

## **El Peligro del 'yo'** **(Otra Clase de Nacimiento)**

Por Buddhadasa Bhikkhu  
Traducido al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

**El nacimiento es un sufrimiento perpetuo. La felicidad verdadera consiste en eliminar la idea falsa del "yo". Los problemas de la humanidad se reducen al sufrimiento, ya sea infligidos/ocasionados por otros o por uno mismo.**

**El lenguaje de cada día—el lenguaje del Dhamma: En el lenguaje de cada día el término nacimiento se refiere simplemente al nacimiento físico del cuerpo de una madre: en el lenguaje del Dhamma la palabra nacimiento se refiere al evento o acontecimiento mental que surge de la ignorancia, el deseo y el apego.**

**Cada vez que surge la idea equivocada "yo", el "yo" ha nacido, sus padres son la ignorancia y el deseo.**

**La clase de nacimiento que constituye un problema para nosotros es el nacimiento mental.**

**Cualquiera que fracase en comprender este punto nunca triunfará en entender cualquier cosa de la enseñanza del Buda.**

**El asunto que discutiremos hoy es uno, que siento que todos deben reconocer como urgente, a saber, las dos siguientes declaraciones hechas por el Buda:**

**"El nacimiento del sufrimiento perpetuo (Dukkha jati punappunam)" y "La felicidad verdadera consiste en eliminar la idea falsa del 'yo'.(Asmimanassa vinayo etam ve paramam sukham)"**

Los problemas de la humanidad se reducen al problema del sufrimiento, ya sea infligido u ocasionado por otros o por uno mismo a través de las corrupciones mentales (kilesa). Este es el problema principal de cada ser humano, porque nadie quiere sufrir. En las declaraciones anteriores el



## El Peligro del 'Yo' por Buddhādāsa Bhikkhu

Buda iguala el sufrimiento con el nacimiento: "Nacer es el sufrimiento perpetuo"; e iguala la felicidad con la renuncia completa de la idea falsa del 'yo', 'mí', 'yo soy', 'yo existo'.

La declaración de que el nacimiento es la causa del sufrimiento es compleja, teniendo muchos niveles de significado. La mayor dificultad descansa en la interpretación de la palabra "nacimiento". La mayoría de nosotros no entendemos a lo que la palabra nacimiento se refiere y es muy probable que se tome en el sentido diario del nacimiento físico del cuerpo de una madre. El Buda enseñó que el nacimiento es sufrimiento perpetuo. ¿Es probable que al decir esto él se estaba refiriendo al nacimiento físico? Piénsenlo bien. Si él se hubiera referido al nacimiento físico, no es probable que hubiera dicho: "La felicidad verdadera consiste en eliminar la idea falsa del 'yo', porque esta declaración indica claramente que lo que constituye el sufrimiento es la idea falsa del 'yo'. **Cuando la idea del 'yo' ha sido completamente erradicada**, eso es felicidad. Así que el sufrimiento consiste realmente en la falsa o equivocada impresión del 'yo', del 'yo soy' y del 'yo tengo'. El Buda enseñó: "El nacimiento es sufrimiento perpetuo". ¿Qué se quiere decir aquí con la palabra 'nacimiento'? Claramente "nacimiento" no es otra cosa que el surgimiento de la idea del 'yo' (**asmimāna**).

La palabra 'nacimiento' se refiere al surgimiento de la idea equivocada del 'yo', y 'el mí'. No se refiere al nacimiento físico, como generalmente se supone. La suposición equivocada de que esta palabra 'nacimiento' se refiere al nacimiento físico es uno de los más grandes obstáculos para comprender la enseñanza del Buda.

Tenemos que hacernos a la idea o tiene que nacer en la mente que en general una palabra puede tener muchos y diferentes significados de acuerdo al contexto de la expresión escrita o hablada. Dos casos principales se pueden reconocer: (1) el lenguaje que se refiere a las cosas físicas, que las personas promedio hablan; y (2) el lenguaje que se refiere a las cosas mentales, lenguaje psicológico, lenguaje del Dhamma, que se habla por las personas que conocen el Dhamma (la Verdad superior, la enseñanza del Buda). El primer tipo de lenguaje se puede llamar 'lenguaje diario', el lenguaje que hablan las personas promedio; el segundo tipo de lenguaje se le puede llamar 'lenguaje del Dhamma', el lenguaje que hablan las personas que conocen el Dhamma.

La persona ordinaria habla a medida que aprende a hablar, y cuando usa la palabra '**nacimiento**', ella quiere decir nacimiento físico, nacimiento del cuerpo de una madre; sin embargo en el lenguaje del Dhamma, el

## El Peligro del 'Yo' por Buddhādāsa Bhikkhu

lenguaje que usa una persona que conoce el Dhamma, "nacimiento" se refiere al surgimiento de la idea del "yo soy". Si en algún momento entonces surge en la mente la idea falsa del "yo soy", entonces en ese momento el 'yo' ha nacido. Cuando esta idea falsa cesa, ya no hay más 'yo', el 'yo' ha cesado momentáneamente de existir. Cuando la idea del 'yo' surge de nuevo en la mente, el 'yo' ha renacido. Este es el significado de la palabra "nacimiento" en el lenguaje del Dhamma. Ese significado **no** se refiere al nacimiento físico de una madre de carne, hueso y sangre sino al nacimiento mental de una "madre" mental llamada deseo, ignorancia y apego (tanha, avijja, upadana). Uno puede pensar del deseo como la madre y la ignorancia como el padre; en todo caso el resultado es el nacimiento del 'yo', el surgimiento de la idea falsa del 'yo'. El padre y la madre del 'yo'—el engaño la ignorancia y el deseo o el apego. La ignorancia, el engaño, el error, da nacimiento a la idea 'yo', 'mí'. Y es esta clase de nacimiento el que es un sufrimiento perpetuo. El nacimiento físico no es un problema: una vez nacido de su madre; una persona no necesita tener nada más que ver o hacer con el nacimiento. El nacimiento de una madre toma solamente unos minutos; y nadie tiene que pasar por esa experiencia más de una vez.

Ahora bien, nosotros oímos hablar del **renacimiento**, el nacimiento que se repite una y otra vez y del sufrimiento que inevitablemente va con eso. Justamente, ¿qué es ese **renacimiento**? Ese nacimiento a que nos referimos es un **evento mental**; algo que toma lugar en la mente—el lado no-físico de nuestra composición. Este es el "nacimiento" en el lenguaje del Dhamma. El "nacimiento" en el lenguaje de cada día es el nacimiento de una madre; el 'nacimiento' en el lenguaje del Dhamma es el nacimiento de la ignorancia, el deseo y el apego, **el surgimiento de la noción falsa del 'yo' y 'lo mío'**. Estos son los dos significados de la palabra 'nacimiento'.

Este es un asunto muy importante, que simplemente se debe entender. Cualquiera que fracase en comprender este punto nunca tendrá éxito en captar nada de las Enseñanzas del Buda. Así que tomen un interés especial en esto. Hay estas dos clases de lenguajes, estos dos niveles de significado: el lenguaje de cada día, refiriéndose a las cosas físicas, y el lenguaje del Dhamma, que se refiere a las cosas mentales, y lo usan las personas que saben. Para clarificar este punto, aquí tenemos varios ejemplos.

Consideremos la palabra 'camino'. Usualmente cuando usamos la palabra 'camino' nos estamos refiriendo a una calle o vía en que los vehículos, los hombres y animales se mueven a lo largo de ella. Pero la palabra 'camino'



## El Peligro del 'Yo' por Buddhādāsa Bhikkhu

también se puede referir al Noble Camino Óctuple, **la forma o el camino** de la práctica que el Buda enseñó—**entendimiento** correcto, **pensamientos** correctos, **habla** correcta, **acción** correcta, **modo de vida** correcta, **esfuerzo** correcto, **atención** correcta, **concentración** correcta—y que guía al Nirvāna. En el lenguaje de cada día "camino" se refiere a una vía física; en el lenguaje del Dhamma se refiere al camino óctuplo de la práctica correcta conocido como el Noble Camino Óctuplo. Estos son los dos significados de la palabra "camino".

Similarmente con la palabra "Nirvāna" (nibbāna). En el lenguaje de cada día esta palabra se refiere al enfriamiento de un objeto caliente. Por ejemplo, cuando un carbón caliente deviene frío, se dice (en Pāli o en Sánscrito) de que se ha "nirvanado" diríamos 'enfriado'; cuando una comida caliente en una olla o en un plato deviene fría, se ha "nirvanado", por así decirlo en español, enfriado. Esto es en el lenguaje de cada día. En el lenguaje del Dhamma "Nirvāna" se refiere a la clase de enfriamiento que resulta de eliminar las corrupciones mentales. En cualquier momento cuando hay una liberación de corrupciones mentales, en ese momento hay enfriamiento, un Nirvāna momentáneo. Así que "nirvana" o "enfriamiento" tiene dos significados, de acuerdo a como la persona que habla, esté usando el lenguaje de cada día y el lenguaje del Dhamma.

Otra palabra importante es "vacío" (sunyata, sunnata). En el lenguaje de cada día, el lenguaje de las cosas físicas, "vacío" significa ausencia total de cualquier objeto: en el lenguaje del Dharma significa ausencia de la idea "yo", y "lo mío". Cuando la mente no está aferrándose o apegándose a cualquier cosa, sea lo que sea, como el 'yo' o 'lo mío', eso es un estado de 'vacío'. La palabra vacío tiene esos dos niveles de significado, uno refiriéndose a las cosas físicas, y el otro refiriéndose a las cosas mentales, uno en el lenguaje de cada día, el otro en el lenguaje del Dharma. El vacío físico es la ausencia de cualquier objeto, vacío/vacante. El vacío mental es el estado en el cual todos los objetos del mundo físico se representan como de costumbre, pero uno no se pega o aferra a ninguno de ellos como "míos". Una mente como esa se dice que está 'vacía'. Cuando la mente llega a ver las cosas como no meritorias de quererlas ni de serlas, no meritorias de agarrarlas y apegarse a ellas, hay entonces un vacío de querer, de ser, de asimiento y de apego. La mente está entonces vacía o es una mente vacía, pero no en el sentido de ser vacía de contenido. Todos los objetos están ahí como de costumbre y los procesos de pensamiento continúan como de costumbre, pero sin agarrarse y apegarse con la idea del 'yo' y 'lo mío'. La mente está desprovista de asimiento y apego y por lo tanto se le llama una mente vacía. En este texto se declara: "Se dice que una mente es vacía cuando está vacía de

## El Peligro del 'Yo' por Buddhādāsa Bhikkhu

deseo, aversión y engaño (raga, dosa, moha)." El mundo también se describe como vacío, porque está vacío de cualquier cosa que se pueda identificar como 'yo' o 'lo mío'. Es en este sentido que el mundo se dice que está vacío. "Vacío" en el lenguaje del Dharma no significa físicamente vacío o carente de contenido.

Ustedes pueden ver la confusión y equivocación o error que puede surgir si estas palabras se toman en el sentido del lenguaje común de cada día. A menos que entendamos el lenguaje del Dharma, nunca podremos entender el Dharma; y la pieza más importante del lenguaje del Dharma para entender es el término 'nacimiento'.

La clase de nacimiento que constituye un problema para nosotros es "el nacimiento mental", el 'nacimiento' o mejor dicho el surgimiento de la noción falsa del 'yo'. Una vez que la idea de 'yo' ha surgido, inevitablemente le sigue la idea del "yo soy Tal y tal". Por ejemplo, "yo soy un hombre", "yo soy una criatura viviente", "yo soy un buen hombre", "yo no soy un buen hombre", o cualquier cosa de esta clase o naturaleza. Inmediatamente que la idea de que "yo soy Tal y tal" ha surgido, le sigue la idea de comparación: "yo soy mejor que Tal y tal", "yo no soy tan bueno como Tal y tal", y "yo soy igual que Tal y tal". Todas esas ideas son de una clase; ellas todas son parte de una noción falsa del "yo soy" y/o "yo existo". Es a esto a lo que el término "nacimiento" se refiere. **Así que en un solo día podemos nacer muchas veces, muchas docenas de veces.** Incluso en una hora podemos experimentar muchos nacimientos. Cada vez que la idea del 'yo' y la idea del "yo soy Tal y tal" surgen, eso es un nacimiento. Cuando tal idea no surge, no hay nacimiento, y esta liberación del nacimiento es un estado de enfriamiento. Así que este es un principio para reconocerse: cada vez que la idea del 'yo' y 'lo mío' surgen, en ese momento el ciclo de Samsara llega a la existencia en la mente, y hay sufrimiento, quemazón, revolución; y que cada vez que hay una liberación de los efectos de estas clases, hay Nirvāna, Nirvāna de los tipos o clases a los que nos referimos como **tadanga**—nibbāna o **vikkhambhana**—nibbana.

El tadanga—nibbāna se menciona en el Anguttaranikaya<sup>1</sup>. Es un estado que llega momentáneamente cuando las condiciones externas suceden casual e inesperadamente, siendo que no surge tal cosa de la idea del 'yo' y 'lo mío'. El tadanga—nibbāna es una cesación momentánea de la idea del 'yo' y 'lo mío', debido a circunstancias externas favorables. A un nivel mayor que este, si nosotros nos empleamos en alguna forma de práctica

---

<sup>1</sup> El Anguttara Nikaya, la cuarta división del Sutta Pitaka, consiste en muchos miles de suttas distribuidos en once libros (*nipatas*) de acuerdo al contenido numérico.



## El Peligro del 'Yo' por Buddhādāsa Bhikkhu

del Dharma, en particular si desarrollamos la concentración, de forma que la idea del 'yo' y 'lo mío' no pueda surgir, la extinción del 'yo' y 'lo mío' se llama **vikkhambhana**—nibbana. Y finalmente, cuando triunfamos en traer la eliminación completa de todas las corrupciones, eso es el Nirvāna completo, el Nirvāna total.

Ahora debemos limitar nuestra charla al diario vivir de una persona ordinaria. Se debe entender que en cualquier momento, cuando existe la idea del 'yo' y 'lo mío', en ese mismo instante existe el nacimiento, el sufrimiento y el ciclo del Sāmsara. El "yo" nace, dura por un momento, entonces cesa, entonces nace de nuevo, dura por un momento, y otra vez cesa—lo cual es la razón, de que nos referimos al proceso como el **ciclo** del Sāmsara. Es sufrimiento por el nacimiento del 'yo'. Si en cualquier momento las condiciones son favorables, de forma que la 'idea-yo' no surge, entonces hay paz—lo que llamamos **tadanga-nibbana**, Nirvāna momentáneo, una prueba o un paladeo o una degustación del Nirvāna, una muestra del Nirvāna, la paz y la tranquilidad serena de la calma.

El significado de "Nirvāna" deviene más claro cuando consideramos como se usa la palabra en el [Anguttara-Nikaya](#). En estos textos encontramos que los objetos calientes que han devenido fríos se les llama "nirvanados". Los animales que han sido domesticados, que se han vuelto dóciles e inofensivos se dice que han "nirvanado". ¿Cómo un ser humano puede devenir "calmado"? **Esta pregunta es complicada por el hecho que el conocimiento presente y el entendimiento de la vida del hombre no han sido adquiridos repentinamente sino que han evolucionado gradualmente sobre un largo período de tiempo.**

Mucho antes del tiempo de Buda las personas consideraban que el Nirvāna descansaba en la delicia sensual, porque una persona que obtiene precisamente cualquier placer sensual busca experimentar cierta clase de calma. El darse una ducha en un día caliente trae una clase de calma; y retirarse a un lugar tranquilo trae otra clase de calma en la forma de contento y liberación de la perturbación. Así que para comenzar, las personas estaban interesadas en la clase de Nirvāna que consiste en una abundancia de placeres sensuales. Mas tarde, los hombres sabios comprendieron que esto no era suficiente. Ellos vieron/se dieron cuenta que el placer sensual era en gran parte una mentira (maya), así que buscaron su calma en la tranquilidad mental de la concentración (jhana)<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Los Cuatro Jhanas o Estados Sagrados: **1. La Compasión.** A medida que la mente progresa hacia la Iluminación, ella llega a estar consciente de un claro discernimiento y una sensibilidad en lo que contiene la unidad esencial de toda vida animada, y allí despierta dentro de él un gran corazón de compasión y la benevolencia dirigida

## El Peligro del 'Yo' por Buddhādāsa Bhikkhu

Las **jhana**s son estados de calma mental genuina y esta fue la clase de Nirvāna en que las personas estaban interesadas en el período de tiempo inmediatamente antes de la iluminación del Buda. Los Gurús enseñaban que el Nirvāna era idéntico al estado más refinado de concentración mental. El último gurú del Buda, **Udakatapasa Ramaputta**, le enseñó que **no alcanzar** el "jhana o estado de la percepción ni de la no-percepción (n'eva sañña n'asannayatana)" era alcanzar la cesación completa del sufrimiento. El Buda no aceptó esta enseñanza; él no consideró esto ser un genuino Nirvāna; y frecuentemente indagó en el asunto por su propia cuenta hasta que comprendió que el Nirvāna era la eliminación total de cada clase de deseo y apego. Como más tarde él mismo enseñó: "La felicidad verdadera consiste en erradicar la falsa idea del 'yo'. Cuando las corrupciones han sido totalmente eliminadas, eso es el Nirvāna. Si las corrupciones están ausentes sólo momentáneamente, eso es un Nirvāna momentáneo. La enseñanza del **tadanga-nibbāna** y el **vikkhanbhana-nibbana** ya se ha discutido en la página 5 en el penúltimo párrafo. Estos términos se refieren a la condición de liberación de las corrupciones.

Ahora, si nos examinamos a nosotros mismos descubrimos que no estamos dominados por las corrupciones todo el tiempo. Hay momentos cuando estamos libres de las corrupciones; si así no fuera el caso pronto nos volviésemos locos por las corrupciones y moriríamos, y no quedarían muchas personas en el mundo. Es gracias a estos breves períodos de liberación del sufrimiento y de la angustia que causan las corrupciones, que no sufrimos en absoluto de desordenes nerviosos, volviéndonos locos o muriendo. Démosle a la Naturaleza el crédito por esto y seámosle agradecidos que nos haya hecho de tal forma, que cada día obtengamos suficientes períodos de respiro de las corrupciones. Está el tiempo en que estamos durmiendo, y el tiempo en que la mente está clara, calmada y cómoda. Una persona que puede arreglárselas para hacer lo que la Naturaleza intenta, puede evitar desordenes nerviosos y psicológicos; uno que no puede, inevitablemente va a tener cada vez más desordenes nerviosos hasta que deviene mentalmente enfermo y incluso muere. Agradezcamos al Nirvāna momentáneo, la clase temporal de Nirvāna que

---

conjuntamente a toda la vida animada, **armonizando diferencias y unificando todos los dualismos. 2. La Dicha.** Con la desaparición de todo el sentido de diferencia entre el 'yo' y 'los otros' y todos los dualismos, el corazón se llena con un gran éxtasis de felicidad y gozo. **3. La Paz.** Gradualmente a medida que la diferencia entre el sufrimiento y la felicidad se desaparece, este sentimiento de felicidad y gozo se trasmuta en tranquilidad perfecta y paz. **4. La Ecuanimidad.** Gradualmente, incluso el concepto de diferencia e igualdad se desvanece y todas las nociones incluso de felicidad y paz desaparecen de la vista, y la mente permanece en la paz bienaventurada de la ecuanimidad perfecta. Tomado de la Biblia Budista, página 653.



## El Peligro del 'Yo' por Buddhādāsa Bhikkhu

llega cuando las condiciones son favorables. Por un breve momento hay una liberación del deseo, engaño y puntos de vista falsos, en particular, la liberación de la idea del 'yo' y 'lo mío'. La mente está vacía, libre, lo suficientemente para tener un descanso o dormir, y por lo tanto ella [la mente] permanece saludable.

En los tiempos pasados, esta condición era más común que ahora. El hombre moderno, con su conocimiento y conducta siempre cambiante, está más sujeto a la perturbación de las corrupciones que el hombre en las épocas pasadas. Consecuentemente el hombre moderno está más propenso a enfermedades nerviosas y psicológicas, lo que es una vergüenza. ¡Mientras más conocimiento científico él tiene, más propenso está a la demencia! El número de pacientes psiquiátricos está aumentando tan rápidamente que los hospitales no pueden con ellos. **Hay una simple causa para esto: las personas no saben cómo relajarse o tranquilizarse mentalmente.** Ellas son muy ambiciosas; han sido enseñadas a ser ambiciosas desde su niñez. Ellas adquieren dolencias nerviosas desde la misma niñez y cuando han completado sus estudios ya son unas personas perturbadas mentalmente. Esto llega de no tener interés en la enseñanza del Buda, de que el nacimiento de la idea del 'yo' y 'lo mío' es el **cenit** del sufrimiento.

Ahora vamos un poco más adelante en el asunto del "nacimiento". No importa en que tipo de existencia uno haya nacido, eso o nacer, es nada más que sufrimiento, **porque la palabra "nacimiento" se refiere aquí al "apego sin atención"**. Este es un punto muy importante que debe entenderse muy bien, si surge en la mente de la persona la idea del "yo soy Tal y tal" y ella está consciente o atenta de que esta idea ha surgido, ese surgimiento no es un nacimiento (**como ese término se usa en el lenguaje del Dharma**). Si por otra parte, ella engañadamente se identifica con la idea, eso es un nacimiento. Por lo tanto, el Buda aconsejó **atención plena continua**. Si conocemos o sabemos lo que somos, sabemos lo que tenemos que hacer, y lo hacemos con atención o consciencia plena, no hay sufrimiento, porque no hay nacimiento del 'yo' o 'lo mío'. Cada vez que el engaño, el descuido y el olvido llegan, surgen el deseo y el apego a la idea falsa del 'yo', 'lo mío', 'yo soy Tal y tal', 'yo soy tal más cual', 'yo tengo esto y lo otro y es mío'... **y eso es nacimiento.**

El nacimiento es sufrimiento y la clase de sufrimiento depende en la clase de nacimiento. El nacimiento como una madre trae el sufrimiento de una madre, el de un padre, trae el sufrimiento de un padre. Si por ejemplo, surge en una persona la idea ilusoria de ser una madre y por lo tanto querer esto, eso y otras cosas—eso es el sufrimiento de una madre. Eso



## El Peligro del 'Yo' por Buddhādāsa Bhikkhu

es lo mismo para un padre. Si se identifica con la idea de ser un padre, queriendo esto y aquello, apegándose y aferrándose—este es el sufrimiento de un padre. Pero si una persona tiene consciencia o atención plena, no hay tal confusión o distorsión; ella simplemente sabe/conoce con claridad completa lo que tiene que hacer como padre o como madre y así lo hace, con una mente firme, sin apegarse a la idea de “yo soy esto”, “yo soy aquello”. En esta forma, él o ella está libre de sufrimiento; y en esta condición está adecuado para criar a sus hijos propiamente y con las mejores ventajas. El nacimiento como madre trae el sufrimiento de una madre; el nacimiento como padre trae el sufrimiento como padre; el nacimiento como millonario trae el nacimiento de un millonario; el nacimiento de un mendigo trae el sufrimiento de un mendigo. Lo que se quiere decir aquí se puede ilustrar a través del siguiente contraste.

Supongamos primero un millonario, dominado por el engaño, el deseo y el apego a la idea de “yo soy un millonario”. Esta idea es en sí misma sufrimiento: y lo que sea que ese hombre diga o haga se dice o se hace bajo la influencia de esas corrupciones y así deviene más sufrimiento. Incluso después que él se ha ido a la cama, él vive con la idea de ser millonario y es incapaz de dormir. Así que el nacimiento como millonario trae el sufrimiento de un millonario. Entonces supongamos a un mendigo viviendo sus desgracias, su pobreza, sus sufrimientos y sus dificultades—este es el sufrimiento de un mendigo. Ahora si en cualquier momento cualquiera de estos dos hombres se fueran a liberar de esas ideas, en ese momento serían libres del sufrimiento; el millonario estaría libre del sufrimiento de un millonario y el mendigo estaría libre del sufrimiento de un mendigo. Así es que algunas veces uno ve un mendigo cantando felizmente, porque en ese momento él no ha nacido como un mendigo, y no se está identificando a sí mismo como un mendigo o como en cualquier clase de dificultad. Por un momento él lo ha olvidado, ha cesado de nacer como mendigo y en su lugar ha nacido como un cantante o un músico. Supongamos un pobre botero/barquero. Si él se apega a la idea de ser pobre, y rema su bote con un sentido de debilidad y auto-lastima, entonces él sufre, igualmente que si hubiera caído directamente en el infierno. Pero si en lugar de vivir con esas ideas, él reflexiona que lo hace y lo que tiene que hacer, que ese trabajo es de gran ayuda a los seres humanos, él hace su trabajo con atención y firmeza de mente y se encontrará a sí mismo cantando mientras rema su bote.

Así que miremos más de cerca y más cuidadosa y claramente a este asunto: ¿qué es a lo que nos referimos como **nacimiento**? Si en cualquier momento un millonario “nace” como un millonario, en ese momento él experimenta el sufrimiento de un millonario; si un mendigo nace como un



## El Peligro del 'Yo' por Buddhādāsa Bhikkhu

mendigo, él experimenta el sufrimiento de un mendigo. Sin embargo, si una persona no se identifica de esta forma, él no nace y así es libre del sufrimiento—ya sea de millonario, de mendigo, de botero o de lo que sea. En los días presentes nosotros no nos interesamos en este asunto. Nos dejamos dominar por el engaño, el deseo, y el apego. Experimentamos el nacimiento como esto, o lo otro, no sé cuantas veces cada día. Como el Buda dijo, cada clase de nacimiento, sin excepción, es sufrimiento. La única forma de ser libre del sufrimiento es estar libre del nacimiento. Así que uno tiene que tener mucho cuidado, manteniendo siempre la mente en un estado de atención y discernimiento, nunca perturbada y confusa por el 'yo' y 'lo mío'. Entonces, uno estará libre del sufrimiento. Ya sea uno un campesino, un mercader, un soldado, un sirviente público, o cualquier cosa, incluyendo un dios en el cielo, uno estará libre del sufrimiento.

Tan pronto como exista o surja la idea del 'yo', ahí está el sufrimiento. Entiendan este principio importante y estarán en posición de comprender el núcleo esencial del Budismo, y derivar beneficios del Él [el Budismo], sacando/tomando la ventaja completa de haber nacido 'ser humano' y encontrado el Budismo. Si no lo entienden, entonces, aunque sean budistas no obtendrán ningún beneficio de eso; serán solamente budistas de nombre, sólo de acuerdo a los registros, tendrán que sentarse a llorar como esas otras personas que no son budistas; continuarán experimentando el sufrimiento como los no-budistas. Para ser budistas genuinos tenemos que practicar la enseñanza genuina del Buda, en particular la orden: **No identificarse como 'yo' o 'lo mío'; actuar con atención o consciencia plena y clara, y no habrá sufrimiento.** Entonces serán capaces de hacer su trabajo bien, y ese trabajo será un placer. Cuando la mente está involucrada en "yo" y "lo mío", todo trabajo deviene sufrimiento; uno no tiene deseos de hacerlo; un trabajo ligero deviene un trabajo arduo, una carga de cada día. Pero si la mente no se aferra o apega a la idea del "yo" y "lo mío", si está plenamente atenta o consciente, todo trabajo, incluso un trabajo duro y sucio o no limpio, es agradable.

Esta es la verdad profunda y escondida que tiene que entenderse. La esencia de ella descansa en una sola palabra: "**nacimiento**". El nacimiento es sufrimiento; una vez que hayamos renunciado a "nacer", devendremos libres de sufrimiento. Si una persona experimenta docenas de nacimiento en un día, ella tiene que sufrir docenas de veces en un día; si ella no experimenta nacimiento en absoluto, ella no tiene que sufrir en absoluto. Así que la práctica directa del Dharma, la semilla de la enseñanza del Buda, consiste en mantener una guardia/

## El Peligro del 'Yo' por Buddhādāsa Bhikkhu

observación/vigilia íntima y constante de la mente, de manera que ella no haga surgir la condición llamada el ciclo del Samsara, de forma que ella esté siempre en el estado llamado Nirvana. Uno tiene que estar alerta, protegiendo la mente todo el tiempo para que el estado de calma sea constante, sin dejar ninguna oportunidad para el surgimiento del Samsara. Entonces la mente, día y noche, se acostumbrará al estado del Nirvana, y ese estado puede devenir permanente y completo. Nosotros ya hemos tenido un Nirvana momentáneo, la clase de Nirvana que llega cuando las circunstancias están correctas, el Nirvana que es una muestra, un anticipo. Presérvenlo cuidadosamente. No dejen ninguna apertura para el Samsara, para la idea del "yo" y "lo mío". No dejen que la idea del "yo" nazca. Manténganse en guardia, estén alertas, desarrollen un discernimiento completo y total. Cualquier cosa que hagan, día por día, hora por hora, minuto por minuto, háganla con atención plena, en guardia. No devengan involucrados en el 'yo' y 'lo mío'. Entonces el Samsara no será capaz de surgir: la mente permanecerá en el Nirvana hasta que ella devenga completamente acostumbrada a él e incapaz de sufrir una recaída—y eso es un Nirvana completo o total.

Desde la niñez hemos vivido en una forma favorable al nacimiento del 'yo' y 'lo mío', y la mente ha devenido utilizada para el ciclo del Samsara. Este hábito es difícil de romper. Ha devenido parte de nuestra estructura y formación, y por lo tanto es algo a lo que llamamos vínculo/atadura (samyojana) o una disposición latente (anusaya) algo que nos obliga o es inevitable en nuestro carácter o personaje. Estos términos se refieren al hábito de hacer surgir/nacer el 'yo' y 'lo mío', de producir el sentido del 'yo, y 'lo mío'. En una forma se le llama egoísmo (lobha); en otra forma se le llama enojo (knodha); en otra forma se le llama engaño (moha). Cualquier forma que tome simplemente es la idea del 'yo' y 'lo mío', el yo centro de atención y protagonismo. Cuando el 'yo' quiere algo, hay egoísmo; cuando no lo obtiene, hay enojo; cuando duda y no sabe lo que quiere, hay confusión, involucrándose en esperanzas y posibilidades. El egoísmo, el enojo y el engaño de cualquier clase son simplemente formas de la 'idea-yo', y cuando ellos están presentes en la mente, eso es el Samsara perpetuo, la total ausencia de Nirvana. Una persona en esta condición no vive mucho. Pero la Naturaleza ayuda. Como vimos al principio de la charla, a través del cansancio natural, algunas veces el proceso se detiene por sí mismo, hay sueño, o alguna otra forma de 'respirar', y la condición de uno mejora, deviene tolerante y se evita la muerte.

Los diferentes seres iluminados que han aparecido en el mundo han descubierto que es posible prolongar esos períodos de Nirvana, y han



## **El Peligro del 'Yo' por Buddhādāsa Bhikkhu**

enseñando la forma de práctica más directa para este fin, a saber, el Noble Camino Óctuplo. Esta es una forma de práctica que tiene la intención de prolongar los periodos de calma o Nirvāna, y reducir los períodos de sufrimiento, o Sāmsara, a través de prevenir, tanto como sea posible el nacimiento del 'yo' y 'lo mío'. Es tan simple, que es difícil de creer—como dijo la declaración del Buda: "Si los monjes practicasen la vida correcta, el mundo no estaría vacío de Arahants (seres iluminados).

Final del documento – Traducido al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY  
sábado, 31 de octubre de 2009

**Última revisión: sábado, 10 de julio de 2010**

