

## ANURUDDHA



### LOS OCHO PENSAMIENTOS DE UN GRAN HOMBRE

Plática impartida por el Venerable U Silananda\*

Traducción española por Ronald Martínez-Lahoz

Esta noche les hablaré sobre la práctica y el pensamiento de **Anuruddha** a quien hemos conocido en dos ocasiones durante este retiro. Lo conocimos cuando el Venerable **Sariputta** le preguntó porque tenía aspectos radiantes y su tez brillaba. Recuerden que el Venerable **Anuruddha** contestó que se debía a que practicaba los **Cuatro Fundamentos de la Atención**. En otra ocasión el Venerable **Anuruddha** estaba enfermo y experimentaba mucho dolor. Los otros monjes le preguntaron porque las sensaciones de dolor no perturbaban su mente. Este contestó nuevamente que practicaba los **Cuatro Fundamentos de la Atención**. Tal parece que el Venerable **Anuruddha** gustaba de practicar los **Cuatro Fundamentos de la Atención**. También existen otras referencias con respecto a él y los fundamentos de la atención.

Hoy les hablaré sobre él, de cómo practicaba así como también sobre los pensamientos que vinieron a su mente durante su práctica. El Venerable **Anuruddha** fue uno de los seis príncipes **Sakyas** que se unieron a la Orden cuando el **Buda** visitó su ciudad natal un año después de su iluminación.

Cuando **Buda** nació y los adivinos dijeron que sería un rey universal o un **Buda**, sus parientes **Sakyas** dijeron que si se convertía en un rey universal lo acompañaría un séquito de príncipes **Sakyas**, y si se convertía en un **Buda**, entonces, lo acompañaría un séquito de monjes **Sakyas**. Sus parientes les ofrecieron sus hijos cuando **Buda** visitó su ciudad natal. Enviaron sus hijos a ordenarse, a ingresar en la Orden. Muchos príncipes **Sakyas** ingresaron en la Orden bajo **Buda**. Sin embargo, había aún seis, incluyendo a **Anuruddha**, que no habían ingresado en la Orden.

Un día discutieron entre sí y decidieron ingresar en la Orden. El Venerable **Anuruddha** practicó meditación después de convertirse en monje. Durante la época de las lluvias, la segunda época de las lluvias luego de la **iluminación de Buda**, **Anuruddha** alcanzó el conocimiento paranormal que se conoce como el "ojo divino". Tuvo que practicar la meditación de tranquilidad (**samatha**) para poder lograr este conocimiento paranormal y alcanzar todos los estados de 'jhanas' (absorciones). Practicó especialmente la cuarta **jhana**. Como resultado de esa practica obtuvo el conocimiento paranormal del "ojo divino". Con este conocimiento tenía la habilidad de ver mil universos.

Tal parece que practicó la meditación **Vipassana** para convertirse en un **Arahant** (completamente iluminado.) Pero no podía alcanzar la iluminación. Cuando se encontró con el Venerable **Sariputta** le contó sobre su practica. Le informó sobre su experiencia. Le dijo: "Amigo **Sariputta**, puedo ver los mil universos con el 'ojo divino' el cual es puro y trasciende al ojo humano. Me he esforzado y no he aflojado en este esfuerzo. Mi atención está establecida y no pierdo el objeto. Mi mente está concentrada y mi cuerpo relajado. Sin embargo, mi mente no se libera de las manchas o de impurezas mentales".

Cuando el Venerable **Anuruddha** informó esto al Venerable **Sariputta** éste le dio una evaluación de su experiencia. Era como si el Venerable **Anuruddha** fuese un meditador que informa su experiencia al maestro de meditación, y el Venerable **Sariputta** fuese el maestro de meditación que evalúa las experiencias del meditador.

Nadie menos el Venerable **Sariputta** hubiese podido hacer una clara y correcta evaluación de la práctica del Venerable **Anuruddha**. El Venerable **Sariputta** era el segundo después de **Buda** en conocimiento. En ese momento ya era un **Arahant**. Tenía todos los conocimientos paranormales por lo que podía comprender en qué condición se encontraba el Venerable **Anuruddha**.

Esta fue su evaluación: "Amigo **Anuruddha**, veo **orgullo** cuando dices que puedes ver mil universos con el 'ojo divino' que es puro y trasciende el ojo humano. Veo **inquietud** cuando dices que te has esforzado, que tienes atención, buena concentración y que tu cuerpo está relajado. Veo **preocupación** cuando dices que tu mente no puede liberarse de las impurezas. **Éstos son los tres obstáculos de tu práctica**. Libértate de ellos. Dirige tu mente hacia el logro de la inmortalidad y alcanzarás la iluminación".

Así que el Venerable **Sariputta** le dio al Venerable **Anuruddha** un tema de meditación. Tomó el tema, fue a donde **Buda** y pidió permiso para irse a otro lugar a practicar meditación. El permiso le fue concedido y el Venerable **Anuruddha** se fue al bosque de bambú que estaba al este del lugar en donde se estaban quedando en ese tiempo.

Allí practicó meditación. Los Comentarios dicen que practicó en su mayor parte caminar arriba y abajo durante medio mes. Practicó principalmente la **meditación caminando** durante esos quince días. Se cansó de practicar fuertemente y se sentó bajo unas ramas de bambú.

Vinieron a su mente **siete pensamientos** mientras estaba sentado. Cuando esto ocurrió en su mente, **Buda** supo de ellos desde el lugar en que se encontraba y fue a donde él para animarlo. **Buda** le dijo que había un pensamiento más que le añadiría; por lo que le añadió un octavo pensamiento a los del Venerable **Anuruddha**. Entonces **Buda** regresó al monasterio para enseñar a los monjes los ocho pensamientos. El Venerable **Anuruddha** continuó practicando meditación y en su debido momento se convirtió en un **Arahant**.

Regresemos a la evaluación. La primera evaluación era que el Venerable **Anuruddha** tenía **orgullo**. El Venerable **Sariputta** pudo detectar una clase de orgullo cuando **Anuruddha** dijo: "Puedo ver mil universos con el ojo divino". **El orgullo es un estado mental insano** por lo que es un obstáculo para el progreso. Ésta era una de las razones por la cual el Venerable **Anuruddha** no podía progresar.

Podemos aprender mucho de esta evaluación. Cuando practicamos meditación debemos liberarnos de cualquier orgullo que tengamos. Si vamos a un centro de meditación con orgullo no meditaremos bien porque este orgullo será causa de resistencia y no es posible practicar correctamente meditación cuando hay resistencia. Es importante que



nos liberemos de cualquier orgullo que tengamos cuando practicamos meditación. Por ejemplo, a veces tenemos orgullo en nuestra supuesta habilidad de poder concentrarnos rápidamente. También podemos tener orgullo en la forma en que hacemos la práctica. **A veces tenemos orgullo de nuestro maestro. No podremos practicar correctamente meditación si tenemos orgullo.** No progresaremos. Como aconsejó el Venerable *Sariputta* al Venerable *Anuruddha*, debemos liberarnos de ese orgullo, dejarlo y entregarnos totalmente a la práctica.

Existe una práctica meditativa que consiste en entregarse al **Buda** o al maestro. Ésta se menciona en el *Visuddhi Magga*. Uno puede entregarse al **Buda** o al maestro. Pero, en estos días en donde existe mucha incertidumbre en cuanto a la integridad de los maestros **es aconsejable no entregarse al maestro**. En su lugar pueden entregarse al **Buda** o si no quieren hacerlo, entonces, pueden entregarse a la práctica. Pueden reflexionar: **“Solamente practicaré durante este retiro”**. **“No tendré orgullo”**. **“No tendré resistencia”**. **“Sólo haré lo que me sea requerido”**. Si rehusasen seguir algunas instrucciones diciendo: “No puedo hacer esto. No puedo hacer aquello”, entonces, esto será un obstáculo para la práctica. Las instrucciones que se ofrecen en los centros de meditación han sido bien estudiadas o son instrucciones respetadas a través del tiempo producto de las experiencias de los meditadores. En ocasiones las personas tienen orgullo o vanidad y piensan: “¿Por qué debo seguir estas instrucciones?” **A veces estas personas han sido enseñadas a ser independientes, a rebelarse o algo así. Esto puede ser bueno en otros lugares.** Pero cuando se practica la meditación es, en definitiva, un obstáculo al progreso. Es importante, por lo tanto, que renunciemos en su totalidad al orgullo y que nos imaginemos que somos humildes sin ningún orgullo. Obtendremos resultados de nuestra práctica si practicamos meditación con esta actitud mental... Es importante que a cualquier lugar de meditación al que vayamos echemos el orgullo a un lado y sigamos las instrucciones que se nos den.

El orgullo es algo de lo cual debemos liberarnos. Una forma de expresar que renunciamos al orgullo es cuando nos **arrodillamos** ante el **Buda**. También nos estamos liberando del orgullo cuando decimos: “Perdóname, por favor” o cuando practicamos el perdón. Debemos liberarnos del orgullo para que nuestra práctica meditativa rinda frutos.

Es interesante la segunda evaluación de lo que dijo el Venerable **Anuruddha**. Sus palabras son frases que se conservan y aparecen con frecuencias en los textos para describir una buena práctica meditativa. El mismo **Buda** hizo uso de estas palabras cuando dijo que practicaba meditación, alcanzaba los estados de **jhàna** y otros estados. Sin embargo, el Venerable **Sariputta** detectó **inquietud** a pesar de que el Venerable **Anuruddha** había dicho: “Me he esforzado. Mi atención es buena. Tengo buena concentración. Mi cuerpo está quieto”. El hecho de que el Venerable **Anuruddha** no podía alcanzar la iluminación demuestra que había fallas. El Venerable **Sariputta** detectó esas fallas como inquietud. Significaba que el Venerable **Anuruddha** estaba muy ansioso por alcanzar la iluminación y estaba haciendo **más esfuerzo del que, verdaderamente, necesitaba**.

La mente se agita cuando uno hace demasiado esfuerzo. La mente no puede mantenerse en el objeto cuando hay un exceso de esfuerzo. Está un poco alejada del objeto. Ésta es la razón por la cual no podemos ver el objeto con claridad. La mente está algo confusa por más que tratamos de estar en atención. La mente vacila sobre el objeto. **Esto se conoce como inquietud**. Ésta puede surgir cuando pensamos acerca de los resultados. Hacemos más esfuerzo del que verdaderamente es necesario. A veces nos decimos: “Esta vez estaré atento. Tomaré anotación de todo. No fallaré en nada”. Entonces, pensamos: “¿Está bien mi atención? Lo haré mejor la próxima vez”. La mente no estará quieta si pensamos de esta manera. No se mantendrá firme. Se moverá en el objeto por lo que el objeto no podrá verse claramente. Cuando hay inquietud no se ven los **objetos** con claridad y no se puede obtener quietud o concentración de la mente. Debemos abandonar la inquietud dejando a un lado el mucho esfuerzo, tomándolo con calma, y manteniendo una actitud de “No me importa”. No se obtendrá ningún resultado siempre que nos ocupemos de nosotros mismos y de obtener resultados. **Hay que abandonar el deseo o las expectativas** en cuanto a los resultados o el deseo de obtener concentración. Podrán ver que pueden concentrarse en el momento que abandonen todo esto. Es extraño que uno no pueda concentrarse cuando uno está tratando de hacerlo. **Libérense de ese exceso de energía o de esfuerzo y, extrañamente, podrán concentrarse**. La meditación es un asunto muy delicado. Pueden ocurrir grandes cambios en la práctica con sólo un pequeño cambio en la mente o en el pensamiento.

El Venerable **Sariputta** detectó **inquietud** en lo que dijo el Venerable **Anuruddha**. A nosotros nos pareció muy inocente lo que dijo el



Venerable **Anuruddha** y no detectamos falla alguna en sus palabras más, sin embargo, el Venerable Sariputta pudo hacerlo.

Lo tercero que dijo el Venerable Anuruddha fue: “Me he esforzado y es buena mi atención. Es buena mi concentración. Más, sin embargo, no puedo liberarme de las impurezas mentales. Mi mente no puede liberarse de las impurezas”. El Venerable Sariputta detectó una especie de **preocupación**. Estaba preocupado de que no estaba obteniendo resultados, de no alcanzar la iluminación. Quizás estaba un poco desilusionado con su práctica. Estaba esforzándose duramente y no estaba obteniendo resultados y quizás había alguna clase de insatisfacción con su práctica. El Venerable Sariputta interpretó que había preocupación (**en pali kukkuccha**).

**Cuando hay preocupación hay un estado insano, un obstáculo.** El Venerable **Anuruddha** tenía que liberarse también de la preocupación. Tenía que dejar de pensar en ella, hacer lo que tenía que hacer y estar en atención en el momento presente, en atención de los objetos del momento presente. **Uno no debe preocuparse por obtener resultados o de alcanzar la iluminación.**

El Venerable **Sariputta** le dijo: “Deja estas tres cosas y no le prestes atención; **dirige tu mente a la inmortalidad, al Nibbana**”.

Nosotros también encontramos con mucha frecuencia en nuestra práctica estas impurezas u obstáculos. Debemos tener cuidado y estar alertas. Debemos saber cómo reaccionar y liberarnos de ellas.

El Venerable **Anuruddha** practicó meditación. Veamos sus pensamientos. Estaba sentado en el bosque de bambú. **Surgieron siete pensamientos** mientras estaba allí sentado. El **primero** fue: **“El Dhamma es para alguien que desea poco y no para uno que desee mucho”**. Esto significa que el Dhamma se realiza por uno que tiene pocos deseos. Este Dhamma no puede ser realizado por uno que tiene muchas necesidades, muchos deseos. Pocos deseos es una condición para realizar el Dhamma. Significa que es una condición para alcanzar la iluminación. Tener pocos deseos es una cualidad que el **Buda** alababa. Es una cualidad que todo monje y meditador debe tratar de poseer. No podremos practicar correctamente si deseamos muchas cosas. No podremos progresar en la meditación si queremos resultados, si queremos concentración, si queremos penetración, si queremos sabiduría.



Debemos tener pocos deseos. "Pocos deseos" significa aquí algo similar a ser humilde. No debemos tener muchos deseos para muchas cosas. Eso es una clase de pocos deseos. También debemos tener pocos deseos en lo que se refiere a los logros. Y si hay algunos logros no debemos ostentarlos. **Si hay logros debemos mantenerlos para nosotros mismos y no decirlo a otras personas.** No debemos vanagloriarnos sobre nuestros logros. No debemos exhibir nuestros logros.

Existe otra clase de pocos deseos en lo que respecta al aprendizaje. Aunque uno se haya aprendido el Tipitaka (las tres canastas) completo no debe alardear sobre su conocimiento. Debemos ser humildes.

Si hacen prácticas ascéticas deben hacerlas de manera que otros no se enteren. Esta cualidad de pocos deseos es una buena cualidad tanto en monjes como meditadores. Sólo aquellos que tienen pocos deseos podrán realizar el Dhamma o alcanzar la iluminación. Aquellos que tienen muchos deseos no podrán alcanzar la meta de la iluminación. Éste fue el primer pensamiento que vino a la mente de Anuruddha.

El **segundo** pensamiento fue: **"El Dhamma es para aquel que está contento"**. "El Dhamma no es para aquel que no está contento". El Dhamma, este Sendero y Fruición, sólo puede ser realizado por aquellos que están contentos y no por aquellos que no están contentos. El estar contento también es una buena cualidad. Estar contento quiere decir que se está satisfecho con lo que se tiene, con lo que ya se tiene. Si uno tiene esto uno está contento con esto y no desea aquello otro. Esto es estar contento. Contento con lo que uno tiene o lo que uno puede obtener. Uno debe estar contento con lo que uno puede obtener. Uno no dice, "Por favor deme la otra cosa". **Uno no dice: "Quiero la otra cosa"**. Eso no es estar contento. Eso es codicia. La persona que practica meditación debe estar contenta, **contenta en lo que respecta a las cosas así como a los logros.** Sólo aquellos que están contentos pueden realizar este Dhamma. Aquellos que no están contentos no pueden realizar este Dhamma o alcanzar la iluminación. El estar contento es una gran cualidad requerida en monjes **así como en meditadores.**

El **tercer** pensamiento del Venerable *Anuruddha* fue: **"Este Dhamma es para aquel que vive apartado"**. No es para aquellos que gustan de vivir gregariamente. Este Dhamma sólo puede ser realizado por aquellos en **soledad.** El estar apartado puede ser de



**tres** clases: **apartar el cuerpo, apartar la mente y apartar las impurezas mentales.**

Es bueno ir a un lugar aislado para practicar meditación. Es muy difícil practicar en la ciudad con todos los ruidos que ocurren a nuestro alrededor. Se dice que el cuerpo está apartado cuando uno se va a un lugar aislado en el cual hay pocas distracciones y en donde hay poco ruido. Este lugar (**de retiro**) tiene ese aislamiento. Aunque no está en medio de un bosque, es como el medio del bosque. Hay poco ruido aunque no está muy lejos de la ciudad. En esta ocasión no he escuchado el ruido de los pequeños aviones. Es muy tranquilo y bien adecuado para la práctica de la meditación.

Un yogi (**meditador**) dijo los otros días: "Aquí es muy tranquilo. Hay muy pocas distracciones. Necesitamos crear algunas distracciones para que los meditadores breguen con ellas". Esto él sugirió. Quizás encontró difícil tratar con la ausencia de distracciones. Quizás es que las personas están acostumbradas a las distracciones y encuentran difícil tratar con situaciones cuando van a lugares en los cuales no hay distracciones.

Este es un lugar muy adecuado. Creo que es el mejor lugar para practicar meditación. No hay que preocuparse por los mosquitos. Hay mucho lugar para caminar. Son muy buenas también las habitaciones. Sólo deben culparse a ustedes mismos si no progresan en este lugar. No pueden culpar al lugar. En otros lugares se puede decir: "Hay muchos mosquitos. No puedo meditar. Es muy caluroso. Es muy frío". Pero aquí no pueden decir tales cosas. Si no pueden practicar bien sólo pueden culparse a ustedes mismos. **Esto es apartar el cuerpo.**

De acuerdo a los Comentarios **apartar la mente** significa practicar meditación hasta alcanzar los estados de **jhàna**. La mente está aislada de las impurezas mentales cuando se está en estados de **jhàna**. Esto es apartar la mente. Es bueno apartar la mente pero no es lo suficientemente bueno. **Hay que dar un paso adicional** y practicar la meditación Vipassana. **La iluminación** se logra en la culminación de la meditación Vipassana cuando la mente se libera de todas las impurezas mentales. Esto se conoce como apartar la mente de las impurezas mentales.

Existen tres clases de aislamientos. Al menos debemos tener el cuerpo y la mente aislada de manera que podamos alcanzar la iluminación y realizar este Dhamma. **Este Dhamma no puede ser realizado por**



**alguien que gusta asociarse.** El asociarse significa dos cosas – asociarse con personas y asociarse con impurezas mentales. Podemos evitar asociarnos con personas. Podemos ir a un lugar aislado sin que haya personas cercanas. Pero nuestra mente puede estar llena de impurezas mentales, pasión, deseos y avidez. Aunque nos encontremos en el medio de un bosque nuestras mentes pueden estar llenas de pensamientos de codicia. En este caso no estaríamos apartados. **Este Dhamma no es para aquellos que gustan de asociarse con personas en actividades insignificantes ni con aquellos que gustan de pensar en objetos sensuales de manera que la mente se asocia con impurezas mentales.** Este Dhamma no es para esta clase de personas.

El **cuarto** pensamiento que aconteció al Venerable Anuruddha fue: **“Este Dhamma es realizado por alguien enérgico. Este Dhamma no es realizado por alguien perezoso”**. Hay que esforzarse cuando se practica meditación. Hay que producir energía. No se puede mantener la mente en el objeto sin esfuerzo. Sin esfuerzo la mente no se puede pegar en el objeto, no puede haber atención. Cuando no hay atención no habrá concentración, sabiduría o penetración en la naturaleza de las cosas.

El esfuerzo es un factor importante en la práctica de meditación. Esfuerzo significa tanto corporal como mental. **Hay que hacer esfuerzo** para sentarse derecho con las piernas cruzadas. También **hay que hacer esfuerzo** con el cuerpo para practicar la meditación caminando. **Hay que hacer un esfuerzo** mental para que la mente esté en el objeto, en el objeto presente. **En la práctica de la meditación se requiere tanto esfuerzo físico como esfuerzo mental.**

La meditación **no es** para aquellos que no se esfuerzan, que son perezosos o indolentes. Esta pereza o el no desear practicar puede venir de una mera falta de interés en la práctica. Algunas personas simplemente no tienen interés en la práctica. Cuando no practican significa que no invierten esfuerzo en la práctica. Son perezosos en lo que respecta a la práctica. A veces esta pereza o dejadez proviene de la misma práctica. Se decepcionan cuando la práctica no es buena, no se pueden concentrar o no pueden alcanzar buenos resultados. Se frustran. Esto lleva a la pereza, a no desear practicar nada. A veces hasta se desea regresar a la casa. **Esta pereza, dejadez, flojera o indolencia también puede surgir durante la práctica.**



La **pereza** es un obstáculo en la meditación ya sea que nos cause no practicar o abandonar la práctica. Debemos deshacernos de ella cuando surge en nosotros porque es un peligro para la práctica.

Cuando no deseen practicar pueden pensar en los beneficios que se obtienen de la práctica. El estado de paz es el efecto inmediato que se obtiene de la práctica. Uno está tranquilo en el momento que está practicando y haciendo anotaciones de los objetos presentes. Se está en paz. **Pienso que esta paz es el resultado inmediato de la práctica meditativa.** Hay muchos beneficios de la práctica de meditación. La habilidad de aceptar las cosas sin mucha agitación, la habilidad de bregar con algunos de los problemas de la vida cotidiana y el resultado final es la liberación de las impurezas mentales. Pueden pensar acerca de los beneficios que se obtienen de la práctica. De esta manera pueden alentarse a practicar meditación.

Pueden también decirse: "Me arrepentiré más tarde si pierdo esta oportunidad de practicar. No podré obtener los beneficios de la práctica. Aquellas personas que dejan pasar esta oportunidad sufrirán en el futuro". Pueden alentarse con esta manera de pensar o leyendo libros que produzcan interés en la práctica. Pueden también leer versos como, por ejemplo, los que aparecen en el Dhammapada. Hay versos en el Dhammapada que son edificantes cuando se es, en especial, perezoso y no se quiere practicar. Dice un verso: **"No dejes pasar esta oportunidad pues aquellos que dejan pasar esta oportunidad se lamentarán cuando renazcan en el infierno"**. Aunque no renazcan en el infierno, lamentarán si dejan pasar esta oportunidad. Dice el **Buda** en otra parte: "Aunque uno viviese ocioso e inactivo cien años es, ciertamente, mejor el solo día en la vida de aquel que hace ardiente esfuerzo". No podemos cambiar un día de nuestras vidas en este centro para retiros por cien años afuera sin hacer ningún esfuerzo. Pueden alentarse a practicar pensando de esta manera.

Este **Dhamma** no puede ser realizado por aquellos que son perezosos y no se esfuerzan para practicar meditación. Sólo lo pueden realizar aquellos que hacen el esfuerzo, que son enérgicos y practican meditación.

El **quinto** pensamiento fue: **"Este Dhamma es para aquellos que establecen la atención"**. Es decir, es para aquellos que practican la atención. Este Dhamma no es para aquellos perezosos con la atención. Para aquellos que no practican o pierden la atención. Es obvio que



para obtener resultados y la iluminación debemos practicar atención. **Si no practican atención, entonces, no podrán esperar obtener la liberación de las impurezas mentales y, por lo tanto, no habrá liberación del sufrimiento.**

Para poder establecer la atención debemos, simplemente, practicar atención. No se hace otra cosa para establecer la atención. Practicamos atención de manera que podamos establecer atención. Construimos la atención mediante la práctica de la atención para que ésta sea fuerte, profunda y completa. El resultado será que la atención ayudará en lo próximo que es la concentración. "Este Dhamma es para aquellos que practican la atención". No es para aquellos que no practican la atención, que carecen de ésta y son desatentos.

El **próximo** pensamiento del Venerable *Anuruddha* fue: **"Este Dhamma es para aquel cuya mente está concentrada"**. Este Dhamma no es para aquellos cuya mente está turbada o cuya mente no está concentrada. Es obvio que uno no puede realizar el *Dhamma* con una mente dispersa. Se necesita concentración. El Dhamma es para aquellos que tienen concentración, que practican concentración. **Sólo cuando hay concentración es que puede surgir la sabiduría, es decir, la penetración en la naturaleza de las cosas.** Buda dijo: "Monjes, practiquen concentración. Verán la verdadera naturaleza de las cosas cuando sus mentes estén concentradas". La concentración es un elemento importante en la práctica meditativa. Ésta debe sostenerse con la atención y la atención se sostiene mediante el esfuerzo o la energía. Podemos mantener la mente en el objeto mediante el esfuerzo. **La concentración viene cuando podemos mantener la mente en el objeto.** Cuando hay concentración, la mente se aquieta y está en el objeto por un período largo de tiempo, entonces, vendrá automáticamente el entendimiento del objeto. Este *Dhamma* es para ser realizado solamente por aquellos cuyas mentes están concentradas y no por aquellos cuyas mentes están turbadas.

El **próximo** pensamiento fue: **"Este Dhamma es realizado por aquel que es sabio"**. Este Dhamma no puede ser realizado por aquel que no es sabio. De acuerdo a los Comentarios "ser sabio" significa tener el conocimiento de que uno es propietario de su kamma. Es decir, creer en la Ley del Kamma, comprender la Ley del Kamma **o comprender la Ley de Causa y Efecto.** Pueden realizar el Dhamma **sólo aquellos que tienen el conocimiento básico de causa y efecto.** Sólo ellos pueden practicar meditación y obtener resultados. El



Dhamma es solamente para los sabios. Es sólo para aquellos que entienden la Ley del Kamma, la Ley de Causa y Efecto y no para aquellos que no la comprenden.

Estos son los siete pensamientos que vinieron a la mente del Venerable Anuruddha. **Buda** fue a donde él y le dijo: "Anuruddha es bueno que tengas estos pensamientos **pero hay uno más**". **Entonces, Buda añadió: "Este Dhamma es realizado por aquel que se deleita en aquello que es libre de estados en expansión"**. Este Dhamma no es para aquellos que se deleitan en los estados en expansión. Los "estados en expansión" son los estados de **codicia, entendimiento incorrecto y orgullo**. Estos tres se conocen como estados en expansión. Se le conocen en **pali** como '**papañca**' que significa extender, expandir, agrandar o hacer más extenso. Estos tres, codicia, orgullo y entendimiento incorrecto, son aquellos que prolongan el '**Sámsara**', el ciclo de renacimientos.

Vagaremos por el 'sámsara' una y otra vez siempre y cuando tengamos codicia, orgullo e incorrecto entendimiento. Éstos prolongan nuestra estadía en el 'sámsara', el ciclo de renacimientos. Son llamados '**papañca**' o estados en expansión. Nibbana es aquello que está libre de los estados en expansión. "Que se deleita en Nibbana" significa aquellos que aspiran al Nibbana. **Solamente** pueden realizar el Dhamma aquellos que se deleitan en el Nibbana, aspiran al Nibbana y, verdaderamente, practican para alcanzar el Nibbana.

Este Dhamma no es para aquellos que se deleitan en los estados en expansión. Significa que este Dhamma no es para aquellos que no evitan estos estados de expansión, que les dan la bienvenida, que tienen estos estados y se deleitan o están felices con ellos. Este Dhamma no es para estas personas. **Este fue el octavo pensamiento añadido por Buda.**

Podemos aprender mucho de estos ocho pensamientos. Estamos ahora practicando meditación por lo que debemos **tener pocos deseos y estar contentos con lo que tenemos y podemos obtener**. Debemos **estar apartados tanto físicamente como mentalmente**. Debemos **esforzarnos y no disminuir el esfuerzo**. Debemos **aplicar la atención a todo lo que esté en el momento presente de manera que podamos lograr la concentración**. Debemos también **tener el entendimiento básico de la Ley de Causa y Efecto, la Ley del Kamma**. Finalmente **no debemos deleitarnos en deseos, orgullo y entendimiento incorrecto**. Cuando decimos

deseos nos referimos también a todas las impurezas mentales. Significa no deleitarnos en '*akusala*', estados insanos. Éstos fueron los ocho pensamientos enseñados por **Buda** a los monjes en el monasterio.

El Venerable **Anuruddha** continuó con su práctica y se convirtió en un **Arahant**. El Venerable **Anuruddha** aparece con mucha frecuencia aquí y allá en los Discursos. La mayoría de las referencias están relacionadas con los fundamentos de la atención.

Él fue un príncipe **Sakya**. Se dice que no sabía el significado de la palabra "no" o "nada". En una de sus vidas anteriores, luego de ofrecerle comida a un **Pacceka Buda (Buda silencioso)**, expresó el deseo de realizar lo que el **Pacceka Buda** había realizado y que mientras estuviese vagando por el 'sámsara' no supiera el significado de la palabra "nada".

Siendo niño en esta vida jugó por dinero con otros príncipes y perdió. Le pidió a su madre que le diera comida a los príncipes. Al no haber ya comida en la casa la madre le dijo: "No hay más". "Ya no queda nada más en la casa". El príncipe pensó que "nada" era el nombre de la comida por lo que pidió "comida de nada". Dijo: "Por favor, envíame la comida de nada". La madre le envió una vasija vacía con una tapa encima. Pero se dice que los guardianes divinos colocaron comida en la vasija. Cuando él la abrió salió un olor muy aromático y cuando la comió tenía un sabor muy bueno. Así que dijo: "Mi madre no me quiere bien. Nunca antes me había dado 'comida de nada'. A partir de hoy sólo tomaré 'comida de nada'". Debido a su **kamma** pasado nació en esta vida como un príncipe y no sabía el significado de la palabra "nada". Tarde en su vida se ordenó como monje y realizó el **Dhamma**. Practicó un tema de meditación enseñado por el Venerable **Sariputta**. Tenía en el Venerable **Sariputta** un maestro muy competente por lo que pudo lograr su meta.

---

Final de: ANURUDDHA - LOS OCHO PENSAMIENTOS DE UN GRAN HOMBRE

\* Venerable U Silananda. Traducción española por Ronald Martínez-Lahoz. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 2000. Última revisión martes, 22 de agosto de 2000. Fondo Dhamma Dana.

---



Resumen del Documento por Yin Zhi Shakya

**ANURUDDHA - LOS OCHO PENSAMIENTOS DE UN GRAN HOMBRE**

No podremos practicar correctamente meditación si tenemos orgullo. El orgullo es un estado mental insano.

1. "El Dhamma es para alguien que desea poco y no para uno que desee mucho"
2. "El Dhamma es para aquel que está contento".
3. "Este Dhamma es para aquel que vive apartado"
4. "Este Dhamma es realizado por alguien enérgico. Este Dhamma no es realizado por alguien perezoso"
5. "Este Dhamma es para aquellos que establecen la atención"
- 7, "Este Dhamma es para aquel cuya mente está concentrada"
7. "Este Dhamma es realizado por aquel que es sabio"
8. Entonces, Buda añadió: "Este Dhamma es realizado por aquel que se deleita en aquello que es libre de estados en expansión"