

# El Dhamma Para Todos

Por Ajaan Lee Dhammadharo  
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)



Traducido del tailandés por

[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1998–2011

Traducido al español, para [Acharia](#), por Yin Zhi Shakya de la Orden Hsu Yun del Budismo Chan con sede en [Hawai](#)

5 de octubre de 1960

Hoy voy a recordarles algunas de las enseñanzas del **Buda** como una forma de animarlos a que **intenten practicar** correctamente de acuerdo con las instrucciones de él—el Buda. A estas enseñanzas se les denominan el **Dhamma**. El Dhamma es un adorno para la mente. También es un medio para el desarrollo de las facultades de ella—la mente. Las enseñanzas que estoy a punto de discutir se han tomado del **Ovada-Patimokkha**, '**La Exhortación de Patimokkha**'. Esta es una charla que trata de los deberes de quienes se han ordenado de acuerdo con las instrucciones de Buda, pero estas prácticas se aplican **también a los laicos/legos**. Los laicos pueden adoptar estas prácticas y entrenarse a ser buenas personas, por lo que pueden ser los ojos y oídos y las piernas, pies y manos, para ayudar a cuidar el trabajo de la religión y para ayudarlo a prosperar.

Estas directrices, **que aplican a todos nosotros**, se dividen en **seis** enunciados/manifiestos:

1. **anupavado**: no despreciar/desdeñar
2. **anupaghato**: no agraviar

3. **patimokkhe ca samvaro:** ser comedido [auto-control] en consonancia con el Patimokkha
4. **mattaññuta ca bhattasmim:** medida en la comida que se ingiere
5. **pantañca sayanasanam:** vivir aislado
6. **adhicitte ca ayogo:** compromiso con la mente suprema

**etam buddhana-sasanam:** Esta es la instrucción de los Budas.

### La primera directriz: anupavado.

**No despreciar/desdeñar.** No ir encontrando errores mutuos. En otras palabras, no decirse cosas malas unos a los otros, no tergiversarse uno al otro, no decir nada que cause que las personas se disgusten unas con las otras. No inicien informes falsos mutuamente y tampoco animarlos. No maldecir o gritarse unos a otros. En lugar de encontrar fallas mutuas, cada uno de nosotros deberá mirar sus propios defectos. Esto es lo que se entiende por **anupavado**. Este principio se puede utilizar en cualquier lugar, ya sea **si ustedes están ordenados o no**.

### La segunda directriz: Anupaghato

**No agraviar** No se permitan odiarse mutuamente. Es normal que cuando se vive en familia o juntos, el comportamiento de todos no va a estar en un nivel de igualdad. Algunas personas tienen buenos modales, y otras tienen costumbres ordinarias—no es que tengan una mente malvada, simplemente sus modales son rudos. Físicamente, algunas personas son enérgicas, industriosas y fuertes; otras son débiles y enfermizas. Verbalmente, algunas personas son diestras en hablar, otras no lo son. Algunas personas hablan mucho, otras en absoluto apenas hablan; algunas personas les gusta hablar de las cosas mundanas, otras les gusta hablar del Dhamma; algunas personas hablan erróneamente, otras hablan correctamente. A esto se le llama **desigualdad**. Cuando esto sucede, con seguridad habrá conflictos y enfrentamientos, al menos en cierta medida. Cuando estas cosas surgen entre nosotros mientras vivimos juntos dentro de los límites del mismo Dhamma, no debemos tener rencor/resentimientos. Debemos perdonarnos mutuamente y limpiar esa mancha de nuestros corazones. ¿Por qué? Porque de lo contrario se convierte en animosidad y enemistad. Al acto de perdonar se le llama el **regalo del perdón**. Eso te convierte en el tipo de persona que no se aferra a las cosas, que no las lleva como una carga, que no se queda atrapada en



ellas: el tipo de persona que no tiene rencores. Incluso cuando hay traspies o errores de vez en cuando, debemos perdonarnos unos a otros. Tanto como podamos, debemos tener un sentido de amor, afecto y bondad para todo el mundo que nos rodea. A esto se le denomina **anupaghato**; es parte de nuestra formación como budistas, jefes de familias y contemplativos/iluminados.

### **La tercera directriz: Patimokkhe ca samvaro**

**Ser comedido [auto-control]** en consonancia con el Patimokkha. Actuar de una manera que te mantenga cerca de la entrada al Nirvana. ¿Qué es la entrada al Nirvana? El **Patimokkha. Mukha** significa boca o entrada. **Mokkha** significa liberación. Siéntate cerca de tu comida, de manera que tu boca esté cerca de la liberación. No te sientes muy lejos, o tendrás problemas para comer. Siéntate lo suficientemente cerca para que la liberación esté a vuestro alcance y puedas ponerla directamente en su boca. En otras palabras, cualquier comportamiento que esté cerca de las formas de la religión, es el comportamiento que debe seguir. Estar cerca de la religión significa seguir la vida sagrada. Saben, los laicos tienen también su vida santa, al igual que los monjes tienen la suya. Los laicos siguen la vida santa de dos maneras. La primera es observar los primeros cinco de los ocho preceptos: no matar; no robar; no sexo—esto es lo que hace la santidad de la vida; no decir mentiras; y no ingerir sustancias intoxicantes. Esta es una forma de vida santa, cerca de la entrada al nibbana. La segunda forma de que los laicos sigan la vida Santa es observar todos los ocho preceptos.

En cuanto a los monjes y los novicios, deben mantener la regla en línea con los diez o los 227 preceptos. Al mismo tiempo, no deberían omitir ninguna de las clases de buena conducta que deberían seguir. A esto se le denomina **acara-gocara-sampanno**. **No vayas vagando por lugares que estén fuera de los límites y te puedan perjudicar. En otras palabras**, no dejes que tu cuerpo vaya allí, no dejes que su habla habite en esos lugares y tampoco dejes que tu mente vaya allí. No te asocies con personas inmorales que tienen hábitos vulgares y mediocres. No pidas consejo a personas que no son virtuosas. No dejes que tu mente se enrede con ellos. Intenta mantener en mente las personas que son buenas, junto con la bondad que estás tratando de desarrollar. **A esto se le llama la santidad de la vida**. Quien se comporta de esta manera se dice que está calmado en consonancia con el **Patimokkha**, justo al lado del Nirvana.



## La cuarta directriz: Mattaññuta ca bhattasmim

**Mesura en la comida que se ingiere.** Tengan un sentido de moderación en la comida que coman. Aquí hablaremos sobre los alimentos físicos. La gente come de **tres** maneras, y **la primera** es comer vorazmente. A pesar de que el estómago está lleno, la mente no está llena. La boca está llena, no puede tragar lo que le has puesto, el estómago está lleno y aún la mente todavía quiere comer más. Esto se denomina **comiendo codiciosamente**. No dejes que esta gula/codicia/glotonería se apodere y dirija al corazón.

**El segundo tipo** es comer calmadamente. Estás contento con lo que tienes en tu cuenco de limosna y no comes nada que no esté en vuestro tazón. O estás contento con la comida que tienes al alcance. No pides nada fuera de eso. No das ninguna señal con la mano, los ojos o la expresión, que gustaría comer más. Comes sólo lo que está en vuestro plato, o lo que está en vuestro cuenco. A esto se le llama comer calmadamente.

**El tercer tipo** es comer frugalmente. Este tipo de comida es muy buena, tanto en términos mundanos como del Dharma. Tomemos por ejemplo al **Venerable Sivali**. Comía frugalmente. ¿Cómo es que hacía eso—comer frugalmente? Todo lo que la mayoría de nosotros conocemos del **Ven. Sivali**, es que era rico en términos de las donaciones que recibía. Pero ¿de dónde provenía esa riqueza? Se trataba de comer frugalmente. Comer frugalmente es la fuente que da lugar a la riqueza. Lo que el Ven. Sivali hacía era esto: cada vez que recibía un manto de regalo, si no lo daba, usaba lo que se le había regalado. Cuando recibía alimentos en su cuenca, no los comía hasta que había dado parte de ellos como regalo a alguien. No importa cuál de los cuatro requisitos recibía — alimentos, ropa, vivienda o medicina, no importa cuánto o cuán poco — una vez que estaban en su posesión, no los utilizaba hasta que compartía algo de ellos con quienes le rodeaban. Cuando recibía mucho, hacía un gran regalo para beneficiar a muchas personas. Cuando recibía sólo un poco, todavía intentaba beneficiar a otros. Esto dio lugar a todo tipo de cosas buenas. Sus amigos lo amaban, lo amaba su comunidad y eran amables con él. Esta es la razón por la que se dice que ser generosos ata el nudo de la amistad y aniquila a nuestros enemigos.

Eso es lo que hizo el **Venerable Sivali**<sup>1</sup>. Cuando murió en esa vida y renació en su vida última, ganó todo tipo de riqueza y nunca tuvo que pasar hambre. Incluso cuando iba a vivir en lugares donde los alimentos eran escasos, nunca sufría de escasez, nunca tuvo que prescindir de nada...

Lo que esto significa para nosotros es que, cualquier cosa que consigamos, comeremos sólo una tercera parte y regalaremos los otros dos tercios. Las partes apropiadas para los animales, se las daremos a los animales. Las partes adecuadas para los seres humanos, se las daremos a los seres humanos. Las partes que debemos compartir con nuestros compañeros en la santidad de la vida, las damos con un corazón limpio y claro. Esto es lo que significa ser frugal en nuestro consumo. Nos sentimos aliviados de corazón y de cuerpo. Y al morir, no seremos pobres.

Este principio es algo muy bueno; no sólo en términos de la religión, sino también en términos del mundo moderno en general. Es un gran medio para someter al terrorismo. ¿Cómo eso somete al terrorismo? Cuando las personas no son pobres, no se alteran. ¿De dónde proviene el terrorismo? Proviene de personas que no tienen ningún lugar para vivir, nada de comer, nadie que cuide de ellos. Cuando son pobres y están hambrientos de esa forma, piensan, "mientras yo esté sufriendo, dejemos que todos los demás sufran al mismo tiempo. Que no exista ninguna propiedad privada. Que todo sea propiedad común". Este tipo de pensamiento proviene de la pobreza y las privaciones. Y ¿por qué hay pobreza? Porque algunas personas se lo comen todo ellos solos. No comparten con la gente en general. Entonces, cuando la gente en general sufre y siente venganza, se convierten en terroristas y comunistas.

Por lo tanto, el terrorismo **proviene** de avaricia y egoísmo, de no compartir lo que tenemos. Si conseguimos diez dólares, podemos dar a nueve y comer lo que podamos con el dólar restante. De ese modo tendremos muchos amigos. Habrá amor y cariño, paz y prosperidad. ¿Cómo puede hacerse eso? Cuando las personas tienen un lugar para vivir y comer, cuando pueden comer hasta llenarse y dormir cuando se acuestan, ¿por qué han de querer molestarse con pensamientos confusos sobre política?

---

<sup>1</sup> Ver/leer 'La Práctica del Dar': <http://dorjetseringgreentara.blogspot.com/2007/08/la-practica-del-dar.html>



Esta es la razón por la que el Buda nos enseñó que la frugalidad en nuestro consumo es algo bueno, algo noble y notable. Cuando practicamos de esta manera, estamos a la par con la frase, '**mattañuta ca bhattasmim**'. Practicaremos correcta y propiamente, en beneficio de nosotros mismos y los demás.

### **La quinta directriz: Patañca sayanasanam**

**No sea una persona ajetreada.** Donde quiera que viva, intente estar tranquilo y en paz. No se enrede o "**esté en todas**" con los otros miembros del grupo. No se involucre en problemas a menos que realmente no pueda excusarse de ellos o no quede otro remedio. Cuando hayan estudiado y entendido **vuestros deberes**, busquen lugares tranquilos y solitarios para vivir y meditar. Cuando se vive con otros, busquen por grupos tranquilos para relacionarse con ellos. Cuando se vive solo, en reclusión o aislamiento físico, sea una persona tranquila. Incluso cuando se vive con el grupo, sea una persona solitaria. Tome sólo las cosas buenas y pacíficas que el grupo tiene para ofrecer. Cuando se vive solo, no se involucre en un montón de actividades. Esté tranquilo en vuestras acciones, tranquilo en vuestra habla, tranquilo en vuestra mente. Cuando se viva en un grupo: **dos o tres personas—no involucrarse** en riñas, porque cuando hay peleas no hay paz; vuestras acciones no son pacíficas, porque tienes que levantarte y ser tempestuoso. Vuestras palabras no son pacíficas. Tu mente—con sus pensamientos de rabia, venganza y rencor, no tiene fines pacíficos; y esto da lugar a todo tipo de mal karma. Cuando vives en una comunidad—desde cuatro en hasta 99—tienes que asegurarte de que la comunidad está en paz, que no haya ningún conflicto, ni peleas, y de no lastimar los sentimientos de los demás o se hagan daño unos a los otros. La Comunidad debe ser una cooperativa para el entrenamiento y la formación pacífica en la virtud y el Dharma. Es entonces cuando es una comunidad buena, ordenada y civilizada, fomentando el progreso de todos sus miembros. Este es uno de nuestros deberes como parte del seguimiento de Buda, en consonancia con Sus instrucciones. A esto se le llama **patañca sayanasanam**: creación de un lugar tranquilo para vivir, a vuestra comodidad en ambos, el cuerpo y la mente.

### **La sexta directriz: Adhicitte ca ayogo**

**No sea complaciente.** Sea diligente en practicar la concentración al nivel de **adhicitta**, o la mente despierta/aguda. Practica la concentración habitualmente, siéntate en concentración



frecuentemente como un ejemplo para el resto de la comunidad. Cuando hables, busca asesoramiento en cómo desarrollar vuestro tema de meditación. Discute las recompensas de la concentración. Practica liberar el corazón de sus obstáculos. Al hacer esto, estás actuando en consonancia con el principio de una mayor tranquilidad.

Otro nivel de mente aguda es cuando ella—la mente—ha sido liberada de sus obstáculos y ha entrado en concentración, sin alzas ni bajas. Está sólida, firme y fuerte, con nada que la profane o corrompa. A esto se le llama **adhicitte ca ayogo**, compromiso con la tranquilidad suprema. Así que, no sea complaciente. Siga trabajando en esto siempre.

**Etam buddhanasasanam:** Al hacer esto, están actuando en consonancia con las instrucciones de los Budas. Estas son las palabras de Buda, directamente de su boca.

Por lo tanto deberíamos todos trabajar en hacer surgir estos principios dentro de nosotros mismos. Si se establecen en estas enseñanzas, con toda honestidad e integridad, entonces incluso si no pueden liberar su mente totalmente del sufrimiento, por lo menos van desarrollándose ustedes mismos en la dirección correcta. Vuestros malos hábitos irán desapareciendo día a día, y las buenas costumbres que nunca han tenido antes surgirán en su lugar. En cuanto a las buenas costumbres que ya tienen, podrán prosperar y florecer.

Así que ahora que han escuchado esto, tómenlo y pónganlo en práctica. Entréñense en actuar en consonancia con la exhortación de Buda. Al hacerlo, se encontrarán con la felicidad y la prosperidad a medida que florecen en consonancia con sus instrucciones.

---

Visite también: "[Ovada-Patimokkha Gatha](#)" en [A Chanting Guide: Pali Passages with English Translations](#) y "[Uposatha Observance Days](#)" en las páginas de El [Path to Freedom](#).

**Procedencia/Provenance:** ©2003 Metta Forest Monastery. Transcribed from a file provided by the translator. This Access to Insight edition is ©2003–2011.

**Terms of use:** You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available free of charge; (2) you clearly indicate that any



derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. For additional information about this license, see the FAQ.

How to cite this document (one suggested style): "Dhamma for Everyone: October 5, 1960", by Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 7 June 2010, <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/everyone.html>

Final del Documento: Terminado de traducir el 3 de mayo de 2012

