

## **Buddha-Dhamma Buddhadasa Archives**

### **La Felicidad y el Anheló/Hambre**

**Por Buddhadasa Bhikkhu<sup>1</sup>**

**Traducido al inglés por Santikaro Bhikkhu  
Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY**



**Foto: Buddhadasa Bhikkhu**



---

<sup>1</sup> **Buddhadasa Bhikkhu** – (27 de mayo de 1906 – 25 de mayo 25 de 1993) fue uno de los monjes budistas y filósofos ascéticos más importantes del siglo XX. Conocido como un intérprete de las creencias budistas, Buddhadāsa ayudó a reformar el Budismo en su tierra natal de Tailandia. Mientras Buddhadāsa era un monje ordenado en la escuela Theravada del Budismo, habiendo presentado al gobierno Tailandés las regulaciones de los rituales de la ordenación, él sostuvo y abrazó un punto de vista que rehusaba la identificación de una sola religión y consideraba todas las religiones como un solo Dhamma. <http://en.wikipedia.org/wiki/Buddhadasa>

**La Felicidad y el Anheló/Hambre  
Por Buddhadasa Bhikkhu**



**La Felicidad y el Anhelos/Hambre  
Por Buddhadasa Bhikkhu**

**Tabla de Contenido**

<b>La Felicidad y el Anhelos/Hambre</b>	<b>1</b>
<b>    Por Buddhadasa Bhikkhu</b>	<b>1</b>
<b>    Tabla de Contenido</b>	<b>3</b>
<b>La Felicidad y El Anhelos/Hambre</b>	<b>5</b>
<b>    ¿Que felicidad quieren?</b>	<b>5</b>
<b>    Anhelos o Hambre Interminable</b>	<b>7</b>
<b>    ¿Cuándo termina el anhelos/hambre?</b>	<b>8</b>
<b>    Lo Mejor</b>	<b>9</b>
<b>    El Árbol del Conocimiento del Bien y el Mal</b>	<b>10</b>
<b>    Por Encima y Más Allá del Bien</b>	<b>11</b>
<b>    El Vacío</b>	<b>12</b>
<b>    Anhelos Natural y Anhelos Innecesario</b>	<b>13</b>
<b>    Tres Clases de Soledad</b>	<b>15</b>
<b>    Final del documento</b>	<b>16</b>



**La Felicidad y el Anheló/Hambre  
Por Buddhadasa Bhikkhu**



## **La Felicidad y El Anhelado/Hambre**

Hoy me gustaría hablar de algo que la mayoría de nosotros probablemente malinterpreta. Aunque todos ustedes han venido aquí con un interés en el Budismo, puede que algunos tengan un entendimiento erróneo. Por esa razón, por favor, aúnen sus energías mentales y pongan su mente en la tarea de escuchar. Presten atención a lo que se va a decir hoy aquí.

La cosa de la que hablaremos es 'la felicidad (**sukha**). Esta es una palabra que es hasta cierto punto ambigua en ambos lenguajes, en Tailandés **kwamsukh**, y en Pāli **sukha**, e inclusive en inglés, **felicidad**. En los tres lenguajes, esta palabra tiene muchos significados y aplicaciones, y es difícil entender exactamente lo que las personas quieren decir cuando dicen la palabra 'felicidad'. Porque este tema se puede complicar, es necesario alcanzar un entendimiento de esta cosa, y es por lo cual hoy que estaremos hablando acerca de la felicidad.

La felicidad que se siente en el diario vivir de las personas ordinarias o comunes es un significado de felicidad. Entonces, hay otra clase de felicidad, la felicidad que surge con la comprensión de la meta final de la vida. Tenemos esas dos cosas muy diferentes, pero les llamamos a ambas "felicidad". Generalmente, nosotros mezclamos esos dos significados, los confundimos, y nunca entendemos completamente de lo que estamos hablando.

### **¿Que felicidad quieren?**

Aquí hay un ejemplo de cómo la ambigüedad o tergiversación de esta palabra puede causar problemas. Es muy probable que ustedes vengan aquí a estudiar y practicar el Dhamma en busca de la felicidad. Sin embargo, vuestro entendimiento de la felicidad, la felicidad que desean, puede que no sea el mismo de la felicidad que es la meta genuina del Budismo y la práctica del Dhamma. Sí la sukha (felicidad) que desean no es la sukha que surge de la práctica del Dhamma, entonces me temo que se sentirán aquí desencantados o inclusive desconsolados. Es necesario desarrollar algún entendimiento de este asunto o tema.

Para ahorrar tiempo y hacer fácil vuestro entendimiento, presentemos un principio simple de comprensión de la felicidad. La felicidad típica en la que las personas comunes se interesan es cuando algo que quieren o anhelan se satisface. Este es el entendimiento característico de la felicidad.



## La Felicidad y el Anhelos/Hambre Por Buddhadasa Bhikkhu

En el sentido del Dhamma, sin embargo, la felicidad es cuando no hay anhelo, hambre de algo o deseo en absoluto, cuando estamos completamente libres de todo anhelo, ansia o deseo. Para ayudar a comprender este punto, prestemos atención a la siguiente distinción: felicidad porque el anhelo se ha satisfecho y felicidad debido a no tener anhelo en absoluto. ¿Pueden ver la diferencia? ¿Pueden sentir la distinción entre la felicidad del deseo/anhelo y la felicidad del no-deseo/no anhelo?

Tomemos la oportunidad de entender las palabras "**lokiya**" y "**lokuttara**", ya que ellas son pertinentes a este tema que estamos investigando hoy. **Lokiya** significa: "Proceder de acuerdo a los asuntos y preocupaciones mundanas". **Lokiya** es estar en el mundo, enredado en el mundo, bajo el poder y la influencia del mundo. Las palabras a las que se traducen comúnmente son mundano y terrenal. **Lokuttara** significa "estar por encima del mundo". Estar más allá del poder y la influencia del mundo. Se puede traducir como 'trascendente' o 'supramundano'. Ahora podemos más fácilmente comparar las dos clases de felicidad: **lokiya-sukha** (felicidad mundana o terrenal), que está atrapada bajo el poder mundanal, gobernada por las condiciones y limitaciones terrenales, lo que llamamos 'el mundo', y **lokuttara-sukha** (felicidad trascendente o trascendental), que está más allá de la influencia del mundo. Vean esta distinción y entiendan el significado de estas dos palabras lo más claro posible.

Debemos mirar eso mucho más de cerca: **lokiya** significa: "atrapado en el mundo, arrastrado por el mundo", de forma que el poder y la influencia mundanal dominan. En este estado, no hay libertad espiritual; es la ausencia de independencia espiritual. **Lokuttara** significa "libre, sin restricciones mundanas o terrenales". Es la libertad espiritual. Por lo tanto, hay dos clases de felicidad, la felicidad que no es libre y la felicidad que es independiente, la felicidad de la esclavitud y la felicidad de la libertad.

Este es el punto que tememos que ustedes malinterpreten. Ustedes han venido aquí buscando por **lokiya-sukha**, pero estudian el Budismo que ofrece la clase opuesta de felicidad, ustedes se van a decepcionar. No van a encontrar lo que desean. La práctica del **Dhamma**, incluyendo la práctica sabia de la meditación, guía a **lokuttara-sukha** y no a la felicidad mundana o terrenal. Nosotros debemos tener este punto muy claro desde el principio. Por otra parte, si entienden la diferencia entre las dos clases de **sukha**, entenderán el propósito de **Suan Mokkh** y no se desilusionarán aquí.

Por ahora ustedes deben haber entendido la diferencia entre las dos clases de felicidad; la felicidad que viene de obtener lo que deseamos y la

## La Felicidad y el Anhelos/Hambre Por Buddhadasa Bhikkhu

felicidad de una ausencia total de deseo o anhelo. ¿Cuál es la diferencia? Investiguen el asunto y verán esas cosas por ustedes mismos. La felicidad del "anhelo satisfecho" y la felicidad de "no anhelo": no podemos definir las mejor ni más claramente que de esta forma.

### Anhelos o Hambre Interminable

Ahora observaremos adicionalmente que la felicidad basada en la satisfacción del anhelo o hambre es inútil y nunca puede ser alcanzada, porque de hecho su anhelo o su hambre no puede satisfacerse definitivamente. Las muchas cosas que hacen surgir el anhelo están siempre cambiando. Lo que sea que satisfaga el deseo, cambia, haciendo esa satisfacción pasajera e ilusoria, y así el hambre/anhelo regresa. El anhelo mismo cambia y por lo tanto, nunca se puede satisfacer. Esta situación es eterna. Hoy en día, el mundo está **atascado** en la felicidad que surge de lograr los deseos. El mundo moderno está **atrapado** en este problema interminable.

Imagínense, si ustedes pudieran, que fueran el único dueño del mundo, del universo, del cosmos completo. Ahora que ya son el único dueño de todo, ¿cesaría el anhelo? ¿Se podría detener? Por favor, examinen esto cuidadosamente con vuestra mente y en vuestra mente. Si ustedes fueran a lograr todo lo que posiblemente deseen, hasta el punto que fueran el único dueño del mundo, ¿cesaría el anhelo/deseo? O... ¿desearían un segundo universo? ¿Querrían un tercero?

Consideremos el hecho de que el anhelo nunca termina a través de satisfacerlo. A pesar de esto, el mundo de hoy continua desarrollando la clase de educación y evolución que busca simplemente producir cosas que son más atractivas y gratas. La tecnología moderna y la ciencia son esclavas de los anhelos. Nuestro mundo está cayendo en un hueco profundo de producción progresiva e infinita de cosas seductoras para tratar de satisfacer el anhelo/deseo. Pero, ¿dónde van a encontrar la felicidad en ese mundo?

Me gustaría hacer algunas comparaciones para ilustrar cómo la felicidad mundana de los seres sintientes avanza sucesivamente de una fase a otra. El infante recién nacido es feliz en los brazos de su madre, mamando la leche de su pecho. Esto satisface al bebé hasta que crece un poco más y es mayorcito. Entonces los brazos y el pecho de la madre no son suficientes. Aprende acerca de otras comidas y delicias. Ahora su felicidad depende del helado, los caramelos, la comida rápida, jugar y correr alrededor de la casa. Entonces, crece un poco más y esos juegos ya no



## La Felicidad y el Anhelos/Hambre Por Buddhadasa Bhikkhu

satisfacen más al niño. Ahora quiere jugar al balompié o con muñecas. Esto eventualmente se transforma y el interés y la felicidad del adolescente gira alrededor del sexo. Las clases previas de satisfacción ya no tienen ningún interés. Cuando entonces él deviene un joven o una jovencita, no esperen que se satisfaga con tipos antiguos de felicidad. Ahora todo lo que piensa es en el sexo y las parejas. Finalmente, el ser humano se casa, deviene una esposa o esposo, y tiene esperanzas, anhelos y deseos sobre su casa, el dinero y las posesiones. No hay forma que él/ella pueda satisfacerse con la felicidad infantil (a menos que realmente no hayan crecido). El ser humano cambia de etapa en etapa, y la felicidad también cambia de etapa en etapa. Eso es continuo e interminable. El anhelo se desarrolla de etapa en etapa hasta la muerte. Después de eso, muchos creen, que hay un renacimiento como deva (seres celestiales como ángeles), y todavía hay anhelo, anhelo celestial por la felicidad de los devas. Nunca se detiene. Incluso en el cielo con los dioses o en el reino de Dios, esas cosas existen, el anhelo nunca termina. En el Budismo todos estos se consideran ejemplos de felicidad mundana o terrenal que sólo engaña y confunde.

### ¿Cuándo termina el anhelo/hambre?

Me gustaría preguntar si el reino de Dios o dondequiera que Dios se encuentre, ya sea de acuerdo a las escrituras de la Cristiandad y de cualquiera otra religión, si cuando estamos con Él [Dios], ¿pueden el anhelo y el deseo terminar? Si el reino de Dios es el final del anhelo y el deseo, entonces esa es la misma cosa que el Budismo enseña: el nibbana, o la felicidad que está más allá del mundo porque el deseo/ansia/anhelo ha terminado. Pero si nosotros entendemos el Reino de Dios de una forma diferente, si es un lugar donde todavía tenemos anhelos, entonces el Budismo no está interesado en eso. El deseo interminable por mejores y mejores cosas para uno mismo no es la meta del Budismo. El Budismo toma la bifurcación o cruce en el camino que guía más allá del mundo.

Y en cuanto a esas cosas que llamamos "el mundo", en la descripción del Budismo está dividida en muchos niveles, dominios o muchos caminos o extravíos. Tenemos el mundo común, que nos es más familiar con sus tipos humanos de sukha. Más arriba están los diferentes dominios celestiales donde los devas supuestamente viven. Primero están los caminos/rondas/extravíos sensuales, los **kamavacaras**, de esos que tienen deseos sexuales. Estos se suponen que sean "buenos, por lo menos mejores que el dominio humano. El próximo es los caminos de Brahma, de los cuales hay dos categorías: esos que dependen de la forma (materia) y esos que son independientes de ella. Esos son mejores que los dominios

**La Felicidad y el Anheló/Hambre**  
**Por Buddhadasa Bhikkhu**

normales de la existencia, pero no son el final del deseo/anhelo. En **rupavacara** no hay más anhelo sensual, los caminos son materialmente sutiles pero los 'seres' todavía anhela la existencia material. Los seres de **arupavacara**, los caminos no materiales, también tienen deseo. Ellos desean por cosas no materiales en lugar de cosas materiales. En cada uno de esos niveles mundanos el deseo o anhelo persiste. Ellos quieren que el 'yo' no termine. Siempre hay cosas que el 'yo' quiere. Estos estados superiormente refinados de felicidad fracasan completamente en trascender el mundo. Incluso el dominio del Brahma supremo está atrapado en el mundo, atrapado bajo el poder y la influencia del deseo.

¿Cómo vamos a terminar el deseo o anhelo? Nosotros debemos dar la vuelta y **destruirlo**. No necesitamos el deseo. Debemos tomar esa otra vía donde no hay deseo. La esencia de este camino o vía es la ausencia del sentimiento de 'yo', del 'Yo' y lo 'mío'. Este punto es muy profundo. ¿Cuánto conocimiento debemos tener, cuanto debemos mirar para detener esta ilusión del yo?

**Es necesario comprender esta conexión entre el final del deseo y la cesación de la ilusión o auto-ilusión del yo.** En las situaciones mundanas hay siempre un 'yo' o un 'lo mío' que anhela y lucha para satisfacer ese anhelo. Sin embargo, si este 'yo' está en el nivel celestial supremo donde el ansia o deseo es sólo para las cosas más refinadas, de todas formas hay un anhelo del 'yo' tratando de obtener algo. El deseo, o anhelo, o "hambre" de algo persiste mientras ese 'yo' busca adquirir cosas para si mismo sin nunca triunfar. A través de examinar los muchos niveles de obtención y felicidad, vemos que el anhelo es inútil. ¿Por qué? Porque el 'yo' es inútil.

### **Lo Mejor**

Cuando ustedes llegan a esta etapa, deben familiarizarse con lo que llamamos "lo bueno" o "lo mejor". Todos ustedes tienen idea de lo que es 'lo mejor' y piensan que merecen obtenerlo o tener "lo mejor". ¡Vuestro deseo/anhelo solamente llega tan lejos como "lo mejor! Lo que sea que ustedes identifiquen como "lo mejor"—ya sea un día en la playa o cinco minutos de descanso de la confusión en vuestra cabeza—es donde vuestro deseo o anhelo se agarra. Incluso mientras se satisfacen en la felicidad de Dios, el ansia por lo mejor no se detiene. Nosotros deseamos una clase de "lo mejor", pero tan pronto como la obtenemos, nuestro anhelo continúa detrás de un mejor de "lo mejor". Esto no tiene final mientras haya un 'yo' que quiere "lo mejor". "Lo mejor" no tiene un punto final, nosotros no podemos tomarlo como meta final. Nosotros habamos continuamente de



## La Felicidad y el Anhelado/Hambre Por Buddhadasa Bhikkhu

“lo mejor” o acerca del *summum bonum*, pero nuestro significado es muy diferente: lo mejor de los niños, los adolescentes, los adultos, los ancianos; lo mejor del mundo de la religión. Sin embargo cada una de esas visiones de “Lo Mejor” nos hace “él más anhelante”—anhelo de formas refinadas, profundas y sutiles. Nunca podremos detenernos y descansar en cualquiera de “los mejores”, porque ellos son *lokiya-sukha*—la felicidad terrenal o mundanal.

“El mejor” no puede distinguirse por si mismo. Él no va a ninguna parte sin su pareja “el peor”. A través de nuestro apego a “el mejor”, tenemos también la carga de “el peor”. Por lo tanto, nuestra fijación en “lo mejor” simplemente se perpetua a si mismo. Solamente hay una salida. Si nos mantenemos buscando por *sukha* en el mundo, nunca la encontraremos. Tenemos que doblar en otra dirección, hacia *lokuttara-sukha*. El anhelo debe terminar, incluso el anhelo por “lo mejor”. La maldad es una clase de actividad problemática. La bondad es otra clase de problema. Para liberarse de *dukkha* completamente, la mente debe estar más allá del bien y el mal, por encima de lo mejor y peor, esto es, debe habitar en el *vacío*. Esto es, el opuesto de la felicidad mundana. Es el *lokuttara-sukha* de la liberación del yo que anhela. No hay otra forma de salida de *dukkha* sino la que va del mal hacia bien y entonces del bien hacia el vacío. En el vacío, el anhelo se detiene y hay una felicidad verdadera.

### El Árbol del Conocimiento del Bien y el Mal

Esos que son cristianos o que han leído la Biblia estarán familiarizado con la historia del árbol del conocimiento del bien y el mal que aparece al principio del Génesis. Ella nos cuenta como Dios le prohíbe a Adam y a Eva comer la fruta/manzana del árbol del conocimiento del bien y el mal. Él les advierte que ellos morirán si no obedecen. Si entienden el significado de este pasaje, entenderán el corazón del Budismo. Donde no hay conocimiento del bien y el mal, no podemos apegarnos a ellos, estamos vacíos y libres de *dukkha*. El fruto de ese árbol es ese apego al bien y al mal. Esto causa *dukkha* y *dukkha* es muerte, muerte espiritual.

A través de las edades, desde los hijos de Adam hasta nosotros, cargamos la carga de conocer el bien y el mal, la carga del ‘yo’ que se apega al bien y al mal y sufre la muerte espiritual. Identificamos las cosas como buenas y nos apegarnos a ellas. Identificamos las cosas como malas y tenemos aversión por ellas. Estamos atrapados en las condiciones mundanas por nuestra obsesión dualística con el bien y el mal. Esto es la muerte de la que Dios advirtió a Adam y Eva en el Génesis. ¿Prestarán ustedes atención y observarán con cuidado esa advertencia?



## **La Felicidad y el Anhelado/Hambre Por Buddhadasa Bhikkhu**

Ahora, nosotros que hemos heredado el problema, ¿qué hemos de hacer? Continuar corriendo tras la satisfacción de nuestros anhelos por “lo mejor”, es simplemente perpetuar este ciclo de nacimiento y muerte. Así que, el Budismo no está interesado en cualquiera de los dominios de lokiya-sukha, de lo bueno, lo mejor y el mejor. La solución del Budismo es el vacío, estar por encima o más allá del bien y del mal.

Por favor entiendan que “lo mejor” no es la cosa suprema. Si hablan acerca de Dios como el bien supremo, los budistas no serán capaces de aceptar vuestras palabras. Decir que Dios, la cosa suprema en el universo, es la reunión o colección de todo lo bueno o la perfección del bien, es limitar a Dios. La Cosa Suprema, en las condiciones dualísticas. Los budistas no pueden aceptar eso. El mismo Dios de la Biblia dijo que si conocemos el bien y el mal, moriremos.

Sin embargo, si dicen que Dios—si decidimos usar esa palabra—está más allá del bien y el mal, entonces los budistas pueden estar de acuerdo. En el budismo, la meta es trascender ambos, el bien y el mal, y comprender o alcanzar el vacío—vacío de ‘yo’ y ‘lo mío’. Si no conocemos el bien y el mal, no podemos apegarnos a ellos y no hay dukkha. O, si conocemos el bien y el mal pero sin embargo no nos apegamos a ellos, entonces no hay dukkha, es simplemente lo mismo. Por lo tanto, el punto mayor para la humanidad está más allá del bien.

### **Por Encima y Más Allá del Bien**

Más allá del bien no hay nada que anhelar ni nadie que lo anhele. El anhelo se detiene. El ‘yo’ que anhela y todos sus deseos desaparecen en la vacuidad o vacío—el vacío del ‘yo’ y el ‘alma’. El vacío es el propósito de la práctica del Dhamma. Es el camino para trascender los ciclos infinitos de anhelo y felicidad mundana. Es la Cosa Suprema, el final del Budismo.

La cosa para observar en este asunto es que es imposible apegarse al bien y al mal cuando no hay conocimiento del bien y el mal. Cuando no hay apego, no hay dukkha y por lo tanto no hay problema. Sin embargo, una vez que el fruto del árbol de conocimiento del bien y mal se ha comido, hay conocimiento del bien y el mal. ¿Qué pasa entonces? Si carecemos de sabiduría (panna) para conocer que no debemos apegarnos al bien y el mal, iremos y nos ataremos al bien y al mal de los seres sintientes comunes y ordinarios. Por lo tanto, habrá dukkha, que trae con ella los problemas de la vida. Estos son los resultados de comerse el fruto/la manzana: el apego, dukkha y la muerte.



## La Felicidad y el Anhelado/Hambre Por Buddhadasa Bhikkhu

Una vez que tenemos ese conocimiento, no hay regreso al estado de inocencia en el cual el bien y el mal no se conocen. Después que este conocimiento surge, después que la manzana se ha comido, debemos comprender completamente y saber que no nos podemos apegar a ninguno de los dos. Es nuestro deber y responsabilidad aprender esto. No se apeguen al bien ni al mal porque ellos son impermanentes (**anicca**), insatisfactorios o producen sufrimiento (**dukkha**), y carecen de sustancia o un 'yo' (**anatta**). El bien y el mal son anicca, dukkha y anatta. Cuando hay un conocimiento correcto del bien y el mal, no hay apego. Entonces no hay muerte, al igual que Adam y Eva antes de que se comieran la manzana o el fruto del conocimiento del bien y el mal. Todos nosotros hemos comido de ese fruto; todos conocemos del bien y el mal. No hay regreso al estado de inocencia para nosotros. En su lugar, tenemos el deber de saber que no nos debemos apegar al bien y al mal. A ellos no se les debe apegar. Por favor entiendan este asunto sabiamente.

No se apeguen al bien y al mal. Conózcanlos tan completamente que nunca se apeguen a ellos. Este es el corazón del Budismo y la esencia de la Cristiandad. Ambas religiones enseñan la misma cosa, aunque las personas puede lo interpreten en formas diferentes. Si entienden esto, tendrán la llave de la felicidad genuina de la liberación del anhelo/deseo.

Ustedes pueden ver que si nos aferramos y apegamos al 'bien', estamos anhelando el bien. Si tenemos algo mejor, anhelamos por lo que es mejor. Si tenemos lo que es mejor, anhelamos lo que es mejor. No importa que 'mejor' sea algo, todavía causa anhelo. Nosotros anhelamos por 'lo mejor'. Inevitablemente, ese anhelo es el problema que guía a dukkha. No importa que grado de anhelo sea, de todas formas siempre causará algún grado de dukkha. El anhelo vulgar nos aflige en una forma, mientras el más refinado y sutil anhelo que pueda ser percibido o entendido, nos daña en una forma tan sutil que no se puede ver. Si hay anhelo, habrá dukkha. La vida será problemática e inestable, haciendo que la paz y la felicidad perfectas sean imposibles.

### El Vacío

Esta es la razón por la que el Budismo enseña el vacío (**suññata**) —el vacío del 'yo' y 'lo mío' que trasciende lo mejor. Si tenemos el conocimiento que está más allá de lo mejor, del vacío que no es el bien ni del mal, no hay problema. In **suññata** no hay anhelo/deseo. Incluso el nivel más sutil de anhelo desaparece. Ahí, dukkha se extingue y la verdadera paz espiritual permanece. Esta es la meta final. Mientras hay el



**La Felicidad y el Anhelado/Hambre**  
**Por Buddhadasa Bhikkhu**

menor anhelo, eso previene la meta final. Cuando el anhelo se ha extinguido, y con él todos los problemas y toda dukkha, la emancipación genuina es evidente. La emancipación en el Budismo es la liberación del anhelo que llega con la realización o comprensión de **suññata** (el vacío). Por favor, estudien este asunto hasta que vuestra vida esté totalmente libre de anhelo/deseo.

### **Anhelado Natural y Anhelado Innecesario**

Regresemos y miremos de nuevo la cosa llamada "anhelo". Debemos saber que hay dos niveles de anhelo. El primero, está el anhelo físico-material, que es el proceso natural de la vida. El cuerpo instintivamente siente el deseo en referencia a sus necesidades naturales: vestimenta, comida, albergue, medicina, ejercicio. Esta clase de anhelo o deseo no es problema. Ella no causa dukkha y se puede satisfacer sin causar dukkha. Entonces, está la segunda clase de anhelo, que es mental, y podemos llamarla "anhelo espiritual". Este es el anhelo que genera el pensamiento del apego. El anhelo físico realmente no tiene significado porque no causa problemas. Incluso los animales experimentan el anhelo/deseo físico, así que comen lo que permite el límite de la situación. El anhelo espiritual, sin embargo, estando unido a la ignorancia (*avijja*) y al apego (*upadana*), destruye la tranquilidad y la calma de la mente, que es la felicidad y la paz verdaderas, trayendo así a dukkha.

El problema de los seres humanos es que nuestras mentes se han desarrollado más allá de la mente animal. La consciencia de los animales no ha aprendido como convertir el deseo físico en deseo mental. Ellos no se apegan a sus anhelos instintivos como nosotros lo hacemos, así que están libres de la dukkha causada por el antojo/deseo (*tanha*) y el apego o aferramiento (*upadana*). La mente humana está mucho más desarrollada y sufre del anhelo de desarrollarse más. A través del apego, la mente humana conoce el anhelo espiritual

Debemos distinguir entre esas dos clases de anhelos. Al anhelo físico se le puede tratar con facilidad. Un día de trabajo puede satisfacer nuestras necesidades corporales por muchos días. Con atención y sabiduría, el anhelo físico no es un problema. No lo conviertan tontamente en dukkha. Cuando surja, simplemente véanlo como **tathata**—la realidad, el estado del ser "que es justamente eso". El cuerpo tiene un sistema nervioso, cuando carece de algo que él necesita entonces surge cierta actividad que le llamamos "anhelo". Eso es todo lo que hay de eso—**tathata**. No dejen que se cocine/convierta en anhelo espiritual a través de apegarnos a eso como "mis anhelos" o "yo que anhelo". Eso es muy peligroso, porque



**La Felicidad y el Anhelado/Hambre**  
**Por Buddhadasa Bhikkhu**

causa cantidad de dukkha. Cuando el cuerpo desea o está hambriento, coman con atención y sabiamente. El hambre física no perturbará la mente.

El anhelo o el hambre es solamente un problema mental. La mente humana altamente desarrollada, desarrolla el hambre en anhelo espiritual lo que resulta en apego. Estos son fenómenos mentales—tanha (antojo, deseo) y upadana (aferramiento, agarre, apego)—que en absoluto no son del todo paz y tranquilidad. Aunque seamos millonarios con casas llenas de productos para consumir y bolsillos llenos de dinero, todavía estamos anhelando la espiritualidad. Mientras más consumimos, más deseo tenemos. No importa cuanto tratemos de satisfacer el anhelo o hambre mental, y hasta que extensión lo hagamos, de todas formas se expandirá, crecerá y perturbará la mente cada vez más. Incluso los millonarios son hambrientos espiritualmente.

Así que, ¿cómo vamos a resolver el problema? En el Dhamma tenemos el 'principio' que nos enseña, que al detener este anhelo tonto el resultado es la paz mental, la felicidad calmada y liberación de las molestias, disturbios y perturbaciones.

El hambre física no nos molesta. Es fácil de hacerse cargo de ella, de encontrar algo que comer que la satisfaga. Sin embargo, el hambre o anhelo espiritual es otra cosa. Mientras más 'comemos', más hambre tenemos. Este es el problema en que nos enredamos—sentirnos irritados, molestos, perturbados y agitados por el hambre o anhelo espiritual. Cuando nada molesta la mente, esa es la felicidad verdadera. Esto les puede parecer cómico a ustedes, pero la ausencia de perturbación o molestia es la felicidad genuina.

Estamos seguros que cada uno de ustedes está importunado por esperanzas y deseos. Han venido aquí con sus esperanzas y expectativas. Esas esperanzas, deseos y expectativas son otra clase de hambre espiritual, así que tengan cuidado con ellas. ¡No dejen que se conviertan en peligrosas! Encuentren la forma de detener las expectativas y las esperanzas. Viven a través de **satipañña** (la atención plena y la sabiduría); no vivan para las esperanzas y las expectativas.

Frecuentemente nosotros le enseñamos a los niños que estén llenos de deseos—que "piensen un deseo", que "sueñen en lo imposible". Esto no es correcto. ¿Por qué les enseñamos a vivir en hambre/anhelo espiritual? Eso los atormentas, incluso hasta el punto de causarles dolor físico, enfermedad y muerte. Sería mucho más gentil enseñarles a vivir sin



## La Felicidad y el Anhelado/Hambre Por Buddhadasa Bhikkhu

hambre, sin anhelo, especialmente sin hambre espiritual. Vivir con sati-pañña, hacer lo que tenga que hacerse, pero sin esperanza, sin sueño, sin expectativa. Las esperanzas son simplemente hambre espiritual. Enséñenles a no apegarse. No-hambre, ni física ni mental—piensen sobre esto—¡qué felicidad sería! No hay felicidad mayor que esta. ¿No la pueden ver?

### Tres Clases de Soledad

Por último, hablaremos acerca de los beneficios que tiene la terminación del hambre/anhelo. Para hacer esto, les pedimos que aprendan otra palabra Pāli. Escúchenla cuidadosamente y recuérdela, porque es la palabra más importante, **viveka**, en Pāli; **vivek** en Tailandés. Se puede traducir viveka como “lo único sumo”, “*summum bonum*”, “la única perfección”, “la soledad completa”. Porque las personas no entienden esto correctamente, probablemente nunca han oído de esto. Primero, sepan que viveka tiene tres niveles. Viveka física (**kaya-viveka**), que es cuando nada perturba el nivel físico de la vida. Segundo, viveka mental (**citta-viveka**), cuando las emociones no perturban la mente, cuando **citta** no está perturbada por cosas como la lujuria sexual, el odio, el temor, la frustración, la envidia, el sentimentalismo y el amor. Esta viveka mental puede ocurrir incluso en una habitación abarrotada de seres y bulliciosa; no depende de la soledad física. La tercera clase, viveka espiritual (**upadhi-viveka**), es cuando ningún sentimiento o pensamiento de apego al ‘yo’ o ‘lo mío’ o “alma” perturba la mente. Si los tres niveles se han alcanzado, **usted está completamente sólo y libre.**

Simplemente estar libre de perturbaciones físicas mientras las emociones lo molestan a uno, eso no es **viveka**. Muchos “meditadores” se van al bosque y a las cavernas para encontrar la soledad, pero si traen sus emociones con ellos, no encontrarán lo que están buscando. La verdadera felicidad los eludirá, se escapará de ellos. Si las emociones no les molestan, pero los sentimientos del ‘yo’ y ‘lo mío’ los perturban y distraen, eso tampoco puede llamarse **‘viveka’**. No debe haber ningún sentimiento de ‘yo’ o ‘lo mío’ interfiriendo. Entonces no habrá anhelo o ‘hambre’ de ninguna clase que perturbe y ninguna esperanza que acose. Esta es la soledad. La mente perfectamente sola. Esta es la felicidad que es la meta del Budismo. Eso es **vimutti** (la emancipación) en el nivel supremo del Budismo. La meta final del Budismo, la liberación suprema, no es simplemente una mente que está simplemente feliz o quieta. La meta última es la liberación total de todos los apegos, de cualquier agarre o aferramiento al ‘yo’ o ‘lo mío’. Nosotros queremos que usted conozca y sepa acerca de estos tres niveles de **viveka**.



## La Felicidad y el Anhelos/Hambre Por Buddhadasa Bhikkhu

Si ustedes son capaces de practicar la atención plena con la respiración completa y correctamente a través de todos sus dieciséis pasos y etapas, entonces descubrirán estas tres clases de viveka. Entonces recibirán la felicidad de nunca jamás estar atormentados por el 'hambre' de cualquier clase. Pero si no les gusta esa clase de felicidad, si prefieren la felicidad que responde al hambre o anhelo, de alimentar el deseo, entonces nada puede ayudarlos ni un poquito. No puede ayudarlos porque el Budismo tiene como meta eliminar esa clase de felicidad y disfrute que depende de las cosas para satisfacer su hambre o anhelo. Nosotros queremos que eso termine. Nosotros necesitamos la clase de viveka que no está perturbada por el anhelo/hambre de algo.

Esto es lo que tememos que ustedes no entiendan. Si ustedes no entienden la clase de felicidad Budista, puede que esperen algo que el Budismo no puede ofrecer. Entonces estarán **desencantados**. Estarán perdiendo su tiempo aquí. Si desean la felicidad que llega de responder a los deseos y anhelos, no tenemos nada que hablar. Nada que podamos decirles. Pero si quieren la felicidad nacida de no tener ningún deseo, hambre o anhelo de cualquier cosa, nosotros tenemos algo que decirles. Y ya lo hemos dicho.

Nosotros esperamos que tengan éxito en vuestra práctica y desarrollo de la atención en la respiración. Una vez que la tengan, recibirán la felicidad genuina que surge de la total ausencia de deseo/anhelo/hambre cualquier cosa.

Gracias por venir a Suan Mokkh y usarlo beneficiosamente.

Traducido al inglés por Santikaro Bhikkhu  
Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Updated © Evolution/Liberation  
Puesto al día por © Evolution/Liberation  
Terminado de traducir el jueves, 11 de junio de 2009  
**Final del documento**

