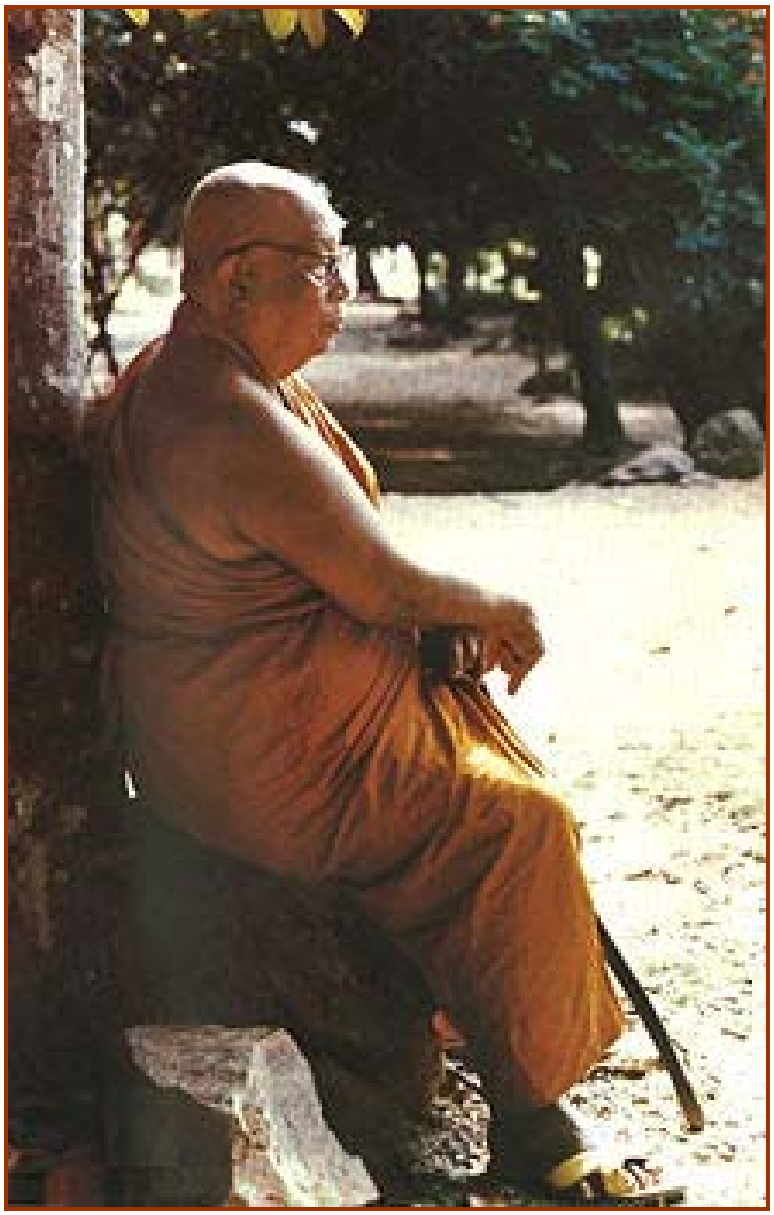

Desde el Corazón del 'Árbol Bodhi'

Por el Ven. Ajahn Buddhadasa
Traducido al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY
Revisado Gramaticalmente por Upasaka Marcelo Romero Burdeau
y Rev. Fa Geng Shakya, OHY

Una Colección de Tres charlas

Tabla de Contenido

INFORMACIÓN IMPORTANTE 4

PRÓLOGO 5

Prólogo por la Traductora al español 7

Agradecimientos 7

LOS PUNTOS ESENCIALES DE LA ENSEÑANZA BUDISTA 9

Primera Charla 9
Por el Ven. Ajahn Buddhadāsa 9

EL VACÍO 36

Segunda Charla 36
Ven. Ajahn Buddhadasa 36

LA FORMA DE PRACTICAR PARA PERMANECER EN EL VACÍO 68

Tercera Charla 68
Por el Ven. Ajahn Buddhadāsa 68
Final de las tres charlas 88

Información Importante

TALK 1: THE ESSENTIAL POINTS OF THE BUDDHIST TEACHINGS

TALK 2: EMPTINESS

TALK 3: THE WAY TO PRACTICE IN ORDER TO ABIDE WITH EMPTINESS

http://what-buddha-taught.net/Books/BhikkhuBuddhadasa_Heart_Wood_from_the_Bo_Tree.htm

Nota: Este documento está publicado en 'Acharia' sólo para su lectura y estudio. No se puede cambiar, ni modificar, ni vender o comprar, ni publicar en ninguna forma. Es solamente para su diseminación gratuita. Este documento en español es el regalo del Dhamma/Dharma.

"El regalo del Dharma sobrepasa todos los regalos. El sabor del Dharma sobrepasa todos los sabores. La delicia del Dharma sobrepasa todas las delicias". – El Buddha

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.

PRÓLOGO

"Desde el Corazón del Árbol Bodhi" [HEART-WOOD FROM THE BO TREE], es una colección de tres charlas ofrecidas en 1961 por el Venerable Ajaan Buddhadāsa a un grupo de estudio del Dhamma en el Hospital Siriraj en Bangkok. En esas charlas el Ven. Ajaan propone que **"el corazón"** o pudiéramos decir también "**la medula**", **"el núcleo"** ['**heartwood**'] **o la esencia de las Enseñanzas Budistas** es la práctica del desapego, el habitar en una mente vacía del sentimiento de 'yo' y 'lo mío'. Él demuestra excepcionalmente como esta práctica se puede desarrollar y como al tomar el vacío como principio fundamental uno tiene una herramienta maravillosa para entender y hacer uso de cada uno de los muchos conceptos y medios diestros que descansan en la tradición Budista, y también como distinguir esas cosas que son ajenas a él. Ilustrando con soltura desde el material del Canon Pāli y las enseñanzas de los Maestros Zen chinos, él hace de términos y conceptos que frecuentemente nos parecen intimidar por su abstracción, prácticos e inmediatos/directos.

Inevitablemente esta revivificación de términos técnicos ha traído la inclusión de un número de palabras Palis en el texto, pero espero que esos lectores que encuentren esto de una forma u otra irritante, tengan la paciencia de permanecer con el argumento y beneficiarse de la explicación. En el pasado parece que el deseo de hacer accesible los trabajos Budista, incluso el lector más general u ordinario, ha guiado a la equivocación desafortunada de los principios más básicos inclusive. Palabras como 'Dhamma' y 'Dukkha' tienen tanta riqueza de significados y asociaciones que una sola palabra al traducirla en inglés no puede esperarse que le haga justicia.

Yo me he esforzado para presentar el significado del texto original auténticamente, pero si en algunos párrafos hay pasajes no muy claros,

por favor permanezcan, y les pido mis excusas. Todo mérito que se ha acumulado como resultado de esta traducción, se lo ofrezco humildemente a mi Venerable **Upajjhaya** (preceptor espiritual) y a mis padres.

El Traductor al inglés
Suan Mok Abril 1984

www.acharia.org

Prólogo por la Traductora al español

Estimados Lectores:

Primeramente gracias por el tiempo que han dedicado para leer este maravilloso y clarificador documento que nos ha legado con sus charlas el Venerable Buddhadasa Bhikkhu. Quizás no lo terminen de leer por la razón que sea—falta de interés, falta de comprensión, diferencia de opinión, no les gusta el sentimiento que les causa leerlo, o acaso sea porque al leerlo sientan que se les derrumbaría el castillo de naipes que se han construido—que por ahora les parece que todo va bien y que no hay razón para cambiar—y que por cierto si no lo saben, puede caerse en cualquier momento con un ventarrón cualquiera—en fin, por la razón que sea como dije antes, **gracias**.

Aquí, igualmente que el traductor al idioma inglés les ofrezco un trabajo de traducción que a su vez para mí, ha sido y será una práctica budista en sí misma.

Agradecimientos

Les damos las gracias a todas las personas que han contribuido a que esta traducción se haya hecho clara y comprensible para esos que desean aprender sobre el Corazón de las Enseñanzas del Buda, en especial a los correctores gramaticales Upasaka Marcelo Romero Burdeau, al Rev. Fa Gĕng Shakya, OHY y al Upasaka Dr. Ricardo de León que con su aporte hizo el título más comprensible.. Para todos ellos que alcancen el Nibbana insuperable.

Y para los que acepten la enseñanza, la comprendan y la practiquen en su vida diaria les deseamos que tengan una práctica feliz y fructífera. Para los que habiendo terminado de leer no la acepten o comprendan, felicidades, porque sé que esta enseñanza ya ha "llegado" a vuestras mentes y cuando esté lista florecerá de una forma u otra. Y para los que ni siquiera han llegado a la mitad del documento, felicidades también, que todos vivan en paz y **sean** y/o **tengan** todo lo que desean.

Ofrezco el mérito de este trabajo a todos los seres sintientes del Universo para que lleguen a comprender la forma correcta de práctica y así llegar a la 'verdad'.

Que todos los seres vivan felices y en paz.

Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA
Jueves, 03 de septiembre de 2009

Si alguien te pregunta, ¿cuál es tu secta
y cómo la entiendes?
Yo respondo, "es el poder del tremendo prajna[1]".

[1] Prajna (sánscrito) o panna (Pali) que se traduce como "sabiduría", "entendimiento", "discernimiento", "agudeza cognitiva", o "saber como". Se refiere especialmente a la sabiduría que está basada en la comprensión directa de las Cuatro Nobles Verdades, la impermanencia, el origen dependiente, el no-yo, el **vacío**, etc. Prajñā es la sabiduría que es capaz de extinguir las aflicciones—Dukkha—y alcanzar el Nibbana/Nirvāna.

LOS PUNTOS ESENCIALES DE LA ENSEÑANZA BUDISTA

Primera Charla
Por el Ven. Ajahn Buddhadāsa

En esta ocasión de ofrecer una charla especial, siento que debería tratar con esos asuntos importantes que más adecuadamente resumen los principios del **Dhamma**[2]. Así que he resuelto hablar sobre "Los Puntos Esenciales de las Enseñanzas Budistas" con la esperanza de que el entendimiento de ellos facilite grandemente una amplia gama de avance en vuestros estudios. Si estos puntos no se entienden, habrá confusión. Ustedes sentirán que hay un gran número de cosas para conocer y que ellas se mantienen aumentando hasta que hay muchas para recordar o entender o practicar. Esta es la raíz de la causa del fracaso, porque resulta en desaliento y el interés deviene más y más desenfocado e impreciso. Al final, es como si uno estuviera llevando una gran carga de conocimiento en la espalda sin ser capaz de estudiar o practicar para hacer uso de ella.

Así que por favor revisen sus mentes, para poder entender los puntos Esenciales de las Enseñanzas Budistas, y así comprender y reconocer el conocimiento que es la base para un entendimiento correcto del Dhamma. Yo enfatizo que esta es la base, porque hay un conocimiento que no es la base, igualmente que hay un entendimiento incorrecto—entendimiento de la clase que difiere poco a poco y finalmente deja de ser una enseñanza Budista. O si todavía son enseñanzas budistas es una consecuencia de eso que está continuamente ramificándose del tronco

Llamar algo base o fundamento de las Enseñanzas Budistas es únicamente correcto si primero, eso es un principio que tiene por objetivo la extinción de **Dukkha**[3] y segundo, tiene lógica que cada uno pueda ver por uno mismo sin tener que creer en otros. Éstos son constituyentes importantes de un fundamento o base.

El Buda rehusó tener cualquier trato con esas cosas que no guían a la extinción de **Dukkha**. Por ejemplo tomemos la pregunta de si hay o no hay renacimiento. ¿Qué es renacimiento? ¿Cómo se renace? ¿Qué es

---

[2] La verdad última; la verdad de la naturaleza; el deber de todo el que vive; la Enseñanza del Buda.
[3] 2. El sufrimiento, la insatisfacción o imperfección de cada experiencia o estado de apego como ser 'yo' o 'lo mío'

herencia kámmica?[4] Estas preguntas no tienen por meta la extinción de Dukkha. Siendo eso así ellas no son partes de la Enseñanza Budista ni están conectadas con ella. Ellas no descansan en la esfera del Budismo. También, el que pregunta acerca de esos asuntos no tiene alternativa si no creer indiscriminadamente la respuesta que se le da, porque el que responde no será capaz de producir cualquier prueba, sino simplemente hablará de acuerdo a su memoria y sentimientos. El que escucha no puede ver por él mismo y por lo tanto tiene que creer ciegamente "las palabras de la otra persona". Poco a poco el asunto se desvía del Dhamma hasta que llega a ser otra cosa diferente, desconectada completamente de la extinción de Dukkha.

Ahora, si uno no hace surgir esa clase de problemas, uno puede preguntar en su lugar, "¿hay Dukkha? Y ¿cómo a Dukkha se le puede extinguir?" A esas preguntas el Buda estuvo de acuerdo en responder y el que escucha puede ver la verdad de cada palabra de su respuesta hasta que entiende sin tener que creer ciegamente en ellas, cada vez ve más claro hasta que comprende. 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**; un hombre sin ninguna duda que no hay yo o nada que pertenece al yo. Solamente esté al sentimiento de 'yo' y 'lo mío' surgiendo debido a la tontería o estupidez a través de la cual uno está engañado por la naturaleza atractiva/cautivadora de los sentidos—las experiencias.

Por lo tanto, no hay nadie que ha nacido aquí, no hay nadie que ha muerto ni nadie que ha renacido. Así que, la pregunta completa del renacimiento es completamente tonta y estúpida y no tiene nada que ver con el budismo en absoluto.

Las Enseñanzas Budistas aspiran a informarnos que no hay un 'yo' y 'nada que pertenezca al yo', solamente hay un entendimiento falso de la mente ignorante. Sólo hay cuerpo y mente, que son solamente procesos naturales. Ellos funcionan como un mecanismo que puede procesar y transformar data. Si ellos lo hacen a través de un método erróneo, eso hace surgir la estupidez y el engaño, así que uno siente que hay un 'yo' y 'cosas que pertenecen al yo'. Si lo hacen por un método correcto, esos sentimientos no surgen; entonces ahí está la verdad original la consciencia-que-discierne (**satipanna**), la verdad fundamental conociendo y viendo claramente que no hay 'yo' y 'nada que pertenezca a un yo'.

---

[4] Kamma es la acción volitiva a través del cuerpo, el habla o la mente.

Esto siendo así, le sigue que en la esfera de las Enseñanzas Budistas no hay pregunta del renacimiento o cualquier cosa de esa naturaleza. En su lugar está la pregunta de ¿hay Dukkha? Y ¿cómo se puede extinguir a Dukkha? Conociendo la causa raíz de Dukkha, uno será capaz de extinguirla; y que la causa raíz de Dukkha es el engaño, el entendimiento incorrecto de que hay un 'yo' y 'cosas que pertenecen al yo'.

El asunto del 'yo' Y 'lo mío' es el punto esencial de las enseñanzas budistas. Es la única cosa que debe ser purgada o eliminada completamente. Por lo tanto, aquí descansa **el conocimiento, el entendimiento y la práctica** de las Enseñanzas Budistas sin excepción. Por favor presten una completa atención a esto.

En cuanto a los fundamentos o los principios-raíz del Dhamma, no hay ningún problema. El Buda dijo que eran solamente un puñado. Un **sutta** en el ***Samyutta Nikaya*** clarifica esto.

Mientras caminaba en el bosque, el Buda recogió un puñado de hojas caídas, y le preguntó a los monjes que estaban presentes, cuál era la cantidad mayor—las hojas en su mano o las hojas en el bosque. Ellos todos dijeron que las hojas en el bosque eran mucho más, tanto que estaba más allá de la comparación. Incluso ahora, traten de imaginarse la escena y ver la verdad de esto, cuanto más ellas son. El Buda entonces dijo que, similarmente esas cosas que él había comprendido y que sabía eran muchas, igualmente que todas las hojas en el bosque—pero que lo que era necesario saber, esas cosas que deben ser enseñadas y practicadas, eran igualmente que el número de hojas en su mano.

Por lo tanto de esto podemos deducir que, comparado a todas las miríadas de cosas que encontramos en el mundo, los principios-raíz para ser practicados y extinguir a Dukkha completamente, son sólo un puñado. Debemos apreciar qué solamente son un "puñado" y no es una cantidad muy grande, no es algo más allá de nuestras capacidades para alcanzar y entender. Éste es el primer punto importante que debemos comprender si queremos asentar la base o el fundamento para un entendimiento correcto de las Enseñanzas Budistas.

Aquí nosotros llegamos a la frase: "las Enseñanzas Budistas". Por favor entiendan esta frase correctamente. En estos días lo que se etiqueta como "las Enseñanzas Budistas" es una cosa muy nebulosa—diríamos, es muy extensa y sin mucha definición. En el tiempo de Buda, se usaba una palabra diferente, la palabra "dhamma", ella se refiere específicamente **al dhamma que extingue Dukkha**. El dhamma del Buda se llamó el

dhamma de **Samana Gotama**. Si hubiera sido el dhamma de otra sexta—diríamos, la de **Nigantha Nataputta**[5] se le hubiera llamado el dhamma de Nigantha Nataputta. Una persona que le guste un dhamma en particular, tratará de estudiarlo hasta que lo entienda y entonces lo practique de acuerdo.

Se le llamó dhamma y esto es lo que es, un dhamma verdadero y puro sin trampas, sin ninguna de las numerosas cosas que han sido asociadas con él en los últimos tiempos. Ahora nosotros les llamamos a esas cosas apéndices/suplementos de las Enseñanzas Budistas. Debido a nuestra negligencia las 'Enseñanzas Budistas' han llegado a ser tan nebulosas que ellas incluyen muchas cosas ajenas a ellas.

Las Enseñanzas Budistas verdaderas solas son abundantes—tantas como las hojas en el bosque—pero las que deben ser estudiadas y practicadas son simplemente un puñado, y eso es suficiente. Pero hoy en día nosotros incluimos esas cosas que están asociadas con las enseñanzas, tales como la historia de la religión y una extensión de psicología. Por ejemplo, tomen en el Abhidhamma[6] algunas partes de él han llegado a ser psicología, otras partes filosofía, su expansión continuada alcanza a cubrir los requerimientos de esas disciplinas. Y hay muchas otras ramas, de manera que las cosas que están asociadas con las enseñanzas han devenido excesivamente numerosas. Ellas han sido barridas en un gran montón, en un solo término, de manera que ha llegado a ser un gran número de 'Enseñanzas Budistas'.

Si nosotros no sabemos como llevar los puntos esenciales, entonces parecerá como que hay una gran cantidad y no seremos capaces de escoger entre ellas. Sería como ir a una tienda con una gran variedad de mercancía y estar completamente perdido en cuanto a que vamos a comprar. Así que simplemente sigamos un poco de nuestro sentido común, un poco de esto y un poco de aquello mientras miramos si encaja. Y la mayoría de las veces tomaremos las cosas que están de acuerdo con las corrupciones (**kilesa**) en lugar de dejarnos guiar por la consciencia que discierne la verdad. La vida espiritual deviene un asunto de ritos y rituales, de hacer mérito a través de repetir o cubrirnos en contra de algunos miedos u otros. No hay contacto con las verdaderas Enseñanzas Budistas.

---

[5] Un contemporáneo del Buda y fundador de la religión Jainista.

[6] La tercera de las tres 'cestas' de las Escrituras Budistas. Compiladas después de la muerte del Buda, ellas son un análisis complejo de la mente y la materia en sus partes constituyentes.

Conozcamos cómo separar las Enseñanzas Budistas de esas cosas que han llegado simplemente asociarse a ellas e incluirse bajo el mismo nombre. Incluso en las Enseñanzas, todavía debemos conocer cómo distinguir los principios-raíz y los Puntos Esenciales; y es de esas cosas que yo he resuelto hablar.

Venir a este hospital me ha inspirado a pensar en una faceta de los comentarios, esto es, que se le llame al Buda el 'Doctor Espiritual'. Siguiendo el significado de alguna de las enseñanzas de Buda y su subsiguiente explicación en los comentarios, ha surgido un principio que reconoce dos clases de enfermedades—la enfermedad física la enfermedad mental. En los textos, el término 'enfermedad mental' se usa, pero no tiene el mismo significado de hoy en día. En el tiempo de Buda, "enfermedad mental" se refería a una enfermedad de puntos de vista o de deseo. Sin embargo en estos días, se refiere a la enfermedad mental ordinaria que tiene su base en el cuerpo y está mezclada con el padecimiento físico. Para prevenir este obstáculo, nuestro entendimiento del término enfermedad del espíritu, me gustaría establecer un tercer término. Consideremos las enfermedades físicas y mentales como ambas siendo físicas, y usemos el término 'enfermedad espiritual' como un equivalente del término enfermedad mental usado en los tiempos del Buda.

Las palabras "espiritual" y "mental" tienen significados amplios y divergentes. "Mental" se refiere a los factores mentales están conectados y asociados con el cuerpo. Si sufrimos de enfermedad mental, vamos a un hospital psiquiátrico y no vamos a un santuario—eso no es un asunto espiritual. La palabra "espíritu" aquí no significa espíritu en el sentido de un fantasma o un ser que toma posesión de las personas o algo por el estilo, sino que se refiere a los aspectos sutiles de la mente que están enfermos a través del poder de las corrupciones, en particular la ignorancia o el punto de vista erróneo. La mente ignorante o con puntos de vista erróneos sufre de la 'enfermedad espiritual'; ella ve falsedad. El ver falsedad causa pensar falsamente, hablar falsamente y actuar falsamente, y la enfermedad descansa ahí mismo, en el falso pensamiento, en la falsa palabra y en la falsa actuación.

Ustedes verán inmediatamente que cualquiera sin excepción, tienen la enfermedad espiritual. Y en cuanto a las enfermedades físicas y mentales, ellas solamente ocurren en algunas personas y en algunos momentos. Ellas no son tan terribles. Ellas no les dan a las personas el sufrimiento constante que dan las enfermedades espirituales con cada inhalación y cada exhalación. Por lo tanto las enfermedades físicas y mentales no son

tratadas en las enseñanzas budistas, que tratan de la cura de la enfermedad espiritual o con el Buda que es el Doctor del Espíritu. Por lo tanto, solamente queda eso que los comentaristas llaman "enfermedad mental" y que nosotros hemos decidido llamarla "enfermedad espiritual".

Recordando este punto, de que los comentaristas llamaron al Buda el "Doctor Espiritual", siento que tomando este término como una forma de exposición haré el asunto más fácil de entender, porque todos sufrimos de la enfermedad espiritual, y cada uno tiene que curarla espiritualmente. El dhamma es la cura, éste sólo puñado de las Enseñanzas Budistas que debe ser comprendido usado y digerido, de forma que conquistemos/triunfemos sobre la enfermedad.

A lo que deben prestar más atención es al punto que en estos días, la humanidad no pone ninguna atención a la enfermedad espiritual y por lo tanto cada vez es peor, individual y colectivamente. Porque cuando cada uno tiene la enfermedad espiritual, entonces el mundo entero la tiene. Este es un mundo enfermo, mental y espiritualmente. Y en lugar de una paz duradera tenemos una crisis permanente. Aunque luchamos y peleamos, no podemos encontrar la paz incluso por un momento. Es una pérdida de respiración hablar de paz duradera porque todas las partes tienen la enfermedad espiritual—todas las partes dicen que ellos están correctos y que la otra está errónea. Todas las partes tienen la enfermedad espiritual, de manera que todo es simplemente un asunto de crear Dukkha para ellos mismos y los demás. Es como una máquina manufacturando Dukkha que ha aparecido en el mundo. ¿Cómo entonces puede el mundo encontrar la paz?

La solución descansa en terminar "la enfermedad espiritual" en todas las personas del mundo. ¿Qué puede curarla? Debe haber un antídoto para esa enfermedad. Ese antídoto es el puñado de Dhamma de las Enseñanzas Budistas que debe ser usado.

Esta entonces es la respuesta a la pregunta de por qué, hoy en día, las enseñanzas no son tanto un refugio para las personas como los monjes intentan, incluso aunque se sostenga que el budismo se está desarrollando y esparciendo mucho más que previamente, y que esos que tienen un entendimiento correcto de él son más numerosos que antes. Es verdad que hay mucho estudio de las Enseñanzas y un mayor entendimiento de ellas, pero si no comprendemos que nosotros tenemos la enfermedad espiritual, ¿cómo podemos tomarlas y hacer uso de ellas? Si no comprendemos que estamos enfermos, no podemos ir a ver al doctor y no tomaremos la medicina; cualquiera puede ver eso. Pero la

mayoría las personas no ven sus enfermedades, así que han desarrollado una simple moda por la medicina. Nosotros vamos y escuchamos el dhamma y lo estudiamos como medicina, sin sentir que estamos enfermos. Simplemente lo tomamos para almacenarlo y llenar el lugar o de otra forma lo usamos como motivo de discusión, o en algunos casos para argumento y disputa. Este entonces, es el por qué de que el Dhamma todavía no es un medio efectivo para curar al mundo.

Si nosotros vamos a establecer una sociedad budista aquí y ahora, debemos conocer sus metas últimas, de manera que el trabajo pueda proceder decisiva y determinadamente: esto es, en una forma que el Dhamma pueda ayudar a tratar las enfermedades espirituales directa y rápidamente. No deje las metas sin definir de manera que no sepa en qué dirección ir. Deje que haya un puñado de "néctar sagrado" usado correcta y decisivamente. Haga que eso sea beneficioso, no una cosa ridícula, inclusive en la extensión más pequeña.

Ahora, el punto en cuanto a lo que es la enfermedad espiritual y como debe ser tratada con un sólo puñado de dhamma será explicado. La enfermedad espiritual es la enfermedad cuyos gérmenes descansan en el sentimiento de "nosotros" y "nuestros", "yo" y "lo mío" que están regularmente presentes en la mente. El germen que ya está en la mente se desarrolla primero en los sentimientos de "yo" y "lo mío" y entonces, actuando a través de la influencia egocentrista, llega a convertirse en egoísmo, odio, y engaño, causando descontento/disgusto para uno mismo y los demás. Estos son los síntomas de la enfermedad espiritual que descansa en nosotros. Para recordarla fácilmente la podemos llamar la enfermedad del **"yo" y "lo mío"**.

Cada uno de nosotros tiene la enfermedad del "yo" y "lo mío", y absorbemos más gérmenes cada vez que vemos una forma, olemos un olor, tocamos un objeto tangible, gustamos un sabor o pensamos en la forma de una persona ignorante. En otras palabras, hay un recibimiento de gérmenes, cada vez que hay un contacto sensorial, de esas cosas que nos rodean, que están infectadas y causan la enfermedad.

Debemos reconocer que el germen es el apego (upadana) y que desde dos clases: el apego al "yo" y el apego a "lo mío". El apego al 'yo' es el sentimiento de que el 'yo' es una entidad, de que 'yo soy' de esta forma o de la otra, que 'yo soy' el igual de cualquier hombre. Cualquier cosa de esta clase se le llama 'yo'. El apego a 'lo mío' es tomar eso que pertenece a 'mí' o me pertenece, eso que yo amo, eso que yo quiero eso que me

gusta. Inclusive, eso que odiamos lo consideramos ser "mi enemigo". A eso se le llama "lo mío".

En Pali, el "yo" es **atta** y lo mío es **attaniya**; o, si uno usa los términos en general usados en la filosofía India, **ahamkara** significa tener el sentimiento de "yo" (que viene de la raíz **aham** de la palabra, "yo"), y **mamamakara**, significando que tienen el sentimiento de lo mío (que viene de la raíz **mam** de la palabra, que quiere decir 'lo mío').

Los sentimientos de ahamkara y mamamakara son tan peligrosos que se les llaman enfermedad espiritual, y cada rama de la filosofía o el dhamma en el tiempo del Buda quería borrarlos. Incluso aún que ellos eran seguidores de otras enseñanzas, todos ellos tenían la misma meta de borrar ahamkara y mamamakara. La diferencia descansa en que cuando ellos erradiquen esos sentimientos, ellos le llaman a los residuos que quedan o al verdadero 'yo', 'el Atman puro', 'el Deseado'. En cuanto a nuestras enseñanzas budistas, ellas rehusaron usar esos nombres porque no querían hacer surgir ningún nuevo apego al 'yo' o a las cosas que pertenecen al 'yo'. Lo que quedó fue el vacío perfecto que se le llamó el **Nibbana**, como en la frase: "**Nibbanam paramam sunnam**".-- "Nirvana es el vacío supremo"-- diríamos, el vacío absoluto del 'yo' y el vacío de 'lo mío', en cada respecto/aspecto, sin ningún residuo. Eso es el Nibbana, el final de la enfermedad espiritual.

Este asunto del yo y lo mío es muy difícil de ver. Si ustedes verdaderamente no se conocen, no serán capaces de entender que esa es la fuerza detrás de **Dukkha** la fuerza detrás de la enfermedad espiritual.

Eso que se llama "**atta**" o "yo", corresponde a la palabra en latín "**ego**". Si el sentimiento de la consciencia 'yo' surge, nosotros lo llamamos egoísmo porque una vez que el sentimiento de 'yo' surge, él natural e inevitablemente hace surgir el sentimiento de 'lo mío'. Por lo tanto, el sentimiento del "yo" unido al sentimiento de las cosas que pertenecen al 'yo' es egoísmo. El ego se puede decir que es natural a todos los seres vivientes y es más, es su centro. Si la palabra ego se traduce al inglés, se debe transcribir como alma, una palabra que corresponde en griego a la palabra "**kentricon**" que en inglés significa centro. El ego y "**kentricon**" siendo la misma cosa, el alma (atta), se puede mirar como el centro de los seres vivientes, como su núcleo necesario, y por lo tanto es algo que la persona ordinaria no se puede desprender o refrenar de eso.

Así que consecuentemente todas las personas comunes o no iluminadas deben experimentar este sentimiento del egoísmo surgiendo

continuamente. Aunque es verdad que no se expresa asimismo todo el tiempo, se manifiesta cuando uno ve una forma, escucha un sonido, huele un olor, toca un objeto táctil o tiene un pensamiento surgiendo en la mente. En cada ocasión que el sentimiento de "yo" y lo "mío" surge, podemos tomarle como la enfermedad completamente desarrolladas, sin considerar si es o no dependiente de ver una forma, oír un sonido, oler un olor, o lo que sea. Cuando el momento del contacto, el sentimiento del "yo" y "lo mío" surge, eso es la enfermedad completamente desarrollada. El sentimiento de egoísmo ha surgido fuertemente.

En este punto ya nosotros no le llamamos más egoísmo sino interés propio/egocentrismo, porque es un egoísmo agitado que lo guía a uno a las formas falsas e inferiores, a un estado de pensamiento de solamente uno mismo sin consideración por los demás, así que todo lo que uno hace es por interés propio. Uno está completamente dominado por el egoísmo el odio y el engaño. La enfermedad se expresa asimisma como egoísmo y entonces daña a ambos, a uno mismo y a los demás. Este es el mayor peligro para el mundo. Que el mundo en el presente esté tan perturbado y en tal desorden es debido a que nada más que el egoísmo de cada persona y de cada uno de los grupos haya formado grupos en competencia. Que estén peleándose unos a los otros sin deseo de pelear sino a través del impulso, es porque ellos no pueden controlar esta cosa; ellos no pueden aguantar su fuerza, así que la enfermedad hace raíces. Que el mundo haya tomado este "germen" que ha sido la causa de la enfermedad, es porque nadie está atento o consiente de eso que puede resistir la enfermedad, diríamos, el **corazón** de las Enseñanzas Budistas.

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[7], otros dirán que **aniccamdukkhamanatta**[8], y a otros pueden citar el siguiente verso:

---

[7] Dukkha, la causa de dukkha, su extinción y el camino que guía a su extinción.
[8] La impermanencia, la insatisfacción y el egoísmo.

Sabba pipassa akaranam
Kusalassupasampada
Sacitta pariyodapanam
Etam Buddhanasasanam.

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 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 apega 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 hacía 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[9], 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**[10] 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 conciencia-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

---

[9] Los cinco grupos o agregados de la existencia: forma, sentimiento, percepción, formaciones mentales, y conciencia.
[10] Uno que está liberado de todo egoísmo, aversión y engaño.

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.

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 completo[11].

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 **yathabhutananadassana** (el conocimiento y la visión de acuerdo a la realidad) que es la causa para el logro del **Nibbana**.

[11] Las Escrituras Budistas.

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.

Hoy en día parece que no hay nada más que personas insensibles que no tienen sentido del miedo o de la vergüenza en referencia a hacer el mal y ser como son, capaces de hacer cosas inaceptables e insistir en hacerlas continuamente. Incluso cuando ven que eso creará un desastre para todo el mundo, todavía persisten, así que el mundo experimenta o pasa por la destrucción porque él carece incluso de esta pequeña virtud.

O, podemos tomar una virtud todavía más humilde, esa de la gratitud. Con solamente esta virtud, el mundo podría estar en paz. Debemos reconocer que cada persona en el mundo es el benefactor de todos los demás. Olvídense de las personas, incluso los gatos y los perros son benefactores de la humanidad, hasta los gorriones. Si estamos conscientes de nuestra deuda de gratitud a esas cosas, seremos incapaces de actuar en cualquier forma que los dañe o los oprima. Con el poder en esta sola virtud de **gratitud**, nosotros podemos ayudar al mundo.

Así que concluimos que esas cosas que toman el nombre de virtud son, si ellas son virtudes reales, de una naturaleza idéntica. Su identidad descansa en que todas ellas tienen el poder de ayudar al mundo. Pero, si las virtudes son falsas ellas son totalmente obstructivas, una masa de contradicciones desordenada completamente. Cuando hay virtud verdadera, el vacío del 'yo' y 'lo mío', ahí está todo el dhamma, todo lo de Buda y todas las cosas están presentes en ella, en esa única mente que es la mente verdadera, la mente en su estado verdadero/auténtico. Por otra parte la mente que se prolifera ansiosamente con el 'yo' y 'lo mío' no tiene virtud. En esos momentos, no hay atención plena conciencia propia. La mente está en un estado de irritación y apuro; no hay prudencia, ni consideración, ni autocontrol. Ahí hay **ahiri** y **anottappa**, no-vergüenza y no-miedo al mal. Uno está completamente insensible en cuanto a la acción malévola, y uno no tiene en absoluto ninguna gratitud. La mente está tan envuelta en la oscuridad que **uno puede** hacer cosas que causen la destrucción del mundo. Y no hay necesidad de hablar acerca de **nanadassana** (la visión clara) **aniccam-dukkham-anatta**, o cualquier cosa de esa naturaleza; eso es imposible.

Debemos primero estar conscientes de esas dos categorías, "**vacío de yo**" y "**no vacío de yo**". La primera se le llama "**vacía**" y la última se le llama "**perturbada**" y para ahorrar tiempo así es como nos referiremos a ellas de ahora en adelante.

Aquí vuestro sentido común puede decir inmediatamente que a nadie le gusta estar perturbado. Si yo fuera a pedirles a las personas que levantaran la mano los que les gusta estar perturbados, si alguien lo hiciera tendría que ser un chiste. A todos nos gusta estar vacío de una forma u otra. Algunas personas les gustan el vacío relajado de no tener trabajo. A todos les gusta estar vacíos de la irritación, de no tener niños que los molesten. Pero ese vacío es una cosa externa, todavía no es el verdadero vacío.

El vacío interior significa estar normal, tener una mente que no esté confusa o inequívoca. Cualquiera que experimente esto verdaderamente le gusta. Y si se desarrolla en un grado superior, lo que significa estar vacío de egoísmo, entonces es el **Nibbana**.

La mente perturbada es justo lo puesto. Está perturbada de todas formas—en el cuerpo, en el habla, y en la mente. Está totalmente confusa, sin la menor paz o felicidad. Las personas cuyas mentes están perturbadas por el "yo" y "lo mío", incluso si toman refugio en la triple gema, reciben los preceptos, ofrecen caridades y hacen mérito, no tendrán presente ni al Buda, ni al Dhamma ni a la Sangha—todo es o será un ritual sin significado. Porque el Buda, el Dhamma y la Sangha habitan en la mente vacía. Dondequiera que la mente esté vacía de 'yo' y 'lo mío', entonces la triple gema está presente ahí mismo.

Si es por un tiempo pequeño, entonces el Buda, el dhamma y la Sangha están ahí temporalmente. Si es permanente e inalterable, entonces el Buda, el Dhamma y la Sangha serán verdaderos y perdurarán. Por favor continúen haciendo el esfuerzo de vaciar sus mentes del 'yo' y 'lo mío', y el Buda, el Dhamma y la Sangha estarán regularmente presentes. Continúen haciéndolo hasta que sea perfecto y absoluto. Esto es tomar el dhamma, que simultáneamente es la cura de la enfermedad espiritual y el anticuerpo, y ponerlo en uso en vuestra mente, de manera que no haya forma de que la enfermedad surja o nazca. Aquí debemos hablar un poco más acerca del tratamiento, para hacer claro que la protección en contra de la enfermedad o en su tratamiento, debe haber un principio previamente mencionado—ese principio de no permitir que el 'yo' y 'lo mío' se involucre en absoluto. ¿Cómo uno debe enfrentar esto? Hay muchos métodos. Incluso con las enfermedades mentales y físicas uno

puede tratarlas en formas diferentes sin tener que acomodarse a un solo método; pero aunque ellas difieren, la meta y los resultados son los mismos. Similarmente, al tratar la enfermedad espiritual el Buda habló de un gran número de prácticas para poder responder a las necesidades de las diferentes personas, tiempos y ocasiones. Así que hemos oído de un gran número de prácticas, muchos nombres y quizás nos atemoricemos al oír que él estableció 84,000 **dhammakhandas** (materias o constituyentes principales del Dhamma). Ahora bien, si verdaderamente hubiera 84,000 **dhammakhandas** todos ustedes se sentirían descorazonados. Morirían antes de aprenderlas todas: eso no se puede hacer. Aprenderían algunas y entonces las olvidarían para tenerlas que aprender nuevamente solo para olvidarlas otra vez, o de otra forma ellas se mezclarían en vuestra mente. De hecho, solamente hay un puñado, simplemente Una materia que el Buda resumió en una frese: "**A nada absolutamente debemos apegarnos**". Escuchar este punto es oír todos los puntos. Practicar este punto es practicar todos los puntos y recibir el fruto de este punto es la cura de toda la enfermedad o de la enfermedad completa.

Cada uno de los muchos métodos para borrar o hacer desaparecer la enfermedad del 'yo' y 'lo mío', trabaja. Eso depende de cómo ustedes deseen practicar. Una de las muchas maneras es la constante contemplación del 'yo' y 'lo mío' como '**maya'**, una ilusión o alucinación. Esto le capacitará a usted a ver que el sentimiento del 'yo', una entidad aparentemente sólida y a la que conocemos familiarmente como él 'yo' y 'lo mío', de hecho es una simple ilusión. Esto se alcanza a través de contemplar al 'yo' en términos de **Paticcasamuppada**[12]**.**

Explicar teórica o prácticamente **Paticcasamuppada** toma mucho tiempo. Podría tomar uno o dos meses solamente para este asunto, porque en el campo de la teoría esto ha sido explicado cada vez más como una materia de psicología o filosofía, hasta que se ha alcanzado un estado excesivo de complejidad. Pero en el campo de la práctica, **Paticcasamuppada** es, como el Buda dijo: simplemente un puñado. Cuando hay contacto con las formas, los sonidos, los olores, los sabores, o con cualquiera de las puertas sensoriales, ese contacto se llama en Pali **phassa**. Este **phassa** se desarrolla en **vedana** (sentimiento). **Vedana** se desarrolla en **tanha** (deseo, anhelo). **Tanha** se desarrolla en **upadana** (agarre, apegos). **Upadana** se desarrolla en bhava (llegar a ser, devenir). Bhava se

[12] El proceso del origen dependiente. Si desean ampliar la información sobre **Paticcasamuppada** les recomendamos leer el 'capítulo cuatro' del documento Budista "**Sufrimiento y No-Sufrimiento**" escrito por el Ven. **Varasak Varadhammo** que se encuentra en **www.acharia.org**

desarrolla en **jati**, que es el "nacimiento", y siguiéndole al nacimiento está el sufrimiento de la vejez, la enfermedad y la muerte, que son **Dukkha**.

Por favor observen que tan pronto hay un contacto con un objeto sensorial hay **phassa**, y que al desarrollo subsiguiente de phassa en vedana, de vedana a tanha y así sucesivamente se le llama Paticcasamuppada, diríamos, el proceso por el cual las cosas variadas existen en dependencia de una con la otra, condicionando el surgimiento de la siguiente cosa, que a su vez condiciona al desarrollo de una más adelante, y así sucesivamente. A este proceso o estado se le llama Paticcasamuppada. Esto es un surgimiento que no depende del 'yo', simplemente la dependencia sigue a través del surgimiento. Paticcasamuppada es el proceso del surgimiento dependiente o el origen dependiente.

La forma de hacer uso de esto es no permitir que la dependencia surja o tome lugar; cortándola en el momento de que el sentido del 'yo' haga contacto, no permitiendo el desarrollo de vedana, no permitiendo que surjan los sentimientos de satisfacción o insatisfacción. Cuando no hay producción de vedana, entonces no hay nacimiento del deseo y el apego al 'yo' y 'lo mío'. Él 'yo' y 'lo mío' descansan ahí mismo, en el nacimiento del deseo y el apego; la ilusión descansa ahí mismo. Si, en el momento del contacto sensorial cuando no hay nada más que **phassa**, o sea contacto sensorial, eso se detiene ahí, no hay manera de que él 'yo' y 'lo mío' surjan. No habrá enfermedad espiritual y no habrá Dukkha.

Otro método. Para la persona regular, es extremadamente difícil prevenir que **phassa** se desarrolle en **vedana**. Tan pronto como hay un contacto sensorial, los sentimientos de satisfacción e insatisfacción siempre les siguen inmediatamente. Eso no se detiene en **phassa** porque no ha habido ningún entrenamiento en **Dhamma**. Pero todavía hay una forma de salvarse a uno mismo; específicamente, cuando vedana ya se ha desarrollado, cuando los sentimientos de satisfacción e insatisfacción ya han surgido, y detenerlos ahí mismo. Dejemos que los sentimientos permanezcan simplemente como son y luego se vayan. No permitan que ellos continúen y devengan **tanha**, queriendo esto y lo otro en respuesta a la satisfacción e insatisfacción. Porque, si hay satisfacción entonces habrá como consecuencia, deseo, anhelos, gratificación, egoísmo, envidia, etc. Una vez que haya insatisfacción, entonces habrá el deseo de ganar, de devastar y matar. Si hay esas clases de deseos de la mente, eso significa que **vedana** ya se ha desarrollado en **tanha**. Si eso es así, entonces ustedes deben sufrir de la enfermedad espiritual de Dukkha y nadie los puede ayudar. Todos los dioses juntos no pueden ayudar. El

Buda dijo que inclusive Él no podía ayudar. Él no tiene el poder sobre las leyes de la naturaleza. Él es simplemente uno que las revela para que otros puedan practicar de 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 **vedana** se ha desarrollado en **tanha** entonces nadie puede ayudar. Tan pronto como cualquier forma de deseo surja, **inevitablemente debe haber Dukkha.**

En ese deseo turbulento que surge en la mente, observen y vean cómo distinguir el sentimiento del que desea, del "yo" o del 'yo' que quiere esto o aquello, que quiere hacer esto o aquello, o que ha actuado en esta forma o la otra, o quien ha recibido los resultados de esas acciones. Ese que desea es el "yo", que queriendo cosas, las agarra como "mía", en una forma u otra—como "mi" estatus, "mi" propiedad, "mi" protección, "mi" victoria—y en todos esos sentimientos, el "yo" está también presente.

Al sentimiento del yo y lo mío se le llama **upadana** y surge de **tanha**. Tanha se desarrolla y convierte en upadana. Si Paticcasamuppada ha progresado tanto como para llegar a **tanha** y a **upadana**, el germen que entre a través del ojo, el oído, la nariz, lengua, o el cuerpo ha madurado hasta el punto que puede expresarse asimismo como los síntomas de la enfermedad, porque a **upadana** le sigue **bhava**. Upadana condiciona el surgimiento de bhava. **Bhava significa "tener y ser"**. ¿Tener y ser qué? Tener y ser el "yo y lo mío". **Kammabhava** es la acción que condiciona el surgimiento del "yo" y "lo mío". Si simplemente se le llama "**bhava** ", significa la condición del 'yo' y 'lo mío' completamente desarrollada, la enfermedad "completamente desarrollada".

En nuestra práctica debemos detenernos en el punto de prevenir que phassa se desarrolle en vedana, o si fracasamos ahí, entonces debemos prevenir que vedana se desarrolle en tanha. Después de eso, no hay esperanza. Nosotros tratamos de tener el Dhamma ahí mismo en el contacto del ojo y la forma, el oído y el sonido, de la lengua y los sabores, etc. a través de entrenarnos continuamente en el punto de que a nada en absoluto debemos apegarnos. Con las personas ordinarias, una vez que phassa toma lugar, entonces vedana surge seguido por tanha, upadana, bhava y jati. Éste es el camino tan bien llevado que es extremadamente fácil de seguir. Pero nosotros no tomamos ese camino. Tan pronto hay un contacto sensorial, damos la vuelta y tomamos el camino de la verdad—la atención plena que discierne. Nosotros no tomamos el camino del "yo" y "lo mío", o incluso si lo seguimos tan lejos como que llegamos hasta vedana, todavía regresamos ahí al camino de la atención plena discerniente. Nosotros simplemente no seguimos o nos incorporamos a la

corriente del "yo" y "lo mío". En esta forma nunca hay Dukkha. Si lo hacemos bien y seguimos el método perfectamente, podemos alcanzar la **Arahanteidad** o el estado de **arahant**.

Si deseamos ir a través de las palabras de Buda, hay un principio muy fácil que el Buda enseñó a un discípulo llamado '**Bahiya**': "0h Bahiya, cada vez que veas una forma, deja que solamente sea el ver; cada vez que oigas un sonido, deja que solamente sea el oír; cuando huelas un olor, deja que solamente sea el oler; cuando gustes un sabor, deja que solamente sea el gusto; cuando experimentes una sensación física deja que simplemente sea la sensación; y cuando un pensamiento surja, deja que sea simplemente un fenómeno natural (sentimiento) surgiendo en la mente. Cuando eso sea así no habrá yo (no "yo"). Cuando no hay 'yo', no habrá un movimiento de aquí para allá (un ir y venir) y no habrá ningún detenimiento en ninguna parte. Y eso es el fin de Dukkha. Eso es Nibbana". Cada vez que eso sea así, entonces es Nibbana. Si perdura entonces es un Nibbana que perdura; si es temporal, entonces es un Nibbana temporal. En otras palabras, esto es simplemente un principio.

Cualquier método de práctica que ustedes adopten, debe guiarlos a la ecuanimidad en referencia a los objetos sensoriales con los que ustedes hagan contacto, o a su sensación. Cualquier clase de meditación de discernimiento que ustedes hagan, si la hacen correctamente sin engaño, esto será en la misma forma, o sea no dejar que la data o información sensorial se convierta o componga en el sentimiento de "yo" y "lo mío". Entonces no es difícil destruir las corrupciones, dado que cuando ustedes practican así, ellas se destruyen como algo que debe pasar en el curso de la meditación.

Para hacer una comparación simple esto es como cuando tenemos un gato para prevenir que los ratones que se encuentran alrededor lleguen y nos perturben. Todo lo que tenemos que hacer es cuidar del gato, y los ratones desaparecerán sin que nosotros tengamos que atraparlos por nosotros mismos. El gato simplemente hace su trabajo y no hay más ratones. Por el trabajo del gato, la cosa indeseable ya no se encuentra ahí.

Si simplemente supervisamos los ojos, las orejas, nariz, lengua, el cuerpo y la mente en la manera correcta y propia, la destrucción de las corrupciones ocurre naturalmente. Esto es hablar en términos convencionales. Es lo mismo con las enseñanzas de Buda: "si vives en la forma correcta, el mundo no estará vacío de **arahants**". Presten atención correcta a esto. Simplemente vivan en la forma correcta—no tienen que hacer nada más y el mundo no estará vacío de arahants. Éste **no** **es** un

punto intrascendente o simple. Justo antes de morir, el Buda dijo: **"im ce bhikkhave bhikkhu samma vihareyyum asunno loko arahantehi assa"**, traduciéndolo, "si vives correctamente, el mundo no carecerá de arahants"."**Samma vihareyyum**" que significa "vivir correctamente".

¿Cómo es vivir correctamente de manera que el mundo no esté vacío de arahants o carezca de ellos? Vivir correctamente es vivir **intocado** por las formas, los sonidos, los olores, los sabores, y las sensaciones físicas. En otras palabras ellos se experimentan, pero no entran y confeccionan a vedana, a tanha y a upadana. Nosotros vivimos sabiamente. Vivimos con la atención plena que discierne la verdad, vacíos del "yo" y "lo mío", como ya se ha explicado. Como ya hemos estudiado suficientemente, tenemos que practicar hasta que seamos suficientemente diestros. Por lo tanto habiendo tenido un contacto, el objeto sensorial muere como una ola que se rompe en la orilla; o como si nosotros tuvieramos un gato en la casa que mata las ratas que entran de las otras casas o del bosque.

Si vivimos en la forma correcta—de acuerdo a los principios del '**yo' que no se apega**—las formas, los sonidos, los olores, los sabores, y las sensaciones físicas no puede engañarnos. Los experimentamos y nos asociamos con ellos, pero los tratamos con la **atención-plena-que discierne-la-verdad**. Entonces los podemos comer, consumir poseer o guardarlos sin el Dukkha resultante, porque es como si no existieran. Es lo mismo que si no los usáramos, no los comiéramos, o no los guardáramos porque **no hay "nosotros" ni nada que sea "de nosotros**".

Por otra parte, cuando todo se hace con el "yo" y "lo mío", entonces hay Dukkha todo el tiempo. Incluso antes de consumirlo o guardarlo ya hay Dukkha, y mientras se está consumiendo o guardando todavía hay más Dukkha. Todo es Dukkha. A esto se le llama no vivir correctamente. Estar irritados con la enfermedad de Dukkha.

Pero, cuando vivimos correctamente, no hay forma de que la enfermedad surja. Para explicar este punto un poco más, si vivimos correctamente entonces las corrupciones no tienen comida para sostenerse. Ellas adelgazan y mueren. Se puede comparar al encierro de un fiero tigre en una jaula donde no hay comida. Nosotros no tenemos que matarlo, morirá por sí mismo. Nosotros encerramos las formas, los sonidos, los olores, los sabores, las sensaciones físicas, y los fenómenos mentales hasta el punto donde ellos hacen contacto con los ojos, las orejas, nariz, lengua, el cuerpo, y la mente. Los encerramos ahí mismo. Practiquen correctamente con esas cosas hasta el punto que las corrupciones no tengan manera de

alimentarse, y entonces no nacerán, no se diseminarán, y el germen morirá.

El Buda enseñó que si nosotros vivimos correctamente, simplemente vivir en la forma correcta, entonces la tierra no estará vacía de arahants. A esto se le llama practicar de acuerdo al principio de **Paticcasamuppada**. Esa es la clase correcta de vida a través de la cual las corrupciones no pueden surgir, el ver al "yo" y "lo mío" como simplemente una ilusión, debido al hecho de que ellos solamente surgen cuando el contacto sensorial hace surgir el sentimiento, el cual se desarrolla en deseo. Si el desarrollo del deseo se evita, el apego al "yo o" y "lo mío" no toma lugar. Por lo tanto, ustedes deben entender correctamente que él "yo" y "lo mío" es un producto que se confecciona, no es real o verdadero. Es una ilusión en la misma forma que una ola que surge debido al soplido del viento es una ilusión. El agua es verdadera y el viento también lo es, pero la ola es una ilusión. Esto es para compararlo con fenómeno material, y la comparación no es perfecta. Simplemente es para indicar la ilusión de una ola que surge debido a la elaboración del viento que sopla sobre el agua y entonces la cresta de agua surge y después desaparece. El sentimiento del "yo" y "lo mío" que surge una y otra vez durante el día es como una ola. El agua de la experiencia sensorial es contactada por el viento de la ilusión o la ignorancia y las olas del "yo" y "lo mío" se forman una y otra vez a través el día. A un solo surgimiento del "yo" y "lo mío" se le llama **jati**, un nacimiento.

El significado real o verdadero de la palabra "nacimiento" como el Buda lo expuso no es el nacimiento del útero o matriz de una madre, eso es muy físico. El nacimiento que el Buda señaló era espiritual, el nacimiento del apego al "yo" y "lo mío". En un día puede haber cientos de nacimientos; la cantidad depende en la capacidad de la persona, pero en cada nacimiento el "yo" y "lo mío" surge, lentamente palidece, y gradualmente desaparece y muere. En corto tiempo, con el contacto de algún objeto sensorial, surge otro. Cada nacimiento genera una reacción que hace surgir la próxima. A esto es a lo que se llama el **kamma en Pali—o karma en sánscrito—**de una vida previa madurando en el nacimiento presente. Eso se transmite más adelante. Cada nacimiento es así como este. Esto es lo que es el fruto del kamma—y la respuesta del fruto del kamma a que nos referimos. Tal interpretación está de acuerdo con las propias palabras del Buda. Si no tomamos esto en esta forma entonces nos desviamos del punto. Debemos entender el nacimiento, el kamma, y los frutos del kamma en esta forma. Por ejemplo puede haber nacimiento como el que desea o el deseador de algún objeto que le agrade, y entonces siguiéndole al nacimiento la muerte como el que lo roba, y entonces más adelante la muerte va

seguida por otro nacimiento como el que disfruta el objeto. En un corto tiempo hay un nacimiento como un prisionero en una jaula y entonces habiendo sido encontrado culpable, el nacimiento como un convicto en la cárcel. Esta clase de nacimiento son muchos y se unen en muchas cuentas y enredos. Pero si miran cuidadosamente entenderán que en el momento que uno **detiene** el nacimiento, entonces en ese momento hay Nibbana, el cual no nace, no envejece, no enferma y no muere. Pero si todavía hay nacimiento y el sentimiento del "yo" y "lo mío", eso continúa siendo la Rueda de Nacimiento y Muerte, la cadena continua de Dukkha.

Pero nosotros no debiéramos pensar que la ausencia de nacimiento significa que uno está tan vacío que no hay sentimientos en absoluto. Eso no es tan rígido como un pedazo de madera. Por lo contrario uno está extremadamente activo. Estando perfectamente vacío de nacimiento, vacío del "yo", es tener una conciencia perfecta de la verdad que discierne, así que cualquier cosa que uno haga uno tiene una soltura completa. No hay pensamiento falso, ni habla falsa, ni acción falsa, uno actúa rápido y seguro. No hay posibilidad de error porque la-atención-que-discierne-la-verdad es natural y espontánea. A este estado de mente se le llama vacío de "yo". Ese ser que esté vacío de "yo", que es el Nibbana, puede hacer cualquier cosa y hacerlas sin ningún error. Sus acciones son muchas y son extremadamente rápidas y grandemente beneficiosas.

No vayan por ahí pensando que si esta clase de sentimiento ha surgido ustedes no serán capaces de hacer nada—que simplemente se detendrán y estarán totalmente letárgicos y cansados, completamente indiferentes. Esta es vuestra propia idea. Vuestra tontería y estupidez los hace temerosos del vacío, temerosos del Nibbana, temerosos de que terminar vuestro deseo sea desagradable.

De hecho, el final de vuestro deseo es el placer último y la felicidad suprema. Es el placer y la felicidad verdaderos. Eso no es dañino, mentiroso o ilusorio. El placer de la persona ordinaria no iluminada es falso; es mentiroso e ilusorio y lo llena a uno de Dukkha. Es como una carnada: una vez tragada, nos quedamos atrapados en el anzuelo. A esto se le llama caer en las manos del diablo. Hay una confusión incesante. Uno es atrapado en la Rueda de Nacimiento y Muerte, en la cadena o la vorágine de Dukkha, incapaz de liberarse. Así que ver el 'yo' y 'lo mío' como una ilusión a través de practicar de acuerdo a Paticcasamuppada **es un camino**. Les daré más ejemplos. Otro método es ver que incluso los objetos sensoriales—las formas, los sonidos, los

olores, los sabores, los objetos tangibles y los fenómenos mentales—son ilusiones, a través de un entendimiento de **aniccam-dukkham-anatta**[13].

No debemos tomar el asunto de aniccam-dukkham–anatta ligeramente. Eso no es solamente para los ancianos, o simplemente algo para ser recitado cuando alguien muere. Eso es una materia que los seres vivientes deben tomar y usarla en sus vidas diarias. Cualquiera que sea capaz de utilizar su entendimiento de **aniccam-dukkham-anatta** para supervisar y administrar su vida diaria es uno que tiene el anticuerpo 'último'**:** las formas, los sonidos, los olores, los sabores, etc. no pueden convertirse en veneno. Nosotros tenemos la seguridad (**khema**). Es notable que el Buda **no usó** la palabra "felicidad" porque podía ser algo que confundiera; "la seguridad" es suficiente. Eso significa libertad y paz. Para hacer esto un poco más claro de forma que eso no pueda ser causa de engaño o ilusión, eso significa "la seguridad de los yogas[14] (la opresión, las cadenas)." Yoga significa "eso que perturba", y estar Seguros de las cosas que nos perturban es estar vacío, el Nibbana. Si quieren una vida segura, deben confiar en un "**entendimiento meticuloso de aniccam-dukkham–anatta**. Entonces serán capaces de resistir las formas, los sonidos, los olores, los sabores y las sensaciones físicas que se experimenten sin perderse en la aversión o la atracción. Hay dos clases de confusión**:** perderse en la atracción y perderse en la aversión, las causas de la risa y el llanto. Si uno ve que la risa es simplemente una forma de jadeo y el llanto es otra, y que permanecer estable o calmado es mejor, a eso se le llama seguridad. Nosotros no devenimos o llegamos a ser esclavos de los objetos sensoriales, riéndonos o llorando de acuerdos a sus tentaciones o atracciones. Nosotros estamos libres, descansados, seguros. Eso es mucho mejor. Eso es el uso de **aniccam-dukkham–anatta** como instrumento para gobernar nuestra vida diaria. Nosotros somos capaces de ver que los objetos sensoriales son una ilusión. Igual que cuando vemos el "yo" y "lo mío" como una ilusión porque son condicionados por objetos sensoriales, así que a través de ver los objetos sensoriales como ilusorios, a través del principio de **aniccam-dukkham–anatta,** la enfermedad de Dukkha no surge.

Ahora miraremos a **sukhavedana**, diríamos el **placer** y el **disfrute**. **Sukhavedana** es una ilusión porque es como una ola que periódicamente surge; no hay realidad en ella. Yo estoy tratando este punto porque cada cosa en cada mundo se valora de acuerdo al **sukhavedana** que provee o

---

[13] **aniccam** (la impermanencia), **dukkham** (el sufrimiento) y **anatta** (no-yo), las tres características.

[14] Un sinónimo para **asavas** [la opresión, las cargas, las cadenas]. Para distinguirse de la palabra 'yoga' que significa trabajo espiritual.

sea al placer y el disfrute que brinda. Realmente piensen sobre esto, ¿por qué están estudiando? ¿Por qué hacen el trabajo que hacen? ¿Por qué acumulan fortuna y estatus, fama y seguidores? Es sólo por el beneficio de **sukhavedana**. Si entendemos este asunto y tratamos con él correctamente, cada cosa será correcta. Así que debemos ver a **sukhavedana** bajo la luz de la verdad, como una clase de ilusión.

Debemos tratar con **sukhavedana** de acuerdo a su naturaleza ilusoria. Desarrollar una aversión hacia ella sería completamente tonto y estúpido, como lo sería igualmente obsesionarnos con ella y devenir su esclavo. Para tratar con ella correctamente está el **Dhamma**, y hacer eso es ser un discípulo del Buda, porque en esa forma uno puede **derrotar** a Dukkha**:** Y no ser forzado a sufrir de la enfermedad espiritual, eso se logra a través del método de contemplar la naturaleza ilusoria de **sukhavedana**, que es como una ola que surge debido al viento que sopla sobre las aguas. En otras palabras, cuando las formas, sonidos, olores, y sabores han entrado, la estupidez de la ignorancia y la ilusión se retiran para poder recibirlas. Del contacto, la ola de **sukhavedana** surge y entonces se rompe y desintegra. Si miramos eso de esta forma, nosotros no seremos esclavos de sukhavedana. Seremos capaces de tratar con ella en una forma libre de Dukkha. Nuestras familias no tendrán Dukkha, nuestros vecinos estarán sin Dukkha, y el mundo entero no tendrá Dukkha, todos con nosotros mismos incluyéndonos, como la causa raíz. Si todos fuéramos así, el mundo tendría una paz perdurable, una felicidad verdadera y permanente. Esto entonces, es el beneficio de recobrarse de la enfermedad a través de varios métodos**:** uno no sufre de la enfermedad del "yo" o de la enfermedad de "lo mío".

Estos tres ejemplos que les he dado son suficientes, porque el tiempo se está acabando. Nosotros podemos ver la ilusión del "yo" y "lo mío" a través del principio de **Paticcasamuppada**; la ilusión de los objetos sensoriales a través del principio de **aniccam-dukkham–anatta** o a través de la ilusión de **sukhavedana.** Para que cualquiera de estas formas sea efectiva, debemos mirar bien de cerca, atentamente, tener atención plena y conciencia de uno mismo en el momento que los objetos sensoriales hagan contacto a través del ojo, la nariz, la oreja, la lengua, el cuerpo, y la mente, en la misma forma que el Buda le ordenó al Venerable **Bahiya**: "deja que el ver sea simplemente ver y que el oír sea simplemente oír. No produzcas **vedana**, o si vedana ya se ha desarrollado, no deje que se desarrolle en **tanha**. También estate verdaderamente atento a este asunto del "vacío" y la "perturbación".

Habiendo ido esto por primera y única vez, ustedes deben ahora ir y observarse a ustedes mismos hasta que puedan comprender esto, de hecho nosotros estamos frecuentemente vacíos, en los momentos cuando no estamos confusos y hay una gran atención y conciencia plena. La perturbación, los sentimientos del "yo" y "lo mío", llegan una y otra vez y a su periodo de surgimiento se le llama nacimiento. Cada vez que hay un nacimiento hay Dukkha. Pero hay muchos momentos cuando no hay nacimiento y por lo tanto no hay Dukkha en absoluto. Sin embargo, la estupidez de las personas los pasan desapercibidos y fracasan en notar o ver el Nibbana siempre presente, y por lo tanto no están conscientes de su presencia.

Incluso si solamente es un pequeño Nibbana, simplemente un gustillo/un saboreo, es exactamente la misma cosa que la verdad, el Nibbana perdurable; difiere solamente en duración. No perdura porque no sabemos cómo protegernos a nosotros mismos de la enfermedad y cómo destruirla. Consecuentemente, a cada rato la enfermedad penetra e interrumpe el Nibbana.

Si cualquiera tiene el beneficio de la inteligencia hasta el punto que, de verdad, la mente esté fundamentalmente vacía, eso ya es el Nibbana, entonces la única cosa que tiene que observar/cuidar es no dejar entrar nuevas cosas. Así que no dejen que entren. ¡Apártenlas /Rechácenlas/ Bótenlas! Si no las dejamos entrar en nuestra casa, ella puede estar vacía todo el tiempo.

La forma de apartarlas es practicar el Dhamma de acuerdo a la Enseñanza de Buda. Esto causa el surgimiento de energía e inspiración, **chanda** (una fe firme en el dhamma), **viriya** (un esfuerzo sincero en el dhamma), **citta** (absorción en el **Dhamma**), **vimamsa** (una alerta constante e incesante).[15] Entonces uno triunfará sin dificultad. Si uno comienza la tontería o la estupidez, eso es extremadamente difícil, más duro que subir un cañón por una montaña. Pero si nosotros lo hacemos en la forma correcta, es más fácil que bajarlo rodando hacia abajo de la montaña.

También, debemos tener una atención plena incesante. No sean olvidadizos ni negligentes. Manténganse observando el vacío y las perturbaciones que surgen diariamente. Dejen que la mente ame y se satisfaga con el vacío, el **Nibbana** siempre presente. No dejen que ella se incline hacia el entendimiento incorrecto y de esa forma se pierdan en las cosas que perturban.

---

[15] Estas son las Cuatro **Iddhipadas** o "Caminos al Éxito". El medio.

Ahora mismo, el gran problema es que nadie quiere la terminación de Dukkha. Ella ha alcanzado el punto de que las personas no se atreven a afirmar que hemos nacido para ser libres de Dukkha. Y ha llegado a ser que hemos nacido por cualquier cosa en absoluto, por tanto tiempo como sean nuestros gustos y diversiones. Nosotros seguimos ciegamente cualquier cosa que vaya. De hecho, el final de Dukkha no es difícil, no está mucho más allá de nuestras capacidades que cualquier otro trabajo. Pero nosotros no entendemos, le damos nuestras espaldas a eso, y por lo tanto sufrimos continuamente.

Por lo tanto, el final o la liberación de la enfermedad espiritual descansa en conocer cómo prevenir el surgimiento del " yo " y "lo mío", y a esa libertad de la enfermedad se le llama el regalo supremo. Esa fue la charla de venta o propaganda de los vendedores de medicina del tiempo de Buda, "**Arogya parama labha**" era la frase que ellos exclamaban a medida que viajaban por los caminos y las vías. **"La liberación de la enfermedad es el logro mayor"**. ¡Una buena salud, una buena salud! Eso no se refiere a la liberación de esas enfermedades como el dolor de muela, o algo por el estilo. La enfermedad espiritual a la que el Buda se refería es la enfermedad del sufrimiento mayor, la enfermera verdadera, y la cura de la enfermedad debe ser correspondiente o apropiadamente efectiva.

En estos días nuestro escape normal de la enfermedad ocurre frecuentemente sin que estemos conscientes de ello, cuando los/las **dhammas**/**cosas** que causan nuestro sufrimiento se sustituyen por los opuestos; en Pali a esto se le llama **tadangavimutti**. En las ocasiones en que decidimos supervisar la mente para que ella pueda estar más vacía y libre de la enfermedad, a eso se le llama **vikkhambanavimutti** (liberación a través de la supresión/restricción) porque mantenemos la mente bajo control.

Si lo podemos hacer con una capacidad completa y podemos arrancar la raíz, extraer el germen, entonces a esto se le llama **samucchedavimutti** (liberación por corte o aislamiento). Esto significa que la matamos hasta arrancarla; no es simplemente por accidente o una supresión temporal.

Así que, usualmente nosotros sentimos los resultados por lo menos de **tadangavimutti**, y eso ya es una gran ganancia. Si eso se supera, entonces "es **vikkhambhanavimutti** o **samucchedavimutti**, que es el nivel superior. Entonces no habitamos en el egoísmo, el odio, el engaño y los deseos diferentes sino que vivimos con seguridad, llenos de la consciencia que discierne la verdad, libres de sufrimiento y agitación. Es

como la frescura de la juventud inocente. Esa es la recuperación de la enfermedad espiritual.

Finalmente, me gustaría pedirles a todos ustedes que están aquí reunidos como grupo budista y atentos del propósito verdadero de nuestra reunión, que si piensan que es un trabajo bueno y verdadero entonces ayuden en la armonía para renunciar a eso que es barato y pobre y así poder adquirir eso que es mejor, que vale mucho más y es más excelente. Manténganse en el trabajo, no decaigan; hagan que se desarrolle y progrese de manera que sea beneficioso para ambos ustedes y toda la humanidad. Entonces pueden tomar eso, en esta vida han hecho lo mejor que un ser humano puede hacer, y han recibido la cosa mejor que un ser humano puede recibir. Y no hay nada más allá de eso. Eso es todo lo que hay

Esto significa que hemos completado todo lo que se necesita haber estudiado, hecho, o experimentado, como un resultado de nuestras acciones. Nuestras vidas son totalmente libres de Dukkha, en el tiempo de buscar y en el tiempo de consumir. Cuando ejecutamos nuestras tareas diarias de buscar—incluyendo nuestro estudio y nuestros trabajos—no hay Dukkha. Entonces cuando recibimos los frutos de la riqueza material, el estatus, el prestigio y la fama para disfrutar, no tenemos Dukkha. No hay Dukkha en ninguna clase de situación. Somos unos seres verdaderamente ennoblecidos.

Es como pescar un pez sin anzuelo y entonces comerlo sin pincharse la garganta con sus espinas. Cuando pescamos no hay Dukkha y cuando comemos tampoco hay Dukkha. Eso es todo lo que hay.

Que todos ustedes entiendan completa y exactamente la enfermedad física, la enfermedad mental y la enfermedad espiritual. Si ustedes no permiten que vuestro conocimiento sea deficiente en ninguna forma, entonces él puede tratar y curar todas las enfermedades. Entonces serán esos que estén libres de enfermedad y conozcan verdaderamente la verdad de las siguientes palabras: **"La Verdadera Salud es la mayor riqueza"**.

EL VACÍO

Segunda Charla
Ven. Ajahn Buddhadasa

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 el 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

www.acharia.org

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, ***o el vacío,*** 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 hacia 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 gustaban 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 paranam sunnam' y 'Nibbanam paramam 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[16] 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 "perteneciente al yo" para que eso se pueda llamar ***paramam 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

[16] Saldo: Resultado final favorable o desfavorable, al dar por terminado un asunto.

www.acharia.org

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 sea"**. Si uno amplifica un poco el significado, se puede traducir como **"nadie debe apegarse o aferrarse a nada como siendo '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 criticas 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 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 cuanto 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 contento 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 ultimo 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 especifica. 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**". La frase "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 a 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 a eso—es simplemente práctica. Es una verdad de la naturaleza de 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 al Nibbana o al 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***[17], 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

[17] **Tathata**: La Realidad, siendo inmutable y más allá de conceptos y distinciones, lo opuesto a lo que es aparente.

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 tomarán 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 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 angustiosa, 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 angustiosa, 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, su Corazón o Núcleo 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/estupidez, 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 esos 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). Nos hundimos 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 ellas 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 de 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 hace 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. Los comentarios 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 Dhammas, 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 COSA 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 'perteneciente al 'yo'.

Es este vacío la enseñanza única y suprema del Buda, tanto es así que en el ***Samyutta Nikaya***[18] 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, él 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 contento 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 soga 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

[18] http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/index.html

una conducta virtuosa que es el contento 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 perteneciente 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 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**, recuérdenlo 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 ***dhatus*** cambiantes se mantienen incambiables a través de cambio y los ***dhatus*** 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 cual 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*** significan 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 ***sunnata*** 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 si 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 ultimo, 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 antitesis. Mirar el elemento que es la antitesis 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 si 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, 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 ***nirodhadhatu*** 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 ***dhatus***, 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***' [19] 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 si 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.

---

[19] 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.

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 hacia 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 del 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 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 ***nimitta*** 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 ***samucchedapahana*** 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 conocemos 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 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 ***samucchedavimutti*** 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 contento del **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 si 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 si 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 teman 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 o exista. 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 si mismo, para alcanzar la cesación, para detenernos, debemos depender en este único término: vacío de 'yo' y 'lo mío', no-apego y no-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 prestados 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 consciencia-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. Ese 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 el 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

de 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 ésos de nosotros que estudian y practican en el estilo antiguo no tienen la 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 increpó 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, surge, 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 (**Koan**)**:** '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 en ninguna parte—yo no sé que 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 tomó.

LA FORMA DE PRACTICAR PARA PERMANECER EN EL VACÍO

Tercera Charla
Por el Ven. Ajahn Buddhadāsa

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 ilustradas 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

www.acharia.org

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 conciencia 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 miríadas 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 en 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 gorrión 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 él 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.

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 a este punto, 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 apegar, 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 si 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 es una entidad independiente pero que un gorrión si lo es. Otras pueden ver que los árboles y los animales no son entidades independientes pero que las personas sí los son. Al 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 consistentemente 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. Él 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 tener? 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 a amontonarnos 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? ¿Que 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, ¡no 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 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, nos confunde, nos 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 si 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 **kammatthana**, el aspecto más técnico de la práctica de **Samadhivipassana**, 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 **kammatthana** 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 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 puede 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 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 si mismo. Este es un buen negocio—¡poniendo 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 acompañaba por el **nirodhadhatu**. La mente se transformará en **nibbandhatu** a través de la muerte física. Si el abuelo o 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, él es viejo, él 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 lo mejor que pueda 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 abstenían 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 se 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 abstenían 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 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, 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 a 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'.

Final de las tres charlas
Final de la traducción al español: 04/09/2009

Conócete a Ti Mismo

"Conócete a Ti Mismo"—¿Ahora? Esas palabras significan:
Que en ti se encuentra una Gema.
¿Por que mirar afuera? – Todo es en vano,
en tu interior hay un loto que florece.
Ese que un hombre debe encontrar y conocer:
"La Iluminación o el Conocimiento aquí".
Todo llega del Conocimiento en ti mismo.

Buddhadasa Bhikkhu