

Los Puntos Esenciales de las Enseñanzas Budistas por Buddhadasa

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY



En la ocasión de ofrecer una charla especial, siento que debo tratar con esos asuntos importantes que resumen más adecuadamente los principios del **Dhamma (La Verdad Última; la verdad de la naturaleza; el deber de todo lo que vive; las enseñanzas del Buda)**. Así que he resuelto hablar sobre “Los Puntos Esenciales de las Enseñanzas Budistas” con la esperanza de que su entendimiento facilite un avance amplio y extenso en vuestros estudios. Si no se comprenden esos puntos el estudio será confuso. Sentirán que hay un gran número de cosas que se deben conocer y que se mantienen aumentando, hasta que hay demasiadas para entender y practicar. Esta es la raíz-causa del fracaso, porque resulta en el desaliento o falta de interés que deviene cada vez más desenfocada e imprecisa. Al final, es como si uno estuviera llevando una gran carga de conocimiento sin ser capaz de estudiar o practicar para hacer uso de ella.

Así que por favor, establezcan vuestra mente y reconsideren, para de esa forma poder entender los puntos esenciales del Budismo y comprender el conocimiento que es el fundamento para un entendimiento o alcance correcto del Dhamma. Enfatizo que esto es la base o fundamento, porque hay conocimientos que no son un fundamento, al igual que hay entendimiento incorrecto, entendimiento de la clase que se desvía poco a poco hasta que ya no es más la



enseñanza Budista. **O si todavía es enseñanza Budista, es un derivado de ella que está continuamente alejándose del tronco fundamental.**

Llevarle a algo el fundamento de las Enseñanzas Budistas es correcto solamente, si en primer lugar es un principio que aspira a la extinción de **Dukkha** (el sufrimiento, la insatisfacción o imperfección de cada experiencia o estado apegado a ser 'yo' o 'lo mío') y en segundo lugar, tiene una lógica que uno puede ver por uno mismo sin tener que creer en otros. Estos son los constituyentes más importantes de una base o fundamento.

El Buda **rehusó** tratar con esas cosas que no guían a la extinción de Dukkha [el sufrimiento]. Tomemos el asunto de si hay o no hay renacimiento. ¿Qué es el renacimiento? ¿Cuál es la herencia kámmica? (Kamma—es la acción voluntaria a través del cuerpo, el habla o la mente). Estos asuntos no aspiran a la extinción de Dukkha. Siendo eso así, ellos no son enseñanzas Budistas y no se conectan con ella. Ellos no descansan en la esfera del Budismo. También, uno que pregunta acerca de esas materias, no tiene opción sino que indiscriminadamente tiene que creer o no creer la respuesta que se le da, porque la persona que responde no es capaz de producir prueba alguna, simplemente hablará de acuerdo a su memoria y sentimiento. El que escucha no puede ver por él mismo y así tiene que creer ciegamente las palabras del otro. Poco a poco el asunto se desvía del Dhamma hasta es algo completamente distinto y desconectado con la extinción de Dukkha¹.

Ahora bien, si uno no hace surgir esas clases de preguntas, en su lugar puede preguntar: ¿Hay Dukkha? y ¿cómo se puede extinguir Dukkha?" a esas preguntas el Buda estuvo de acuerdo en contestar, y el que escucha puede ver la verdad de cada palabra de las respuestas sin tener que creer ciegamente en ellas y ver cada vez más claramente hasta que entiende. Y si uno entiende hasta el punto de ser capaz de extinguir Dukkha, entonces ese es el entendimiento último. Uno sabe que, incluso en este momento, no hay persona viviendo; uno ve sin una duda que no hay 'yo' o nada que pertenezca a un 'yo'. Simplemente hay un sentimiento de 'yo' y 'lo mío' surgiendo debido a la estupidez a través de la cual uno está engañado por la naturaleza hipnotizante/tentadora de la experiencia sensorial. Por lo tanto, no habiendo nadie nacido aquí, no hay nadie que muera y que renazca aquí. Así que, la cuestión completa del renacimiento es absolutamente tonta/estúpida y no tiene nada que ver con el Budismo en absoluto.

¹ El Buda habló solamente sobre el sufrimiento y su extinción.

Las enseñanzas budistas aspiran a informarnos que no hay 'yo' y nada que pertenezca a un 'yo', sino que hay un entendimiento falso/equivocado de la mente ignorante. Hay simplemente cuerpo y mente, que son solamente procesos naturales. Ellos funcionan como un mecanismo que puede procesar y transformar data/información. Si ellos lo hacen con un método erróneo, da surgimiento a la estupidez y el engaño, así que uno siente que hay un 'yo' y cosas que pertenecen a ese 'yo'. Si lo hacen con el método correcto, esos sentimientos no surgen; hay una **verdad-primordial de discernimiento y alerta-atención (satipanna)**, la verdad fundamental conociendo y viendo claramente que no hay 'yo' y nada que pertenezca a un 'yo'.

El asunto del 'yo' y 'lo mío' es un punto esencial de las enseñanzas Budistas. Esa es la única cosa que debe ser purgada. Entendiendo y deduciendo que aquí descansa el conocimiento, entendimiento y práctica de todas las enseñanzas Budistas sin excepción. Así que por favor préstense atención.

En cuanto a los fundamentos o principios-raíces del Dhamma, no hay gran cosa. El Buda dijo que sólo había un puñado de ellos. Un sutta en el **Samyutta Nikaya** lo dice bien claro. Mientras caminaba a través del bosque, el Buda recogió un puñado de hojas secas y le preguntó a los monjes que estaban presentes, cuál era la cantidad mayor—las hojas en su mano o todas las hojas del bosque. Todos ellos dijeron que las hojas en el bosque, que no había comparación. Incluso ahora, traten de imaginar el hecho y ver la verdad de esto, cuántas más hay. El Buda entonces dijo lo siguiente: "Similarmente, esas cosas que Él había comprendido y que sabía que eran muchas, son iguales a las hojas del bosque—pero esas que eran necesarias saber, esas cosas que se deben enseñar y practicar, eran iguales a número de hojas en el puño de su mano.

Así que de aquí se puede deducir que, comparando todas las miradas de cosas que se deben encontrar en el mundo a los principios-raíces para practicar y extinguir completamente a Dukkha, estos equivalen a un solo puñado. Debemos apreciar que este "sólo puñado" no es una cantidad inmensa, no es algo más allá de nuestras capacidades para alcanzar y entender. Este es el primer punto importante que debemos entender si queremos preparar el fundamento o la base para un entendimiento correcto de las enseñanzas Budistas.



Aquí llegamos a la frase “**las Enseñanzas Budistas**”. Por favor entiendan que frase correctamente. En estos días, lo que se etiqueta como las “Enseñanzas Budistas” es una cosa muy nebulosa—diríamos, es extensiva y no tiene mucha definición. En el tiempo de Buda, se usaba una palabra diferente, la palabra ‘**Dhamma**’, ella se refiere específicamente al dhamma que extingue a Dukkha. Al dhamma del Buda se le llamó ‘**el Dhamma de Samana Gotama**’. Si hubiera sido el dhamma de cualquiera otra secta—diríamos, el de **Nigantha Nataputta** (contemporáneo del Buda y fundador de la religión **Jainista**²) — se hubiera llamado el dhamma de **Nigantha Nataputta**. A uno que le guste un dhamma en particular debe tratar de estudiarlo hasta que lo entienda y entonces lo practique de acuerdo a lo estudiado. A la enseñanza del Buda se le llamó dhamma y así fue como era, un dhamma puro y verdadero sin ninguna de las cosas numerosas que se han llegado a asociar con él en los tiempos posteriores. Ahora les llamamos a esas adiciones “Enseñanzas Budistas”. Debido a nuestra negligencia, las “Enseñanzas Budistas” han devenido tan nebulosas que incluyen en su contenido, cosas no-relacionadas con ellas.

Las verdaderas Enseñanzas Budistas ya son abundantes en si mismas—tantas como las hojas en el bosque—pero esas que tienen que estudiarse y practicarse son meramente un puñado, y eso es suficiente. Pero hoy en día incluimos esas cosas que están asociadas con las enseñanzas, tales como la historia de la religión y una adición en psicología. Tomemos por ejemplo el **Abhidhamma** (la tercera de las tres cestas de las escrituras Budistas. Compilado después de la muerte del Buda, es un análisis completo de la mente y la materia en sus partes constituyentes), algunas partes de él han llegado a ser psicología, otras partes, filosofía, y van continuamente expandiéndose para completar los requerimientos de esas disciplinas. Hay muchos más derivados, así que las cosas que están asociadas con las Enseñanzas han llegado a ser excesivamente numerosas. Todas han sido amontonadas bajo un solo término, de manera que han llegado a ser un gran número de “Enseñanzas Budistas”.

Si no conocemos cómo seleccionar los puntos esenciales, entonces parecerá que hay una gran cantidad y no seremos capaces de escoger entre ellos. Será como ir a una tienda donde venden una gran variedad de productos, y estar completamente perdidos en cuanto a lo que debemos escoger. Así que seguimos nuestro sentido común—un

² El Jainismo es una religión antigua de la India que prescribía el camino de la no-violencia. <http://es.wikipedia.org/wiki/Jainismo>

poquito de esto, un poquito de aquello, a medida que vemos que encaja. Y la mayor parte de las veces tomaremos esas cosas que están de acuerdo con las corrupciones (**kilesa**), en lugar de dejarnos guiar por la **verdad-primordial de discernimiento y alerta-atención (satipanna)**. La vida espiritual deviene un asunto de ritos y rituales, de hacer mérito a través de rutinas/repeticiones/memorizaciones o estar protegidos o asegurados de algún temor u otro. No hay contacto con las Enseñanzas Budistas Verdaderas/Reales.

Sepamos separar las Enseñanzas Budistas de esas cosas que simplemente han llegado a asociarse con ellas y se apuntan por el mismo nombre. Incluso en las Enseñanzas mismas, todavía tenemos que saber cómo distinguir los principios-raíces, los puntos esenciales; y es sobre estas cosas que he resuelto hablar en esta charla.

La enfermedad espiritual de nuestro tiempo es la enfermedad cuyos gérmenes descansan en el sentimiento de “nosotros” y “nuestro lo que sea”, el ‘yo’ y ‘lo mío’, que se presenta regularmente en la mente. El germen que ya está en la mente se desarrolla primero en el sentimiento de ‘yo’ y ‘lo mío’, y entonces, actuando a través de la influencia del ‘yo’ como centro de atención, el ‘centro del yo’, deviene el egoísmo, el odio y el engaño, causando malestar para ambos, uno mismo y los demás. Estos son los síntomas de la enfermedad espiritual que descansa en nuestro interior. Para recordarlo fácilmente, podemos llamarla **“la enfermedad del yo y lo mío”**.

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

Debemos reconocer que el germen es **‘upadana’**, el apego, y que éste es de dos clases: apego al **‘yo’** y apego a **‘lo mío’**. Apegarse al ‘yo’ y sentir que el ‘yo’ es una entidad, que yo soy así o yo soy **asá**, que soy igual a cualquier hombre; cualquier cosa de esta clase se le llama ‘yo’. “Lo mío” se toma como que me pertenece, eso que quiero, que amo, eso que me gusta. Incluso eso que odiamos lo consideramos ser **“mi enemigo”**. A esto se le llama “lo mío”.



En Pāli, 'yo' es **attā** y 'lo mío' es **attaniya**: o, si uno usa los términos en el uso general de la filosofía India, **ahamkara** que significa tener el sentimiento del 'yo' (que viene de la palabra **aham**, 'yo'), y **mamamkara** que significa tener el sentimiento de 'lo mío' (que viene de la palabra **mam**, que significa 'lo mío').

Los sentimientos de ahamkara y mamamkara son tan peligrosos, que se les llaman 'la enfermedad espiritual', y cada rama de la filosofía o dhamma en el tiempo del Buda los quería eliminar. Aunque ellos eran seguidores de otras enseñanzas, todos tenían la misma meta de eliminar a ahamkara y mamamkara. La diferencia descansaba en esa después de erradicar esos sentimientos; ellos le llamaban a lo que permanecía 'el Verdadero Yo', 'el Atman Puro', 'el Deseado'. En cuando a nuestra Enseñanza Budista, rehusó usar esos nombres porque no quería dar surgimiento a cualquier apego a un 'yo' o cosas que pertenezcan a un 'yo'. Lo que quedaba era un vacío perfecto que se llamó **Nibbāna**, como en la frase: "**Nibbanam paramam sunnam**"—"Nibbāna es el vacío supremo"—específicamente, el vacío absoluto del 'yo' y el vacío absoluto de 'lo mío' en cuanto a eso, sin residuo. Eso es el Nibbāna, la terminación de la enfermedad espiritual.

Este asunto de 'yo' y 'lo mío' es difícilísimo de ver. Si verdaderamente no se concentran, no serán capaces de entender que eso es la fuerza detrás de Dukkha, la fuerza detrás de la enfermedad espiritual.

Eso que se llama "attā" o "yo" corresponde a la palabra latina "ego". Si el sentimiento del 'yo consciente' surge, le llamamos egoísmo porque cuando el sentimiento del 'yo' surge, hace surgir natural e inevitablemente, el sentimiento de 'lo mío'. Por lo tanto, el sentimiento del 'yo' y el sentimiento de las cosas que pertenecen al 'yo', juntos los dos, es el egoísmo. Se puede decir que el ego es natural a los seres vivientes, y es más, es su centro. Si la palabra "ego" se traduce al inglés, se debe traducir como alma, una palabra que corresponde al "**kentricon**³" Griego que en inglés significa centro. Siendo 'ego' y 'kentricon' la misma cosa, el alma (attā) se puede mirar como el centro de los seres vivientes, como el núcleo necesario, y por lo tanto es algo que las personas ordinarias no pueden deshacerse o refrenarse.

³ Ego y **kentricon** significan la misma cosa. El alma (attā) que se puede mirar como el centro de los seres vivientes, su núcleo necesario, y por lo tanto, algo que las personas ordinarias no pueden deshacerse o refrenarse. Cita de la página 16:

 ["Desde el Corazón del Árbol Bodhi" \[HEART-WOOD FROM THE BO TREE\]](#)

Así que, se concluye que las personas comunes no-iluminadas deben experimentar este sentimiento de egoísmo surgiendo continuamente. Aunque es verdad que no se expresa por si mismo todo el tiempo, se manifiesta cada vez que uno ve una forma, oye un sonido, huele un olor, toca un objeto táctil o tiene un pensamiento surgiendo en la mente. En cada ocasión que ese sentimiento de 'yo' y 'lo mío' surgen, podemos decir que es la enfermedad completamente desarrollada, sin importar si eso depende de ver una forma, oír un sonido, oler un olor o lo que sea. Cuando en el momento del contacto, el sentimiento de 'yo' y 'lo mío' surgen, ahí está la enfermedad completamente desarrollada. El sentimiento de egoísmo ha surgido fuertemente. En este punto ya no le llamamos más egoísmo sino codicia, interés propio, avaricia, porque es un egoísmo agitado que le guía a uno a las formas bajas y falsas, al estado de pensar solamente en uno mismo sin consideración por los demás, así que todo lo que uno hace es mezquino. Uno esta regido completamente por la codicia, el odio y el engaño. La enfermedad se expresa a si misma como avaricia y entonces le daña a uno y a los demás. Es el peligro mayor para el mundo. Que el mundo esté actualmente tan perturbado en tal desorden y confusión, es debido nada más y nada menos, que al egoísmo de cada persona, de cada uno de los grupos que conforman los grupos competitivos, y que se pelean unos con los otros sin deseo de pelear, sino por el impulso o urgencia, ya que no pueden controlar esa cosa; ellos no pueden resistir su fuerza, así que la enfermedad hace raíz. Porque nadie está atento a eso que puede resistir la enfermedad, específicamente, el corazón de las Enseñanzas Budistas, es que el mundo está contagiado con el germen de ella.

Me gustaría que entendieran esta frase: "el corazón de las Enseñanzas Budistas". Cada vez que preguntamos, qué es el corazón de las Enseñanzas Budistas, hay tantas respuestas diferentes y opuestas que es como iun 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 Verdades⁴,

⁴ Dukkha, la causa de **dukkha**, su extinción y el camino que guía a su extinción.



otros dirán que **aniccamdukkhamanatta**⁵, y a otros pueden citar el siguiente verso:

**Sabba pipassa akaranam
Kusalassupasampada
Sacitta pariyodapanam
Etam Buddhadasanam.**

O sea,

**Refrenarse de hacer el mal,
hacer solamente el bien,
purificar la mente,
ese es el corazón de las Enseñanzas Budistas.**

Eso está correcto pero hasta cierto punto, porque ahí todavía hay algo repetitivo y acondicionado, no es algo que se ha visto verdaderamente por uno mismo.

En cuanto a eso que es el corazón de las enseñanzas budistas, me gustaría sugerir/decir el siguiente pequeño aforismo: "no debemos apegarnos a nada en absoluto". Hay una sección en el **Majjhima Nikaya** donde alguien se acerca al Buda y le pregunta o pide si él puede resumir sus enseñanzas en una frase, y si pudiera cuál sería la frase. El Buda replicó que él podía: "**Sabbe dhamma nalam abhinivesaya**". "**Sabbe dhamma**" significa "todas las 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**

⁵ La impermanencia, la insatisfacción y el egoísmo.

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 abhivivesaya**'.

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 hacia el objeto sensorial, diríamos, las formas, los sonidos, los olores, los sabores, o los objetos tangibles, dependiendo en que forma el objeto se presenta—ya sea si el objeto se puede tomar o está escondido, o si provoca atracción, repulsión o confusión. Pero, aunque ellas difieran, todas ellas son corrupciones porque tienen sus raíces en el sentimiento interno del 'yo' y 'lo mío'. Por lo tanto, se puede decir que el sentimiento del 'yo' y 'lo mío' es el **jefe** de todas las corrupciones y la causa-raíz de toda **Dukkha**, de toda enfermedad.

No habiendo apreciado completamente las enseñanzas del Buda en cuanto a Dukkha, las hemos malinterpretado. Hemos interpretado que el nacimiento, la vejez y así sucesivamente son en sí mismos Dukkha, pero de hecho eso son simplemente sus vehículos/medios característicos. El Buda resumió su enseñanza como: "**Sankhittena pancupadanakkhanda dukkha**", que se traduce como: "resumiendo, Dukkha es los cinco apegos—los agregados⁶, 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**⁷ 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

⁶ Los cinco grupos o agregados de la existencia: forma, sentimiento, percepción, formaciones mentales, y conciencia.

⁷ Uno que está liberado de todo egoísmo, aversión y engaño.

insustancialidad, la espuma y las burbujas del sentimiento del 'yo' y 'lo mío'. En contraste directo, la mente que está libre del apego al 'yo' y 'lo mío', está serena y llena completamente de la consciencia-que-discierne-la-verdad.

Así que, debemos firmemente entender el hecho de que hay dos clases de sentimiento: ese del yo y lo mío, y el de la consciencia que discierne la verdad, y que ellos son totalmente antagonistas. Si uno entra en la mente el otro se retira. Sólo uno puede estar presente en el momento. Si la mente está llena del 'yo' y 'lo mío', la consciencia que discierne la verdad no puede entrar; si hay consciencia que discierne la verdad, el 'yo' y 'lo mío' desaparecen. La liberación del 'yo' y 'lo mío' es la consciencia-que-discierne-la-verdad.

Por lo tanto, si uno habla inteligentemente—diríamos en pocas palabras, aunque es hasta cierto sentido temeroso, uno dice junto con Huang Po y junto con la secta Zen, que el vacío es el Dhamma, que el vacío es el Buda y que el vacío es la Mente original. La confusión, la ausencia de vacío, no es el Dhamma, no es el Buda, y no es la Mente Original; es algo fabricado subsecuentemente. Están estos dos sentimientos opuestos que surgen. Una vez que los hayamos entendido, entenderemos todo el Dhamma fácilmente.

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 consciencia 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 ⁸ completo. Para ponerlo simplemente, habrá un satisampajanna perfecto (atención plena y consciencia del yo); un perfecto hiri (en el sentido de la vergüenza); un

⁸ Las escrituras Budistas Theravada.

perfecto ottappa (temor a la maldad); un perfecto khanti (paciencia y tolerancia); y una perfecta soracca (gentileza). Habrá una perfecta katannukatavedi (gratitud) y una perfecta honestidad hasta llegar a yathabhutanadassana (el conocimiento y la visión de acuerdo a la realidad) que es la causa para el logro del Nibbana.

Me he limitado a lo esencial, diciendo que debe haber satisampajanna, hiri, ottappa, khanti, soracca y katannukatavedi porque esas cosas también son dhamma, ellas también pueden ser un refugio para el mundo. Incluso hiri y ottappa solamente, la aversión a la vergüenza de hacer el mal y el miedo de hacer el mal, sólo con estos dos, el mundo estaría tranquilo con una paz duradera.

Cada uno de los muchos métodos para eliminar la enfermedad del 'yo' y 'lo mío' trabaja o hace efecto. Eso depende en como deseen practicar. Una de las muchas formas es contemplar constantemente el 'yo' y 'lo mío' como **maya**, una ilusión o alucinación. Esto les capacitará a ver el sentimiento del 'yo', una entidad aparentemente sólida, con la que estamos familiarizados como el 'yo' y 'lo mío', que de hecho es una simple ilusión. Esto se logra contemplando el 'yo' en términos de **Paticcasamuppada**⁹ (el proceso de originación dependiente). Explicar **Paticcasamuppada** teórica o técnicamente toma mucho tiempo. Podría tomar uno o dos meses, solamente para este asunto, porque en el campo de la teoría esto ha sido expuesto cada vez más como un tema de psicología y filosofía, hasta que se alcanzó un estado de complejidad excesiva. Pero en el campo de la práctica, **Paticcasamuppada** es como el Buda dijo, solamente un puñado. Cuando hay contacto con las formas, los sonidos, los olores, los sabores o lo que sea, con una de las puertas sensoriales, ese contacto se llama en Pāli **phassa**. Esta **phassa** se desarrolla en **vedanā** (sentimiento). Vedanā se desarrolla en **tanha** (deseo). Tanha se desarrolla en **upadana** (apego). Upadana se desarrolla en **bhava** (llegar a ser/devenir). Bhava se desarrolla en **jati**, que es el "nacimiento", y siguiendo al nacimiento, **hay** el sufrimiento de la vejez, la enfermedad y la muerte, que son **Dukkha**. Por favor, vean que tan pronto hay contacto con un objeto sensorial, hay phassa, y que el desarrollo subsecuente en vedanā, tanha y así sucesivamente, se llama **Paticcasamuppada**, explícitamente, el proceso a través del cual varias cosas, existen en dependencia una de la otra, la condición de hacer surgir otra cosa, que a su debido tiempo condiciona el desarrollo de otra cosa adicional, y así sucesivamente. Este proceso o

⁹ Para una explicación detallada de Paticcasamuppada presione el siguiente enlace:

 [Paticcasamuppada—Origen Dependiente Práctico.](#)

estado se llama **Paticcasamuppada**. Eso es dependiente de un surgimiento donde no se encuentra un 'yo' o un 'lo mío', simplemente una dependencia seguida por un surgimiento (phassa, contacto, experiencia sensorial: El encuentro y el trabajar conjuntamente del sentido sensorial interno intermediario + el sentido sensorial externo intermediario + la consciencia sensorial, específicamente, **ojo + forma + consciencia visual**. Hay seis clases de phassa que corresponden a los seis sentidos: (vedanā, sentimiento, sensación: la reacción mental o el colorido de las experiencias sensoriales (phassa). Hay tres clases de vedanā: sentimiento placentero o agradable; sentimiento desagradable, doloroso o incómodo; y sentimiento ni desagradable ni agradable, sentimiento intermedio. Vedanā **no es** 'emoción'. Si vedanā surge a través de la ignorancia o carencia de atención-verdad-discernimiento, en ese momento ella condicionará el deseo a medida que vaya surgiendo después. La forma de hacer uso de eso, es no permitir que el surgimiento dependiente tome lugar; arrancándolo de raíz ahí mismo en ese momento del contacto-sensorial, no dejando que se desarrolle vedanā, no permitiendo que surjan los sentimientos de satisfacción o insatisfacción. Cuando no hay producción de vedanā, entonces no hay nacimiento del deseo y apego al 'yo' y 'lo mío'. El 'yo' y 'lo mío' descansan ahí mismo, en el nacimiento del deseo y el apego; la ilusión/engaño se fabrica/maquina ahí mismo. Si al momento del contacto-sensorial, cuando no hay nada más que phassa, eso se detiene ahí, no hay forma que el 'yo' y 'lo mío' surjan en la atención de la verdad que discierne.

Otro método: para la persona average o común, es extremadamente difícil prevenir que phassa se desarrolle en vedanā. Tan pronto como hay contacto sensorial, los sentimientos de satisfacción e incomodidad siempre le siguen inmediatamente. Eso no se detiene en phassa porque nunca ha habido ningún entrenamiento en el Dhamma. Pero, cuando vedanā ya se ha desarrollado, cuando ya están los sentimientos de satisfacción o insatisfacción, deténganlo ahí mismo. Dejen que el sentimiento permanezca como simplemente sentimiento, y dejen que pase. No permitan una reacción para seguir después en **tanha**, queriendo esto o lo otro en respuesta a la satisfacción o la insatisfacción. Porque, si hay satisfacción, entonces en consecuencia, habrá deseo, anhelo, indulgencia, egoísmo, envidia, etc. Cuando hay insatisfacción o incomodidad, entonces hay deseo de pelear hasta la muerte, de devastar y matar. Si hay esas clases de deseos en la mente, eso significa que vedanā ya se ha desarrollado en **tanha**. Si eso es así, entonces deben sufrir la enfermedad espiritual de Dukkha y nadie puede ayudar. Todos los dioses juntos no pueden ayudar. El



Buda dijo que incluso Él no podía ayudar. El no tiene poder sobre las leyes de la naturaleza, él es simplemente uno que las revela para que los demás puedan practicar en acuerdo a ellas. Si uno practica erróneamente, uno debe tener Dukkha. Si uno practica correctamente, uno no tiene Dukkha. Por lo tanto, se dice que si vedanā se ha desarrollado en tanha, entonces nadie puede ayudar. Tan pronto como cualquier forma de deseo ha surgido, entonces nadie puede ayudar, e inevitablemente habrá Dukkha. En ese deseo turbulento que ha surgido en la mente, vean como distinguir el sentimiento del que desea o del deseador 'yo', o del 'yo' que quiere esto o quiere lo otro, que lo quiere hacer de esta forma o de la otra, o que quiere actuar en esta forma o la otra, o que ha recibido los resultados de esas acciones. Ese que desea es el 'yo'; queriendo cosas, agarrándolas como 'lo mío' en una forma u otra—como 'mi' estatus, 'mi' propiedad, 'mi' victoria, 'mis' ideas y opiniones—y en todos esos sentimientos el 'yo' está presente. El sentimiento del 'yo' y 'lo mío' se llama **upadana**. Si Paticca-samuppada ha progresado lo suficiente para llegar a tanha y a upadana, el germen que entra a través del oído, el ojo, la nariz, la lengua y el cuerpo ha madurado hasta el punto que se puede expresar a si mismo como los síntomas de la enfermedad, porque a upadana le ha de seguir **bhava**. Bhava significa "tener o ser". ¿El tener o ser qué? El tener o ser del 'yo' y 'lo mío'. Si es una simple "bhava", significa la condición del 'yo' y 'lo mío' completamente desarrollada, el deseo completamente desarrollado. En nuestra práctica debemos detenernos ahí en ese punto de prevenir que phassa se desarrolle en vedanā, o si ya hemos caído ahí, prevenir que vedanā se desarrolle en tanha. Después de eso, no hay esperanza. Tratamos de tener el Dhamma ahí mismo en el encuentro del ojo y las formas, la oreja y los sonidos, la lengua y los sabores, etc. a través de continuamente entrenarnos en el punto que a nada en absoluto, sea lo que sea, debemos apegarnos. Con las personas ordinarias, una vez que phassa ha tomado lugar, entonces vedanā surge seguida por tanha, upadana, bhava y jati. Este es el camino muy caminado que es extremadamente fácil de seguir. Pero no tomamos ese camino. Tan pronto como haya contacto-sensorial, demos la vuelta y tomemos la forma de la atención de la verdad que discierne. No tomen el pasaje del 'yo' y 'lo mío', o incluso si ya hemos llegado tan lejos como a **vedanā**, demos la vuelta y regresemos al camino de la atención verdadera que discierne. No fluyamos junto o en la corriente de 'yo' y 'lo mío'. En esta forma, nunca habrá Dukkha. Si lo podemos hacer bien y seguimos el método correcto perfectamente, podremos alcanzar la **Arahanteidad**. Si deseamos seguir las palabras del Buda, hay un principio fácil que el Buda le enseñó a un discípulo llamado **Bahiya**: "Oh Bahiya, cada vez

que veas una forma, deja que solamente haya visión/vista; cada vez que oigas un sonido, deja que solamente haya el oír; cada vez que huelas un olor, deja que solamente haya el oler; cuando pruebes un sabor, deja que solamente haya el sabor; cuando experimentes una sensación física, deja que solamente esté la sensación; y cuando un pensamiento surja, deja que sea un fenómeno natural (sentimiento) surgiendo en la mente. Cuando lo hagas así, no habrá 'yo' ni 'mío'. Cuando no haya 'yo' no habrá movimiento de aquí para allá, ni detenerse en ninguna parte. Y ese es le final de Dukkha. Eso es el **Nibbāna**". Cada vez que es así, es Nibbāna. Es lo eterno, lo duradero, es el Nibbāna eterno; si es temporal, entonces es el Nibbāna temporal. En otras palabras, es simplemente un principio./.

Final de la Traducción.

Lunes, 20 de septiembre de 2010

