos beneficia. Aun peor, eso abraza o involucra el concepto de una existencia continua.

Mi creencia no-convencional o no-ortodoxa se puede probar usando los suttas Pali. Ella se puede encontrar en el ***Samyutta-nikaya***, en el registro de nutrición material (kabalinkarahara), nutrición de contacto (phassahara), nutrición de pensamiento (manosancetanahara), nutrición de consciencia (vinnanahara). El Buda dijo que los Cuatro Nutrientes [cattaro ahara] capacita a la intuición del "nacimiento" a vivir, y nutre el "estado de búsqueda del nacimiento".

Explicando las Cuatro Nutriciones, el Buda también usó la analogía de los Cuatro Nutrientes/Comidas en los eventos diarios. Nosotros somos seres sintientes que hemos "nacido" en un "estado de búsqueda del nacimiento" en cualquier día. La función de los Cuatro Nutrientes es continuar alimentando el "estado de búsqueda de nacimiento", pero su efecto



especial está continuamente sosteniendo a esos que ya han "nacido" (los seres sintientes que ya han nacido).

Este ejemplo nos permite a todos entender que hay dos interpretaciones de "nacido", una de acuerdo al lenguaje diario y la otra al lenguaje del Dhamma. La cosa importante es que todos sepan cual es la interpretación que beneficia directamente la práctica del Dhamma del Buda. Solamente la interpretación que está de acuerdo con el lenguaje del Dhamma puede beneficiar la práctica de uno.

Debemos detener todos los "nacimientos" y los "estados de búsqueda de nacimiento" a través de practicar propiamente de acuerdo a la doctrina de originación dependiente, y a través de rehusar o no permitir la emergencia del ego y el estado de "búsqueda de nacimiento". Para detener el 'nacimiento' o el 'estado de búsqueda de nacimiento', los Cuatro Nutrientes deben ser eliminados totalmente. A los Cuatro Nutrientes no se les debe permitir devenir significantes e iniciar la acción volitiva. Con esta clase de entendimiento, nuestra práctica puede beneficiarse de la doctrina de la originación dependiente.

### El Sufrimiento en el Lenguaje del Dhamma

El sufrimiento tiene muchos significados. En el lenguaje del Dhamma, se refiere al surgimiento dependiente. En Pali, puede haber sufrimiento, la causa y terminación del sufrimiento, y el camino a la cesación del sufrimiento, que es el desarrollo y cesación del surgimiento dependiente. El sufrimiento tiene un significado especial en el surgimiento dependiente. El Sufrimiento es debido a la Ignorancia, que conlleva la Acción Volitiva. La Acción Volitiva hace surgir la Consciencia y el proceso continúa hasta que el sufrimiento emerge. Este es el desarrollo del sufrimiento de acuerdo a la doctrina de la originación dependiente.

En el ***Samyutta-nikaya***, el surgimiento dependiente se refiere como al camino retorcido. ¿Qué es el camino retorcido? Es el proceso de surgimiento dependiente que nos guía al sufrimiento. ¿Cuál es el Verdadero Camino? Es la cesación del surgimiento dependiente, donde los diferentes estados mueren gradualmente hasta que el sufrimiento se elimina totalmente. El Camino Verdadero es el camino correcto, mientras que el camino torcido es el camino erróneo.

El significado de sufrimiento aquí es diferente porque se refiere específicamente al sufrimiento después que el Apego emerge. Por lo tanto, el kamma meritorio es sufrimiento, el kamma no-meritorio es sufrimiento; el kamma imperturbable es también sufrimiento.

La Acción Volitiva en el surgimiento dependiente es una condición causal para el sufrimiento. Los actos meritorios [la Acción Volitiva] también guían al sufrimiento, pero las personas ordinarias no saben esto. Ellos creen que los actos meritorios conllevan placer. La verdad es que los actos meritorios conllevan kamma meritorio, los actos no-meritorios conllevan kamma no-meritorio, y que los actos imperturbables conllevan kamma imperturbable. Todavía hay sufrimiento en esas tres clases de actos [Acción Volitiva] porque ellos sostienen el apego. Uno persevera o persiste en el kamma meritorio, el no-meritorio y el imperturbable por el Apego. Por lo tanto, el sufrimiento tiene un significado especial en el surgimiento dependiente.

Es fácil comprender que el kamma no-meritorio es erróneo y es sufrimiento, pero ambos, los kammas meritorios y los imperturbables son también sufrimiento y error porque ellos conllevan el Apego. El kamma imperturbable no se afecta por los kammas meritorios y no-meritorios, pero el 'yo' está presente. Las personas "imperturbables" frecuentemente se les



llaman brahmanes. Aunque ellos no están contaminados con kammás meritorios o no-meritorios, el 'yo' todavía está presente. Sus mentes pueden que estén "imperturbables" mientras están en meditación, pero el Apego emerge porque el 'yo' sostiene los actos imperturbables del ego. Por lo tanto, todavía hay sufrimiento.

Las personas ordinarias creen que el bien es preferible al mal. En el lenguaje del surgimiento dependiente, sin embargo, todo es sufrimiento. El kamma meritorio es sufrimiento; la belleza es sufrimiento; la felicidad es sufrimiento. Mientras algo sea el resultado de la acción volitiva y eso cause sucesivas acciones volitivas, entonces eso es sufrimiento. Mientras la ley del surgimiento dependiente aplique, entonces eso es sufrimiento.

#### El Surgimiento Dependiente y el Bebé

El surgimiento dependiente emerge del Apego, y no de solamente del pensamiento y el sentimiento. Por lo tanto, eso no aplica al feto dentro de la matriz. Esto es porque la Ignorancia, el Deseo y el Apego aún no se han desarrollado en el feto/feto. El **Majjhima-nikaya** nos habla acerca del nacimiento de bebé hasta el punto donde el surgimiento dependiente ocurre. En el sutta, el Buda explica explícitamente como se forma la vida humana.

El Buda dijo que cuando un niño ve a través del ojo de la consciencia, él experimenta el deseo por la delicia y demuestra disgusto por lo desagradable. Porque el niño no tiene Atención Correcta, la Ignorancia está presente. Él está dominado por el hábito y lo característico, y no conoce la liberación o escape a través de la Sabiduría. Por esa razón, cuando él experimenta los Cinco Deseos Sensuales (vista, sonido, olor, gusto y toque) su mente está de buena gana afectada por los contactos con lo circundante. Si la Atención Correcta y la Sabiduría están presentes, sin embargo, puede haber cesación de la noción de la bondad y la maldad.

El Surgimiento Dependiente Ocurre y Finaliza en Un Abrir y Cerrar de Ojos o sea en un Instante.

Nosotros estamos inconscientes de que un proceso de surgimiento dependiente comienza y finaliza en un instante. En ese período corto de tiempo, los once estados o doce enlaces del surgimiento dependiente se manifiestan sucesivamente. Por ejemplo, cuando devenimos enojados, el sufrimiento emerge. En un instante, ya experimentamos el sufrimiento por el enojo. Nosotros no somos conscientes que todos los once estados, desde la Ignorancia hasta el Nacimiento, ocurren y finalizan sucesivamente en ese instante. Cuando nuestros ojos ven lo adyacente o circundante, experimentamos deseo o enojo inmediatamente. El proceso sucede en un instante, y eso es surgimiento dependiente.

En el *Samyutta-nikaya*, el Buda enseñó acerca del mundo transitorio, su causa y su cesación, y el método para la cesación de ese mundo efímero.

Bhikkhus, ¿cómo el mundo transitorio se forma? Cuando los ojos ven las cosas, la consciencia del ojo se produce. La integración de los tres es el Contacto. El Contacto es la condición causal del Sentimiento. El Sentimiento es la condición causal del Deseo. El Deseo es la condición causal del Apego. El Apego es la condición causal de Devenir. El Devenir es la condición causal del Nacimiento. El Nacimiento es la condición causal de la vejez, la enfermedad y la muerte. Bhikkhus, así es como el mundo transitorio se forma.

La "acción volitiva del mundo transitorio" es un proceso de surgimiento dependiente del que el Buda habló. La emergencia del sufrimiento es la acción volitiva del mundo transitorio. Todos

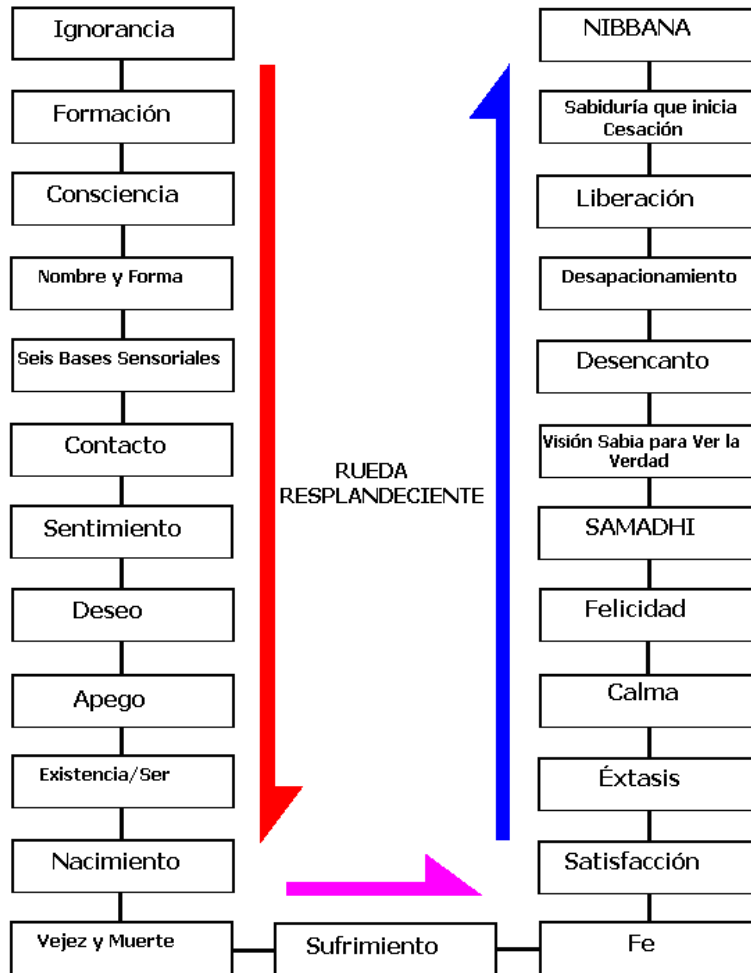


estos ocurren cuando la Consciencia emerge a través de contacto entre las Seis Bases Sensoriales (Raíces) y los Objetos que las circundan.

Es difícil detectar como la Acción Volitiva, la Consciencia, el Nombre-y-la-Forma y las Seis Bases Sensoriales se manifiestan a través de la acción volitiva de la Ignorancia en dos o más acontecimiento de un proceso de surgimiento dependiente porque ellos ocurren en un instante. Lo que podemos experimentar primero es el Sentimiento, el sentimiento de sufrimiento, delicia, gozo o melancolía. La cesación del mundo transitorio es similar a la cesación del sufrimiento. Con el final de la Ignorancia llega el final de la Acción Volitiva, con el final de la Acción Volitiva llega el final de la Consciencia, y así sucesivamente. Así es como el Buda lo explicó.



**Un Surgimiento Dependiente en un Surgimiento Dependiente**



El principio básico del surgimiento dependiente es enteramente único; a eso se le llama la "rueda resplandeciente o brillante". Aquí el proceso de surgimiento dependiente se dirige a un proceso de terminación de sí mismo [lo que otros llaman la Orden Trascendental de Originación Dependiente]. Lo divertido es que eso muestra el "efecto meritorio/admirable del sufrimiento".

El Buda habló acerca de las etapas de finalización del sufrimiento: "Yo explico la cesación de las incursiones/filtraciones (asava) solamente a las personas sabias que ven la verdad". El Buda dijo que cuando uno ve claramente el principio y el final de los Cinco Agregados (forma, sentimiento, pensamiento, volición, consciencia), las filtraciones en esa persona finalizan por la Sabiduría. El Buda fue capaz de pronunciar esta Verdad porque la vio y la comprendió/realizó.

Cuando las filtraciones finalizan, la visión Sabia aparece y refleja el citta que está entonces libre de filtraciones. La Sabiduría que inicia la cesación aparece cuando uno abandona el egoísmo [deviniendo desapasionado/desapegado]. El desapego se experimenta por la Sabiduría última o teniendo la visión Sabia para ver la Verdad. La visión Sabia para ver la Verdad surge del samadhi. El samadhi surge de la delicia. La delicia surge de la calma. La calma surge del éxtasis. El éxtasis surge de la satisfacción. La satisfacción surge de tener fe. La fe es un resultado o consecuencia del sufrimiento.

En el proceso del surgimiento dependiente, el sufrimiento llega del Nacimiento. Del Nacimiento llega el Devenir. El Devenir llega del Apego. Del Apego llega del Deseo. El Deseo llega del Sentimiento. El Sentimiento llega del Contacto. El Contacto llega de las Seis Bases Sensoriales. La Seis Bases Sensoriales llega del Nombre-y-la-Forma. El Nombre-y-la-Forma llega de la Consciencia. La Consciencia llega de la Ignorancia.

Como se demuestra en el diagrama anterior, la cesación de las filtraciones debe continuar en la orden de un proceso de surgimiento dependiente, que llega hasta la fe. Si nosotros creemos en el Buda, el Dhamma y la Sangha y la cesación del sufrimiento a través de la práctica, entonces eso se llama fe.

La fe es la condición para la satisfacción.

La satisfacción es la condición para el éxtasis /delicia.

El éxtasis/delicia es la condición para la calma.

La calma es la condición para la felicidad/armonía.

La armonía es la condición para el samadhi.

El Samadhi es la condición para la Visión Sabia para ver la Verdad.

La Visión Sabia para ver la Verdad es la condición para el desencanto.

El Desencanto es la condición para el desapasionamiento.

El desapasionamiento es la condición para la liberación.

La liberación es la condición para la Sabiduría que inicia la cesación hacia el nibbana.

Esto demuestra que la cesación de las filtraciones debe de comenzar con la fe, y la fe llega del sufrimiento. Esto parece paradójico pero sin el sufrimiento, nosotros no estuviéramos forzados a buscar la protección del Buda. Cuando somos como refugiados correteando hacia el Buda, estamos determinados y creemos en el Buda porque hemos experimentado las cargas de sufrimiento. Por lo tanto, sufrir deviene una condición causal de la fe. Esencialmente, sufrir deviene una experiencia positiva.





El propósito del Buda en explicar que la fe llega del sufrimiento es mantenernos alejados de los sentimientos de tristeza, temor e insuficiencia. Si aplicamos la doctrina de la originación dependiente en la vida diaria, el sufrimiento será el fundamento de la fe. La fe ayuda al Dhamma del Buda, ayudándonos a practicar para la cesación de las filtraciones. El sufrimiento visto desde este punto de vista, deviene beneficioso.

### Conclusión

1. El mundo terrenal/transitorio, su causa y su cesación, y el método para la cesación del mundo terrenal resultan del principio o el final de un proceso de originación dependiente, que se produce cuando las Seis Raíces hacen contacto con los Seis Circundantes. Todo esto le sucede al hombre cuando todavía está vivo.
2. Los estados de surgimiento dependientes no incluyen o conllevan tres tiempos de vida o se extienden a la vida próxima como se entiende usando el lenguaje diario. La interpretación de "paticca" no permite tal extensión. "Paticca" significa una cadena de dependencia mutua. La cadena está tan íntimamente vinculada que nada se le puede insertar. Es una serie de acontecimientos que no se pueden dividir en tres existencias de vida o tiempos de vida. El surgimiento dependiente se relaciona con las Cuatro Nobles Verdades, y no hay razón para romper estos once estados.
3. El surgimiento dependiente comienza cuando el Contacto se experimenta por un niño que es lo suficiente mayor para entender ciertas cosas. El Contacto no es un Contacto de Sabiduría sino de Ignorancia, una ausencia de Atención Correcta.
4. La doctrina de originación dependiente revela la verdad acerca del comienzo y el final del sufrimiento. Ella no nos dice que el hombre es dueño del sufrimiento y que tiene que retenerlo en muchos tiempos de vida. El dueño del sufrimiento no está presente; ni él que lo recibe está presente cuando el sufrimiento ocurre. La doctrina igualmente habla sobre el principio práctico de la causalidad. Solamente la doctrina de Buda de la originación dependiente puede revelar tal Verdad.

Cuando todavía yo era un estudiante de Budismo, no tenía otra opción que estudiar una doctrina de la originación dependiente que estaba en contra de la proclamación original del Buda. Más tarde, cuando llegué a ser un maestro de Budismo, a través de enseñar que el proceso de originación dependiente abarcando/incluyendo tres tiempos de vida, fui en contra de la esencia de la doctrina de Buda. Acepto mi error y pido perdón. He pasado décadas estudiando la doctrina de originación dependiente para descubrir eso que está en mi entendimiento, eso que podemos aplicarlo en nuestra vida diaria a través de la Atención Correcta. Cuando somos capaces de bloquear/impedir/prevenir el surgimiento dependiente en el instante del Contacto, la doctrina del Buda deviene para nosotros beneficiosa y práctica.

¿Cómo aplicamos la doctrina de la originación dependiente? Cuando hay contacto con lo adyacente, uno tiene que mantener la Atención Correcta para hacer que la Ignorancia no se desarrolle en sufrimiento.

Espero que todos posean la inteligencia correcta para entender sin ningún error la doctrina de la originación dependiente. Mi interpretación de la doctrina de originación dependiente puede que se critique, no solamente por los budistas tailandeses sino también por los budistas alrededor del mundo porque el surgimiento dependiente se entiende generalmente en una extensión sobre tiempos de vida. Yo he sido el blanco de críticas severas en Tailandia cuando



previamente expliqué el concepto de 'vacío' y e hice comentarios sobre el abhidharma. Estoy seguro que mi interpretación de la doctrina de originación dependiente igualmente se criticará. No obstante, porque yo soy Buddhadasa Bhikkhu, debo ejecutar mi deber. Sé lo que está correcto y lo que está incorrecto, y me opondré hasta el final de cualquier cosa que sepa que es dañina al Dhamma del Buda. No les tengo miedo a las críticas.

Una doctrina de originación dependiente aplicable es lo que el Buda compendió y enseñó. Si nosotros la aceptamos y adoptamos, seremos capaces de terminar nuestro sufrimiento. Un surgimiento dependiente, donde el 'yo' o un cuerpo principal no está presente, es una que pertenece a una doctrina idear y práctica.

Yo les estoy ofreciendo este libro a los entusiastas del Budismo de manera que puedan practicar correctamente el Dhamma del Buda.

Año 2521 (1978) en el Calendario Budista. El día Wisakha Bucha, del cumpleaños del Buda.

Notas: La traducción al inglés está basada en la interpretación del traductor al inglés, Johnson Sumpio, de las ideas de la versión china [**Chinese version**] del libro. Este es un proyecto continuo, de manera que el contenido se revisará y editará de tiempo en tiempo. La información entre paréntesis y las palabras italizadas son del traductor al inglés, Johnson Sumpio.



## El Peligro del 'yo' (Otra Clase de Nacimiento)

Por Buddhadasa Bhikkhu

Traducido al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

**El nacimiento es un sufrimiento perpetuo.** La felicidad verdadera consiste en eliminar la idea falsa del "yo". Los problemas de la humanidad se reducen al sufrimiento, ya sea infligidos/ocasionados por otros o por uno mismo.

El lenguaje de cada día—el lenguaje del Dhamma: En el lenguaje de cada día el término nacimiento se refiere simplemente al nacimiento físico del cuerpo de una madre: en el lenguaje del Dhamma la palabra nacimiento se refiere al evento o acontecimiento mental que surge de la ignorancia, el deseo y el apego.

Cada vez que surge la idea equivocada del "yo", el "yo" ha nacido, sus padres son la ignorancia y el deseo.

La clase de nacimiento que constituye un problema para nosotros es el nacimiento mental.

Cualquiera que fracase en comprender este punto nunca triunfará en entender cualquier cosa de la enseñanza del Buda.

El asunto que discutiremos hoy es uno, que me parece, todos deben reconocer como urgente, a saber, las dos siguientes declaraciones hechas por el Buda:

"El nacimiento del sufrimiento perpetuo (Dukkha jati punappunam)" y "La felicidad verdadera consiste en eliminar la idea falsa del 'yo' (Asmimanassa vinayo etam ve paramam sukham)"

Los problemas de la humanidad se reducen al problema del sufrimiento, ya sea infligido u ocasionado por otros o por uno mismo a través de las corrupciones mentales (kilesa). Este es el problema principal de cada ser humano, porque nadie quiere sufrir. En las declaraciones anteriores el Buda iguala el sufrimiento con el nacimiento: "Nacer es el sufrimiento perpetuo"; e iguala la felicidad con la renuncia completa de la idea falsa del 'yo', 'mí', 'yo soy', 'yo existo'.

La declaración de que el nacimiento es la causa del sufrimiento es compleja, teniendo muchos niveles de significado. La mayor dificultad descansa en la interpretación de la palabra "nacimiento". La mayoría de nosotros no entendemos a lo que la palabra nacimiento se refiere y es muy probable que se tome en el sentido diario del nacimiento físico del cuerpo de una madre. El Buda enseñó que el nacimiento es sufrimiento perpetuo. ¿Es probable que al decir esto él se estaba refiriendo al nacimiento físico? Piénsenlo bien. Si él se hubiera referido al nacimiento físico, no es probable que hubiera dicho: "La felicidad verdadera consiste en eliminar la idea falsa del 'yo', porque esta declaración indica claramente que lo que constituye el sufrimiento es la idea falsa del 'yo'. **Cuando la idea del 'yo' ha sido completamente erradicada**, eso es felicidad. Así que el sufrimiento consiste realmente en la falsa o equivocada impresión del 'yo', del 'yo soy' y del 'yo tengo'. El Buda enseñó: "El nacimiento es sufrimiento perpetuo". ¿Qué se quiere decir aquí con la palabra 'nacimiento'? Claramente "nacimiento" no es otra cosa que el surgimiento de la idea del 'yo' (**asmimana**).



La palabra 'nacimiento' se refiere al surgimiento de la idea equivocada del 'yo', y 'el mí'. No se refiere al nacimiento físico, como generalmente se supone. La suposición equivocada de que esta palabra 'nacimiento' se refiere al nacimiento físico es uno de los más grandes obstáculos para comprender la enseñanza del Buda.

Tenemos que hacernos a la idea o tiene que nacer en la mente que en general una palabra puede tener muchos y diferentes significados de acuerdo al contexto de la expresión escrita o hablada. Dos casos principales se pueden reconocer: (1) el lenguaje que se refiere a las cosas físicas, que las personas promedio hablan; y (2) el lenguaje que se refiere a las cosas mentales, lenguaje psicológico, lenguaje del Dhamma, que se habla por las personas que conocen el Dhamma (la Verdad superior, la enseñanza del Buda). El primer tipo de lenguaje se puede llamar 'lenguaje diario', el lenguaje que hablan las personas promedio; el segundo tipo de lenguaje se le puede llamar 'lenguaje del Dhamma', el lenguaje que hablan las personas que conocen el Dhamma.

La persona ordinaria habla a medida que aprende a hablar, y cuando usa la palabra '**nacimiento**', ella quiere decir nacimiento físico, nacimiento del cuerpo de una madre; sin embargo en el lenguaje del Dhamma, el lenguaje que usa una persona que conoce el Dhamma, "nacimiento" se refiere al surgimiento de la idea del "yo soy". Si en algún momento entonces surge en la mente la idea falsa del "yo soy", entonces en ese momento el 'yo' ha nacido. Cuando esta idea falsa cesa, ya no hay más 'yo', el 'yo' ha cesado momentáneamente de existir. Cuando la idea del 'yo' surge de nuevo en la mente, el 'yo' ha renacido. Este es el significado de la palabra "nacimiento" en el lenguaje del Dhamma. Ese significado **no** se refiere al nacimiento físico de una madre de carne, hueso y sangre sino al nacimiento mental de una "madre" mental llamada deseo, ignorancia y apego (tanha, avijja, upadana). Uno puede pensar del deseo como la madre y la ignorancia como el padre; en todo caso el resultado es el nacimiento del 'yo', el surgimiento de la idea falsa del 'yo'. El padre y la madre del 'yo'—el engaño la ignorancia y el deseo o el apego. La ignorancia, el engaño, el error, da nacimiento a la idea 'yo', 'mí'. Y es esta clase de nacimiento el que es un sufrimiento perpetuo. El nacimiento físico no es un problema: una vez nacido de su madre; una persona no necesita tener nada más que ver o hacer con el nacimiento. El nacimiento de una madre toma solamente unos minutos; y nadie tiene que pasar por esa experiencia más de una vez.

Ahora bien, nosotros oímos hablar del **renacimiento**, el nacimiento que se repite una y otra vez y del sufrimiento que inevitablemente va con eso. Justamente, ¿qué es ese **renacimiento**? Ese nacimiento a que nos referimos es un **evento mental**; algo que toma lugar en la mente—el lado no-físico de nuestra composición. Este es el "nacimiento" en el lenguaje del Dhamma. El "nacimiento" en el lenguaje de cada día es el nacimiento de una madre; el 'nacimiento' en el lenguaje del Dhamma es el nacimiento de la ignorancia, el deseo y el apego, **el surgimiento de la noción falsa del 'yo' y 'lo mío'**. Estos son los dos significados de la palabra 'nacimiento'.

Este es un asunto muy importante, que simplemente se debe entender. Cualquiera que fracase en comprender este punto nunca tendrá éxito en captar nada de las Enseñanzas del Buda. Así que tomen un interés especial en esto. Hay estas dos clases de lenguajes, estos dos niveles de significado: el lenguaje de cada día, refiriéndose a las cosas físicas, y el lenguaje del Dhamma, que se refiere a las cosas mentales, y lo usan las personas que saben. Para clarificar este punto, aquí tenemos varios ejemplos.

Consideremos la palabra 'camino'. Usualmente cuando usamos la palabra 'camino' nos estamos refiriendo a una calle o vía en que los vehículos, los hombres y animales se mueven a lo largo de ella. Pero la palabra 'camino' también se puede referir al Noble Camino Óctuple, **la forma o el camino** de la práctica que el Buda enseñó—**entendimiento** correcto, **pensamientos** correctos, **habla** correcta, **acción** correcta, **modo de vida** correcta, **esfuerzo** correcto, **atención** correcta, **concentración** correcta—y que guía al Nirvāna. En el lenguaje de cada día "camino" se refiere a una vía física; en el lenguaje del Dhamma se refiere al camino óctuplo de la práctica correcta conocido como el Noble Camino Óctuplo. Estos son los dos significados de la palabra "camino".

Similarmente con la palabra "Nirvāna" (nibbāna). En el lenguaje de cada día esta palabra se refiere al enfriamiento de un objeto caliente. Por ejemplo, cuando un carbón caliente deviene frío, se dice (en Pāli o en Sánscrito) de que se ha "nirvanado" diríamos 'enfriado'; cuando una comida caliente en una olla o en un plato deviene fría, se ha "nirvanado", por así decirlo en español, enfriado. Esto es en el lenguaje de cada día. En el lenguaje del Dhamma "Nirvāna" se refiere a la clase de enfriamiento que resulta de eliminar las corrupciones mentales. En cualquier momento cuando hay una liberación de corrupciones mentales, en ese momento hay enfriamiento, un Nirvāna momentáneo. Así que "nirvana" o "enfriamiento" tiene dos significados, de acuerdo a como la persona que habla, esté usando el lenguaje de cada día y el lenguaje del Dhamma.

Otra palabra importante es "vacío" (sunnyata, sunnata). En el lenguaje de cada día, el lenguaje de las cosas físicas, "vacío" significa ausencia total de cualquier objeto: en el lenguaje del Dharma significa ausencia de la idea "yo", y "lo mío". Cuando la mente no está aferrándose o apegándose a cualquier cosa, sea lo que sea, como el 'yo' o 'lo mío', eso es un estado de 'vacío'. La palabra vacío tiene esos dos niveles de significado, uno refiriéndose a las cosas físicas, y el otro refiriéndose a las cosas mentales, uno en el lenguaje de cada día, el otro en el lenguaje del Dharma. El vacío físico es la ausencia de cualquier objeto, vacío/vacante. El vacío mental es el estado en el cual todos los objetos del mundo físico se representan como de costumbre, pero uno no se apega o aferra a ninguno de ellos como "míos". Una mente como esa se dice que está 'vacía'. Cuando la mente llega a ver las cosas como no meritorias de quererlas ni de serlas, no meritorias de agarrarlas y apegarse a ellas, hay entonces un vacío de querer, de ser, de asimiento y de apego. La mente está entonces vacía o es una mente vacía, pero no en el sentido de ser vacía de contenido. Todos los objetos están ahí como de costumbre y los procesos de pensamiento continúan como de costumbre, pero sin agarrarse y apegarse con la idea del 'yo' y 'lo mío'. La mente está desprovista de asimiento y apego y por lo tanto se le llama una mente vacía. En este texto se declara: "Se dice que una mente es vacía cuando está vacía de deseo, aversión y engaño (raga, dosa, moha)." El mundo también se describe como vacío, porque está vacío de cualquier cosa que se pueda identificar como 'yo' o 'lo mío'. Es en este sentido que el mundo se dice que está vacío. "Vacío" en el lenguaje del Dharma no significa físicamente vacío o carente de contenido.

Ustedes pueden ver la confusión y equivocación o error que puede surgir si estas palabras se toman en el sentido del lenguaje común de cada día. A menos que entendamos el lenguaje del Dharma, nunca podremos entender el Dharma; y la pieza más importante del lenguaje del Dharma para entender es el término 'nacimiento'.

La clase de nacimiento que constituye un problema para nosotros es "el nacimiento mental", el 'nacimiento' o mejor dicho el surgimiento de la noción falsa del 'yo'. Una vez que la idea de 'yo' ha surgido, inevitablemente le sigue la idea del "yo soy Tal y tal". Por ejemplo, "yo soy un hombre", "yo soy una criatura viviente", "yo soy un buen hombre", "yo no soy un buen



hombre”, o cualquier cosa de esta clase o naturaleza. Inmediatamente que la idea de que “yo soy Tal y tal” ha surgido, le sigue la idea de comparación: “yo soy mejor que Tal y tal”, “yo no soy tan bueno como Tal y tal”, y “yo soy igual que Tal y tal”. Todas esas ideas son de una clase; ellas todas son parte de una noción falsa del “yo soy” y/o “yo existo”. Es a esto a lo que el término “nacimiento” se refiere. **Así que en un solo día podemos nacer muchas veces, muchas docenas de veces.** Incluso en una hora podemos experimentar muchos nacimientos. Cada vez que la idea del ‘yo’ y la idea del “yo soy Tal y tal” surgen, eso es un nacimiento. Cuando tal idea no surge, no hay nacimiento, y esta liberación del nacimiento es un estado de enfriamiento. Así que este es un principio para reconocerse: cada vez que la idea del ‘yo’ y ‘lo mío’ surgen, en ese momento el ciclo de Sámsara llega a la existencia en la mente, y hay sufrimiento, quemazón, revolución; y que cada vez que hay una liberación de los efectos de estas clases, hay Nirvāna, Nirvāna de los tipos o clases a los que nos referimos como **tadanga**—nibbāna o **vikkhambhana**—nibbana.

El tadanga—nibbāna se menciona en el Anguttaranikaya<sup>138</sup>. Es un estado que llega momentáneamente cuando las condiciones externas suceden casual e inesperadamente, siendo que no surge tal cosa de la idea del ‘yo’ y ‘lo mío’. El tadanga—nibbāna es una cesación momentánea de la idea del ‘yo’ y ‘lo mío’, debido a circunstancias externas favorables. A un nivel mayor que este, si nosotros nos empleamos en alguna forma de práctica del Dharma, en particular si desarrollamos la concentración, de forma que la idea del ‘yo’ y ‘lo mío’ no pueda surgir, la extinción del ‘yo’ y ‘lo mío’ se llama **vikkhambhana**—nibbana. Y finalmente, cuando triunfamos en traer la eliminación completa de todas las corrupciones, eso es el Nirvāna completo, el Nirvāna total.

Ahora debemos limitar nuestra charla al diario vivir de una persona ordinaria. Se debe entender que en cualquier momento, cuando existe la idea del ‘yo’ y ‘lo mío’, en ese mismo instante existe el nacimiento, el sufrimiento y el ciclo del Sámsara. El “yo” nace, dura por un momento, entonces cesa, entonces nace de nuevo, dura por un momento, y otra vez cesa—lo cual es la razón, de que nos referimos al proceso como el **ciclo** del Sámsara. Es sufrimiento por el nacimiento del ‘yo’. Si en cualquier momento las condiciones son favorables, de forma que la ‘idea-yo’ no surge, entonces hay paz—lo que llamamos **tadanga-nibbana**, Nirvāna momentáneo, una prueba o un paladeo o una degustación del Nirvāna, una muestra del Nirvāna, la paz y la tranquilidad serena de la calma.

El significado de “Nirvāna” deviene más claro cuando consideramos como se usa la palabra en el Anguttara-Nikaya. En estos textos encontramos que los objetos calientes que han devenido fríos se les llaman “nirvanados”. Los animales que han sido domesticados, que se han vuelto dóciles e inofensivos, se dice que han “nirvanado”. ¿Cómo un ser humano puede devenir “calmado”? **Esta pregunta es complicada por el hecho que el conocimiento presente y el entendimiento de la vida del hombre no han sido adquiridos repentinamente sino que han evolucionado gradualmente sobre un largo período de tiempo.**

Mucho antes del tiempo de Buda las personas consideraban que el Nirvāna descansaba en la delicia sensual, porque una persona que obtiene precisamente cualquier placer sensual busca experimentar cierta clase de calma. El darse una ducha en un día caliente trae una clase de calma; y retirarse a un lugar tranquilo trae otra clase de calma en la forma de contento y liberación de la perturbación. Así que para comenzar, las personas estaban interesadas en la clase de Nirvāna que consiste en una abundancia de placeres sensuales. Mas tarde, los

<sup>138</sup> El Anguttara Nikaya, la cuarta división del Sutta Pitaka, consiste en muchos miles de suttas distribuidos en once libros (nipatas) de acuerdo al contenido numérico.

hombres sabios comprendieron que esto no era suficiente. Ellos vieron/se dieron cuenta que el placer sensual era en gran parte una mentira (maya), así que buscaron su calma en la tranquilidad mental de la concentración (jhana)<sup>139</sup>. Las jhanas son estados de calma mental genuina y esta fue la clase de Nirvāna en que las personas estaban interesadas en el período de tiempo inmediatamente antes de la iluminación del Buda. Los Gurús enseñaban que el Nirvāna era idéntico al estado más refinado de concentración mental. El último gurú del Buda, **Udakatapasa Ramaputta**, le enseñó que no alcanzar el "jhana o estado de la percepción ni de la no-percepción (n'eva sañña n'asannayatana)" era alcanzar la cesación completa del sufrimiento. El Buda no aceptó esta enseñanza; él no consideró esto ser un genuino Nirvāna; y frecuentemente indagó en el asunto por su propia cuenta hasta que comprendió que el Nirvāna era la eliminación total de cada clase de deseo y apego. Como más tarde él mismo enseñó: "La felicidad verdadera consiste en erradicar la falsa idea del 'yo'. Cuando las corrupciones han sido totalmente eliminadas, eso es el Nirvāna. Si las corrupciones están ausentes sólo momentáneamente, eso es un Nirvāna momentáneo. La enseñanza del **tadanga-nibbāna** y el **vikkhanbhana-nibbana** ya se ha discutido en la página 5 en el penúltimo párrafo. Estos términos se refieren a la condición de liberación de las corrupciones.

Ahora, si nos examinamos a nosotros mismos descubrimos que no estamos dominados por las corrupciones todo el tiempo. Hay momentos cuando estamos libres de las corrupciones; si así no fuera el caso pronto nos volviésemos locos por las corrupciones y moriríamos, y no quedarían muchas personas en el mundo. Es gracias a estos breves períodos de liberación del sufrimiento y de la angustia que causan las corrupciones, que no sufrimos en absoluto de desordenes nerviosos, volviéndonos locos o muriendo. Démosle a la Naturaleza el crédito por esto y seámosle agradecidos que nos haya hecho de tal forma, que cada día obtengamos suficientes períodos de respiro de las corrupciones. Está el tiempo en que estamos durmiendo, y el tiempo en que la mente está clara, calmada y cómoda. Una persona que puede arreglárselas para hacer lo que la Naturaleza intenta, puede evitar desordenes nerviosos y psicológicos; uno que no puede, inevitablemente va a tener cada vez más desordenes nerviosos hasta que deviene mentalmente enfermo y incluso muere. Agradecemos al Nirvāna momentáneo, la clase temporal de Nirvāna que llega cuando las condiciones son favorables. Por un breve momento hay una liberación del deseo, engaño y puntos de vista falsos, en particular, la liberación de la idea del 'yo' y 'lo mío'. La mente está vacía, libre, lo suficientemente para tener un descanso o dormir, y por lo tanto ella [la mente] permanece saludable.

En los tiempos pasados, esta condición era más común que ahora. El hombre moderno, con su conocimiento y conducta siempre cambiante, está más sujeto a la perturbación de las corrupciones que el hombre en las épocas pasadas. Consecuentemente el hombre moderno está más propenso a enfermedades nerviosas y psicológicas, lo que es una vergüenza. ¡Mientras más conocimiento científico él tiene, más propenso está a la demencia! El número

---

<sup>139</sup> Los Cuatro Jhanas o Estados Sagrados: 1. La Compasión. A medida que la mente progresa hacia la Iluminación, ella llega a estar consciente de un claro discernimiento y una sensibilidad en lo que contiene la unidad esencial de toda vida animada, y allí despierta dentro de él un gran corazón de compasión y la benevolencia dirigida conjuntamente a toda la vida animada, armonizando diferencias y unificando todos los dualismos. 2. La Dicha. Con la desaparición de todo el sentido de diferencia entre el 'yo' y 'los otros' y todos los dualismos, el corazón se llena con un gran éxtasis de felicidad y gozo. 3. La Paz. Gradualmente a medida que la diferencia entre el sufrimiento y la felicidad se desaparece, este sentimiento de felicidad y gozo se trasmuta en tranquilidad perfecta y paz. 4. La Ecuanimidad. Gradualmente, incluso el concepto de diferencia e igualdad se desvanece y todas las nociones incluso de felicidad y paz desaparecen de la vista, y la mente permanece en la paz bienaventurada de la ecuanimidad perfecta. Tomado de la Biblia Budista, página 653.



de pacientes psiquiátricos está aumentando tan rápidamente que los hospitales no pueden con ellos. **Hay una simple causa para esto: las personas no saben cómo relajarse o tranquilizarse mentalmente.** Ellas son muy ambiciosas; han sido enseñadas a ser ambiciosas desde su niñez. Ellas adquieren dolencias nerviosas desde la misma niñez y cuando han completado sus estudios ya son unas personas perturbadas mentalmente. Esto llega de no tener interés en la enseñanza del Buda, de que el nacimiento de la idea del 'yo' y 'lo mío' es el **cenit** del sufrimiento.

Ahora vamos un poco más adelante en el asunto del "nacimiento". No importa en que tipo de existencia uno haya nacido, eso o nacer, es nada más que sufrimiento, **porque la palabra "nacimiento" se refiere aquí al "apego sin atención"**. Este es un punto muy importante que debe entenderse muy bien, si surge en la mente de la persona la idea del "yo soy Tal y tal" y ella está consciente o atenta de que esta idea ha surgido, ese surgimiento no es un nacimiento (**como ese término se usa en el lenguaje del Dharma**). Si por otra parte, ella engañadamente se identifica con la idea, eso es un nacimiento. Por lo tanto, el Buda aconsejó **atención plena continua**. Si conocemos o sabemos lo que somos, sabemos lo que tenemos que hacer, y lo hacemos con atención o consciencia plena, no hay sufrimiento, porque no hay nacimiento del 'yo' o 'lo mío'. Cada vez que el engaño, el descuido y el olvido llegan, surgen el deseo y el apego a la idea falsa del 'yo', 'lo mío', 'yo soy Tal y tal', 'yo soy tal más cual', 'yo tengo esto y lo otro y es mío'... **y eso es nacimiento**.

El nacimiento es sufrimiento y la clase de sufrimiento depende en la clase de nacimiento. El nacimiento como una madre trae el sufrimiento de una madre, el de un padre, trae el sufrimiento de un padre. Si por ejemplo, surge en una persona la idea ilusoria de ser una madre y por lo tanto querer esto, eso y otras cosas—eso es el sufrimiento de una madre. Eso es lo mismo para un padre. Si se identifica con la idea de ser un padre, queriendo esto y aquello, apegándose y aferrándose—este es el sufrimiento de un padre. Pero si una persona tiene consciencia o atención plena, no hay tal confusión o distorsión; ella simplemente sabe/conoce con claridad completa lo que tiene que hacer como padre o como madre y así lo hace, con una mente firme, sin apegarse a la idea de "yo soy esto", "yo soy aquello". En esta forma, él o ella están libre de sufrimiento; y en esta condición está adecuado para criar a sus hijos propiamente y con las mejores ventajas. El nacimiento como madre trae el sufrimiento de una madre; el nacimiento como padre trae el sufrimiento como padre; el nacimiento como millonario trae el nacimiento de un millonario; el nacimiento de un mendigo trae el sufrimiento de un mendigo. Lo que se quiere decir aquí se puede ilustrar a través del siguiente contraste.

Supongamos primero un millonario, dominado por el engaño, el deseo y el apego a la idea de "yo soy un millonario". Esta idea es en sí misma sufrimiento: y lo que sea que ese hombre diga o haga se dice o se hace bajo la influencia de esas corrupciones y así deviene más sufrimiento. Incluso después que él se ha ido a la cama, él vive con la idea de ser millonario y es incapaz de dormir. Así que el nacimiento como millonario trae el sufrimiento de un millonario. Entonces supongamos a un mendigo viviendo sus desgracias, su pobreza, sus sufrimientos y sus dificultades—este es el sufrimiento de un mendigo. Ahora si en cualquier momento cualquiera de estos dos hombres se fueran a liberar de esas ideas, en ese momento serían libres del sufrimiento; el millonario estaría libre del sufrimiento de un millonario y el mendigo estaría libre del sufrimiento de un mendigo. Así es que algunas veces uno ve un mendigo cantando felizmente, porque en ese momento él no ha nacido como un mendigo, y no se está identificando a sí mismo como un mendigo o como en cualquier clase de dificultad. Por un momento él lo ha olvidado, ha cesado de nacer como mendigo y en su lugar ha nacido como un cantante o un músico. Supongamos un pobre botero/barquero. Si él se apega a la idea de ser pobre, y rema su bote con un sentido de debilidad y auto-lastima, entonces él





sufre, igualmente que si hubiera caído directamente en el infierno. Pero si en lugar de vivir con esas ideas, él reflexiona que lo hace y lo que tiene que hacer, que ese trabajo es de gran ayuda a los seres humanos, él hace su trabajo con atención y firmeza de mente y se encontrará a sí mismo cantando mientras rema su bote.

Así que miremos más de cerca y más cuidadosa y claramente a este asunto: ¿qué es a lo que nos referimos como **nacimiento**? Si en cualquier momento un millonario “nace” como un millonario, en ese momento él experimenta el sufrimiento de un millonario; si un mendigo nace como un mendigo, él experimenta el sufrimiento de un mendigo. Sin embargo, si una persona no se identifica de esta forma, él no nace y así es libre del sufrimiento—ya sea de millonario, de mendigo, de botero o de lo que sea. En los días presentes nosotros no nos interesamos en este asunto. Nos dejamos dominar por el engaño, el deseo, y el apego. Experimentamos el nacimiento como esto, o lo otro, no sé cuantas veces cada día. Como el Buda dijo, cada clase de nacimiento, sin excepción, es sufrimiento. La única forma de ser libre del sufrimiento es estar libre del nacimiento. Así que uno tiene que tener mucho cuidado, manteniendo siempre la mente en un estado de atención y discernimiento, nunca perturbada y confusa por el ‘yo’ y ‘lo mío’. Entonces, uno estará libre del sufrimiento. Ya sea uno un campesino, un mercader, un soldado, un sirviente público, o cualquier cosa, incluyendo un dios en el cielo, uno estará libre del sufrimiento.

Tan pronto como exista o surja la idea del ‘yo’, ahí está el sufrimiento. Entiendan este principio importante y estarán en posición de comprender el núcleo esencial del Budismo, y derivar beneficios del Él [el Budismo], sacando/tomando la ventaja completa de haber nacido ‘ser humano’ y encontrado el Budismo. Si no lo entienden, entonces, aunque sean budistas no obtendrán ningún beneficio de eso; serán solamente budistas de nombre, sólo de acuerdo a los registros, tendrán que sentarse a llorar como esas otras personas que no son budistas; continuarán experimentando el sufrimiento como los no-budistas. Para ser budistas genuinos tenemos que practicar la enseñanza genuina del Buda, en particular la orden: **No identificarse como ‘yo’ o ‘lo mío’; actuar con atención o consciencia plena y clara, y no habrá sufrimiento**. Entonces serán capaces de hacer su trabajo bien, y ese trabajo será un placer. Cuando la mente está involucrada en “yo” y “lo mío”, todo trabajo deviene sufrimiento; uno no tiene deseos de hacerlo; un trabajo ligero deviene un trabajo arduo, una carga de cada día. Pero si la mente no se aferra o apega a la idea del “yo” y “lo mío”, si está plenamente atenta o consciente, todo trabajo, incluso un trabajo duro y sucio o no limpio, es agradable.

Esta es la verdad profunda y escondida que tiene que entenderse. La esencia de ella descansa en una sola palabra: “**nacimiento**”. El nacimiento es sufrimiento; una vez que hayamos renunciado a “nacer”, devendremos libres de sufrimiento. Si una persona experimenta docenas de nacimiento en un día, ella tiene que sufrir docenas de veces en un día; si ella no experimenta nacimiento en absoluto, ella no tiene que sufrir en absoluto. Así que la práctica directa del Dharma, la semilla de la enseñanza del Buda, consiste en mantener una guardia/observación/vigilia íntima y constante de la mente, de manera que ella no haga surgir la condición llamada el ciclo del Sámsara, de forma que ella esté siempre en el estado llamado Nirvāna. Uno tiene que estar alerta, protegiendo la mente todo el tiempo para que el estado de calma sea constante, sin dejar ninguna oportunidad para el surgimiento del Sámsara. Entonces la mente, día y noche, se acostumbrará al estado del Nirvāna, y ese estado puede devenir permanente y completo. Nosotros ya hemos tenido un Nirvāna momentáneo, la clase de Nirvāna que llega cuando las circunstancias están correctas, el Nirvāna que es una muestra, un anticipo. Presérvenlo cuidadosamente. No dejen ninguna apertura para el Sámsara, para la idea del “yo” y “lo mío”. No dejen que la idea del “yo” nazca. Manténganse



en guardia, estén alertas, desarrollen un discernimiento completo y total. Cualquier cosa que hagan, día por día, hora por hora, minuto por minuto, háganla con atención plena, en guardia. No devengan involucrados en el 'yo' y 'lo mío'. Entonces el Sámsara no será capaz de surgir: la mente permanecerá en el Nirvāna hasta que ella devenga completamente acostumbrada a él e incapaz de sufrir una recaída—y eso es un Nirvāna completo o total.

Desde la niñez hemos vivido en una forma favorable al nacimiento del 'yo' y 'lo mío', y la mente ha devenido utilizada para el ciclo del Sámsara. Este hábito es difícil de romper. Ha devenido parte de nuestra estructura y formación, y por lo tanto es algo a lo que llamamos vínculo/atadura (samyojana) o una disposición latente (anusaya) algo que nos obliga o es inevitable en nuestro carácter o personaje. Estos términos se refieren al hábito de hacer surgir/nacer el 'yo' y 'lo mío', de producir el sentido del 'yo, y 'lo mío'. En una forma se le llama egoísmo (lobha); en otra forma se le llama enojo (knodha); en otra forma se le llama engaño (moha). Cualquier forma que tome simplemente es la idea del 'yo' y 'lo mío', el yo centro de atención y protagonismo. Cuando el 'yo' quiere algo, hay egoísmo; cuando no lo obtiene, hay enojo; cuando duda y no sabe lo que quiere, hay confusión, involucrándose en esperanzas y posibilidades. El egoísmo, el enojo y el engaño de cualquier clase son simplemente formas de la 'idea-yo', y cuando ellos están presentes en la mente, eso es el Sámsara perpetuo, la total ausencia de Nirvāna. Una persona en esta condición no vive mucho. Pero la Naturaleza ayuda. Como vimos al principio de la charla, a través del cansancio natural, algunas veces el proceso se detiene por sí mismo, hay sueño, o alguna otra forma de 'respirar', y la condición de uno mejora, deviene tolerante y se evita la muerte.

Los diferentes seres iluminados que han aparecido en el mundo han descubierto que es posible prolongar esos períodos de Nirvāna, y han enseñando la forma de práctica más directa para este fin, a saber, el Noble Camino Óctuplo. Esta es una forma de práctica que tiene la intención de prolongar los periodos de calma o Nirvāna, y reducir los períodos de sufrimiento, o Sámsara, a través de prevenir, tanto como sea posible el nacimiento del 'yo' y 'lo mío'. Es tan simple, que es difícil de creer—como dijo la declaración del Buda: "Si los monjes practicaran la vida correcta, el mundo no estaría vacío de Arahants (seres iluminados).



## El Camino a la Iluminación/Nibbana Sobre Lo Que Buddhadasa Bhikkhu Ha Declarado Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

El estado de **rupa-ñāna** es principalmente el signo de iluminación. Los practicantes continuamente siguen las instrucciones en la 'Práctica Vipassana'. El camino a la iluminación se explica en los Dieciséis Conocimientos del Discernimiento (ñāna). Buddhadasa Bhikkhu resumió los Dieciséis Conocimientos del Discernimiento en dos clases, estas son, **dhammatthiti-ñāna** (el conocimiento que comprende el suceso verdadero y real de las cosas) y **nibbana ñāna** (el conocimiento que se da cuenta del nirvana). El **dhammatthiti-ñāna** llega desde el 'Conocimiento Analítico del Cuerpo y Mente' guiándonos a alcanzar los estados de impermanencia y no-yo. Y el **nibbana ñāna** comienza con el desvanecimiento, cesación y renuncia. Este ñāna trata con el nirvana y ayuda a los practicantes alcanzar el nirvana. Ellos devendrán nobles.

Buddhadasa declara en su libro 'HHTUTUNibbana para TodosUUTTHH', que el nirvana es la meta suprema de los seres vivientes. Todos puede a través de su vida pueden estudiarlo porque el nibbana/nirvana es inseparable de la vida de uno. De nuevo, entre los tres dominios de la existencia, el Mundo Humano es un dominio apropiado para estudiar el nirvana mucho más que otros dominios. Como bien sabemos, el Buda alcanzó la verdad suprema en el Mundo Humano. En el estudio del nirvana, Buddhadasa Bhikkhu nos aconseja ver el nirvana en la naturaleza que nos rodea. La naturaleza nos enseña acerca del nirvana todo el tiempo.

Tener un mejor entendimiento y un gran interés en el significado del nirvana es posible a través del estudio del nirvana en la vida diaria. Cuando vean que un fuego se apaga o algo que se enfría, miren en eso el significado del nirvana. Cuando se estén bañando o tomando agua fría, cuando la brisa sople o la lluvia caiga, tomen nota del significado del nirvana. Cada vez que una fiebre se aminore, una hinchazón se normalice, o un dolor de cabeza se vaya, reconozcan el significado del nirvana como se encuentra en la inmortalidad espiritual. Si cualquiera ve este hecho, esa persona experimentará personalmente eso que podemos sobrevivir solamente a través de esta clase de nirvana. Nosotros no sobrevivimos simplemente por el arroz y la comida que obsesionan a las personas. Nosotros comprendemos que cada cuerpo debe tener esto llamado "nirvana" y depender en él como la sustancia de su vida.

... Cuando suden, duermen cómodamente o coman hasta hartarse, vean el significado del nirvana. Cuando vean a un animal con toda su fiereza y peligro que se ha domesticado, vean el significado del nirvana en cada momento. La mente regularmente se inclinará hacia el contento en el nibbana y esto la ayuda a fluir más fácilmente a lo largo del camino del nirvana.

**En la cita anterior**, Buddhadasa inicialmente nos explica y ayuda a entender y ver la importancia del nirvana. El nirvana nos es importante en la vida diaria a los seres humanos. Él no puede estar separado de nuestras vidas. Y el nirvana no es simplemente el fallecimiento o muerte de los Budas y los arahants. Por contraste, el nirvana es la esencia de nuestra vida. No podemos vivir sin el nirvana.



Para persuadirnos a entender el nirvana como una parte de nuestras vidas, Buddhadasa nos señaló que viéramos la importancia del nirvana en nuestras vidas. Donde quiera que encuentren una calma en vuestra experiencia, márkennla firmemente en vuestro corazón, y respiren aspirando y expirando. Aspirar es calma, expirar es calma. Respiren y expiren—hagan esto por un rato. Esta es una lección excelente que nos ayudará a devenir más rápidamente un amante del nirvana (**nibbanakama**). La consciencia se desarrollará en una forma iluminada, mucho más que si no practican esto. Naturalmente el nirvana—la extinción inconsciente de la corrupción—ocurrirá más fácil y frecuentemente. Esta es la mejor manera de ayudar a la naturaleza (entender y estudiar el nirvana).

En conclusión, **les citaré la última expresión** acerca del nirvana que Buddhadasa Bhikkhu dejó en su libro de notas, en el hospital antes de morir:

El nirvana en un sentido Directo, Amplio y más Conciso: **“un estado” que no tiene nada opresivo o dañino [ambos, físico y mental; y para ambos uno mismo y los demás]”**. Un estado” que no tiene nada que ver con el sufrimiento o el resistirlo, ya sea físico, mental o espiritual. “Un estado” que carece de dukkha, ambos, directamente y secreto y profundamente calmado: la extinción del calor/fuego independientemente de los muchos niveles y las muchas clases.

¿Por qué el Camino al Nibbana es Tan Largo? Simplemente porque la estupidez (**avijja**) en nuestras propias cabezas es muy extensa. Simplemente traten de reducir la extensión de la estupidez en vuestras cabezas de manera que se acorte, y el camino al nibbana se reducirá por él mismo. Reduzcan avijja a través de genuinamente y cada vez más **estudiar la impermanencia, la insatisfacción (dukkha) y el no-yo**, incluyendo también el Vacío de uno mismo (suññata) y la última y no-condicionada naturaleza de todas las cosas, la talidad, la esencia de la Budeidad, la realidad última (tathata): ¡y el camino al nibbana se reducirá sin ninguna duda!

Tan pronto uno ve la mente luminosa, el nirvana temporal se manifiesta poco a poco. Una vez comprendido el tathata, el nirvana está aquí y ahora.



## Anumondana

A todos los compañeros en el Dhamma. Esos que ayudan a diseminar el Dhamma.

Abran los depósitos del Dhamma para diseminarlo y dejen que la Verdad Auténtica y Verdadera fluya,

Trasmitan el Dhamma majestuoso para que irradie el goce de larga vida.

Liberen el Dhamma incomparable para hacer surgir la primavera de la Virtud,

Dejen que la delicia pacífica y sin problemas fluya como el riachuelo helado de las montañas.

Las hojas del Dhamma de muchos años brotando, extendiéndose.

Para abrirse, desarrollarse, brotar en los Centros del Dhamma de todas las ciudades.

Para diseminar el Dhamma brillante y plantarlo en los corazones nobles y glorificados.

Muy pronto, las yerbas malas del sufrimiento, el dolor y la aflicción huirán.

A medida que la Virtud revive y resuena a través de la sociedad tailandesa [a través del mundo],

Todos los corazones sienten cierto amor hacia esos nacidos, envejecidos y muriendo.

Enhorabuenas y bendiciones a todos los Camaradas en el Dhamma.

Vosotros, que compartes el Dhamma para ampliar el gozo-próspero en las personas.

Un aprecio cordial de Buddhādāsa Indapañño.

La Ciencia Budista brilla siempre con sus rayos continuos de Bodhi.

En el servicio agradecido, los frutos del mérito y el éxito completo,

Se dedican todos al honor del Padre, el Señor Buda.

Por lo tanto, que los tailandeses [los seres humanos en general] se renueven por su Virtud.

Que el éxito perfecto a través de la Ciencia Budista despierte sus corazones.

Que el Rey y su Familia [los dirigentes de las naciones] tengan larga vida y fuerza triunfante.

Que el gozo se perpetúe a través de este, nuestro mundo en la tierra.

### **Buddhadāsa**

Mokkhabalārāma

Chaiya, 2 de noviembre de 1987

Mahidol University Computing Center, Rama VI Road, Rajathewi, Bangkok 10400, THAILAND



[www.acharia.org](http://www.acharia.org)



**Nota:** Las palabras entre corchetes [...] han sido agregadas por Yin Zhi Shakya, debido a que está dedicación del Ven. Buddhadasa Bhikkhu fue ofrecida en una charla en Chaiya, Tailandia, y estoy segura que el Ven. Buddhadasa hubiera estado de acuerdo si hubiera sabido que se le iba a traducir para una audiencia mundial/universal.  
Yin Zhi Shakya, OHY

Para más información sobre Buddhādāsa Bhikkhu, contacte a:  
The Dhamma Study and Practice Group  
309/49 Moo 2  
Vibhavadi Rangsit Road  
Tung Song Hong, Bangkhen  
Bangkok 10210, Thailand  
The Buddhadasa Foundation  
Wat Cholapratan Rangsit  
Pak Kred  
Nontaburi 11200 Thailand

El manuscrito de este documento en español se ha traducido, revisado, mecanografiado, editado y formateado para su publicación y tirada por Yin Zhi Shakya, OHY con la ayuda en la traducción de Fa Huo Shakya, OHY; y la revisión gramatical por Guillermo Stilstein (Ken Taku Ya Fu), Fa Gěng Shakya, OHY (Leonardo Ariel Romero) y Upasaka Marcelo Romero Burdeau.

Todos los documentos que se encuentran en este libro son propiedad exclusiva del autor y sus traductores (al inglés y al español). No se pueden cambiar, vender, intercambiar, copiar con motivo de lucro ni modificar o alterar en su gramática y contenido, no publicar por ningún otro medio.- Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

**Permiso** para esta impresión en forma de libro y publicación [traducción al español del Ven. Buddhadasa Bhikkhu] en Acharia [www.acharia.org](http://www.acharia.org) concedido por Ven. Maestro Santikaro Bhikkhu [santi@liberationpark.org](mailto:santi@liberationpark.org) el martes 16 de junio de 2009.

“**Electronic** version of the Spanish translation ([www.acharia.org](http://www.acharia.org)) has made possible to be posted with the kind permission of the translator to English Language, Ven. Master Santikaro Bhikkhu, From the WebPage: <http://www.suanmokkh.org/archive/index.htm> and the translator to Spanish Language, Yin Zhi Shakya, OHY.”









**Wei Tuo Pú sà (Bodhisattva Skanda)  
Protector de los Templos y Monasterios**



**Dharmapala (protector del dharma), templo budista en Beijing, China. Dharmapala es un tipo de deidad iracunda. El nombre significa defensor Dharma en sánscrito, también conocido como los defensores de la ley (Dharma), o los protectores de la ley.**







**Buddhadasa Bhikkhu** ha sido el más importante intérprete, expositor y reformador del Pensamiento Budista Tailandés en el siglo XX. Desde que inició/fundó Suan Mokkh, "El Jardín de la Liberación", en 1932, él asumió el estudio amplio y extenso más original y significativo de las escrituras Pali del Budismo Theravada. Esos estudios fueron el fundamento para sus experimentos y búsquedas sobre la vida y la naturaleza, de lo cual se desarrolló un poderoso cuerpo de trabajo. Sus charlas, conferencias y escritos, junto con la comunidad monástica que fundó han sido inspiración para que muchos echaran una mirada nueva y fresca al Budismo y la religión.

Buddhadasa Bhikkhu ha tenido siempre un interés profundo por otras religiones y ha hecho muchos amigos entre ellas. En particular, él ha dialogado con los cristianos a través de los misioneros extranjeros y cristianos de la localidad que se deleitaron en encontrar a un monje budista que buscaba entender su religión, sin despreciarla. Este libro revela algunos de sus pensamientos sobre la religión.

El sexagésimo aniversario de Suan Mokkh se celebró el 27 de mayo de 1992. A pesar de los efectos posteriores de un ataque cardíaco y unos pequeños derrames cerebrales, Ajarn Buddhadasa pasó los últimos años de su vida como había pasado los sesenta previos.

El Venerable Ajarn Buddhadasa murió en Suan Mokkh el 8 de Julio de 1993. Suan Mokkh con la ayuda de la Fundación Dhammadana y otros partidarios/seguidores continúa con su trabajo.