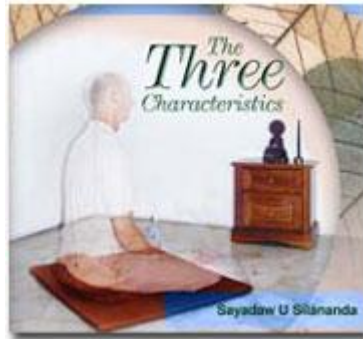


Las Tres Características

Sayadaw U Silananda



Cada vez que hablo de Vipassana, digo que Vipassana es ver las cosas de varias maneras, ver la mente y la materia, o los fenómenos físicos y mentales a la luz de sus características—ver las cosas como impermanentes, como dolorosas o insatisfactorias, y como insustanciales o carentes de un 'yo' o un alma permanente o duradera.

Estas son las **Tres Características** de todo lo que es o hay en el mundo. Encontramos estas características o estas marcas en cada cosa y en cada ser. **El propósito de Vipassana es ayudarnos a ver estas tres características.** "Ver" significa ver a través de la experiencia directa, no sólo por contemplar o sólo por medio del pensamiento lógico, sino por la penetración real de la mente y la materia, o la mente y el cuerpo.

Sin el discernimiento de esas tres características no hay Vipassana en absoluto. Durante los primeros estadios de Vipassana no eres capaz de ver esto claramente, pero luego de haber ganado algún progreso, serás capaz de ver por ti mismo estas características – impermanencia, sufrimiento, y no-yo-.

ANICCA

¿Qué significa “todo lo que es o hay en el mundo”? Para usar el lenguaje de los libros son “los cinco agregados¹”. ¿Qué es impermanente? Decimos que los cinco agregados, o mente y cuerpo son lo que ‘es’ impermanente. ¿Cuáles son las características de la impermanencia?

¿Cómo sabemos que algo es impermanente? Observando alguna marca o característica de la impermanencia. La característica o marca de la impermanencia es **tener sufrimiento, decaimiento, y cambio**. Todo lo que tiene nacimiento, desaparición y cambio, es impermanente. Todo lo que tiene un comienzo y un fin, que tiene llegar a ser y desaparecer, es impermanente.

También la no existencia después de haber sido, es la marca característica de la impermanencia, o de las cosas impermanentes. Venir a los seres o llegar a ser un ser y desaparecer; desaparecer luego de haber sido, después de haber llegado a ser, es también la característica de la impermanencia.

Todo en el mundo tiene tres momentos de existencia: **1. génesis o entrada al ser, 2. estática o quedar durante un tiempo, y 3. disolución o desaparición**. Entre estas tres, la más importante de ver es la disolución o desaparición de las cosas. Cuando durante la meditación ves las cosas viniendo y yendo, es más importante ver las cosas yéndose, la desaparición más que el surgir o entrar a ser. Sólo cuando ves la desaparición o el irse de las cosas verás la impermanencia de las cosas.

Esta impermanencia de las cosas, esta impermanencia de mente y materia es de dos clases: aparente o fácil de ver, y real impermanencia, que debes ver a través de Vipassana. Cuando se te cae una taza o una fuente y se rompe, dices: “Oh, esto es impermanente”. Cuando alguien muere dices: “Oh, él o ella es impermanente”. Eso es impermanente. Todo es impermanente. Esa clase de impermanencia es sólo la impermanencia **aparente**. Es fácil verla, y nadie puede negarlo.

Cuando practicas Vipassana no estás para ver la impermanencia aparente, **sino la impermanencia real de las cosas**, la comprensión profunda de la impermanencia. Esa comprensión profunda de la impermanencia puede ser ganada sólo por medio de la observación directa o meditación.

¹ Cinco Skandhas: forma, sensación, discriminación, volición y conciencia. Los cinco componentes de la vida humana. Forma es el cuerpo, los cuatro restantes son la mente y sus funciones.



Cuando practicas la meditación, mantienes tu mente sobre todo lo que viene a ti, que se te presenta a través de las puertas de los seis sentidos.² Ellos vienen y van, vienen y van. Pensamientos vienen y van. Emociones vienen y van. Sensaciones vienen y van. Ese venir e irse, ese surgir y caer de las cosas, esa no existencia de las cosas después de haber sido, es la característica real de la impermanencia. Tienes que verlo para obtener un conocimiento real de la meditación.

La impermanencia aparente está marcada con lo que llamamos concepto. Tenemos conceptos de los seres. Esto es un ser. Esto es un hombre. Esto es una mujer. Esto es un edificio. Esto es un árbol, y así. Tenemos esos conceptos. Cuando decimos esto es impermanente, algo se rompió o alguien murió, nuestro conocimiento de la impermanencia está mezclado con el concepto—concepto de ser, concepto de cosas. **La impermanencia real que vamos a obtener por medio de la meditación está vacía de concepto.** No ves la impermanencia dependiendo del concepto, dependiendo de la cosa, o dependiendo del ser. Sólo ves el surgir y caer de esos fenómenos, surgir y caer de mente y materia. Esa impermanencia, ese surgir y desaparecer o no existencia luego de haber sido, es vista por medio de Vipassana.

Cuando practicas **Vipassana** en los estadios iniciales puede que no seas capaz de ver la impermanencia real de las cosas. Cuando progresas más y más, cuando alcanzas un cierto nivel de conocimiento Vipassana, verás esta impermanencia.

Este venir o llegar a ser e irse de los fenómenos lo verás clara y vívidamente. En Vipassana, cuando decimos impermanencia, significa esta impermanencia real de las cosas, y no sólo la impermanencia aparente.

DUKKHA

La segunda característica es dukkha³ (en sánscrito y pali). Muchos de ustedes han estado familiarizados con algunas palabras en pali. Impermanencia es llamada **anicca** en pali. La segunda característica es **dukkha**. Dukkha se traduce como sufrimiento o dolor. Pero dukkha significa más que eso. Lo que es dukkha es doloroso, sufrimiento, insatisfactorio. La misma cosa que es impermanente. Así, todo en el

² Los seis sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto y pensamiento.

³ Dukkha: insatisfacción, dolor, sufrimiento.



mundo es sufrimiento, es insatisfactorio. Los cinco agregados, o mente y materia, todos ellos son dukkha.

Con respecto a dukkha, o sufrimiento, debemos entender tres clases de dukkha. La primera es la más obvia: dolor real, sensación, sentir dolor. Cuando te golpeas con algo o te cortas, allí hay dolor. A esto le llamamos **dukkha-dukkha**. Esto significa dolor real.

Otra clase de dukkha es dukkha en cambio. Por ejemplo: tienes una buena sensación. Cuando tal sensación buena desaparece, te sientes triste. Te apenas por esto. Así que en sí mismas, las sensaciones placenteras se dice que son dukkha. Esto no es doloroso como se comprende comúnmente. **Pero cuando desaparece, nos causa dolor**. No queremos perder esa buena sensación. Cuando la perdemos, nos apenamos por esto. Así que esta sensación placentera es también llamada **dukkha, dukkha** en cambio. Esto es un poco más difícil de ver porque todos nosotros estamos apegados a estos placeres del mundo. No queremos ver estos placeres como dukkha, como sufrimiento, como insatisfacción.

El tercer dukkha es dukkha como formaciones, dukkha como cosas condicionadas. Ese aspecto de dukkha es el más difícil de ver. Este aspecto de dukkha es justo la característica de estar oprimido por el surgir y desaparecer. Todo lo que surge y desaparece, todo lo que tiene un comienzo y un fin, es dukkha. **Buda dijo: "Cualquier cosa que sea anicca es dukkha"**. Todo lo que es impermanente es dukkha, sufrimiento, penoso, o insatisfactorio, difícil de sobrellevar. La tercera clase de dukkha es la que debemos ver a través de Vipassana. Las otras dos clases de dukkha no son tan difíciles de ver. Esta tercera es muy difícil de ver. **Cuando decimos que todas las cosas son sufrimiento, todo el mundo es sufrimiento, significa este estado de ser oprimido por el surgir y caer.**

Todo lo que tiene un comienzo debe tener un fin. Nuestro deseo para ello es que sea permanente. Queremos que las cosas no envejezcan. Queremos que las cosas duren para siempre, pero desaparecerán en un corto tiempo. Esto nos hace sufrir por ellas. Entonces dukkha no sólo significa dolor real sino también sensaciones placenteras y todo lo que en el mundo tiene un comienzo y un final, todo lo que es impermanente. Todo lo que es impermanente es dukkha en el sentido de ser oprimido por el surgir y caer.

Este dukkha también es de dos clases: dukkha fácil de ver y dukkha difícil de ver. Por ejemplo: puede haber un tumor en tu cuerpo y te causa dolor. Puedes decir: "Oh, esto es dukkha". Te golpeas con algo y surge la sensación de dolor. Dices: "oh, esto es dukkha". Te puedes cortar y dices: esto es dukkha. Esta clase de dukkha no es importante en la meditación Vipassana. En Vipassana lo que se entiende por dukkha es el dukkha real, la característica real del sufrimiento. **Este ser oprimido por el surgir y desaparecer.** Cada momento somos oprimidos por este surgir y desaparecer.

No eres la misma persona que eras cuando entraste a esta sala unos momentos atrás. Has cambiado. Cada momento hay cambio. Estamos oprimidos por este cambio. Ser oprimido por este cambio es dukkha, insatisfacción. Dukkha significa sufrimiento, dolor, insatisfacción. Esto también implica impermanencia.

Esta característica de dukkha también puede ser vista sólo por medio de la meditación Vipassana. Después de que uno ve la impermanencia de las cosas, uno también ve el aspecto dukkha de las cosas. Cuando ves la mente y la materia surgir y caer, también ves la característica de dukkha, estar continuamente oprimido por el surgir y caer. Esta es la segunda característica.

ANATTA

La tercera característica es anatta⁴, no hay un 'yo', no hay un alma, todo es insustancial. **Esta característica es la más difícil de ver.** Se dice en los libros que las dos características de impermanencia y sufrimiento pueden ser vistas o pueden ser encontradas cuando no hay Buddhas en el mundo. La característica **anatta** es la característica de la no-existencia del alma o de un 'yo', sólo puede ser encontrada cuando hay Buddhas. Sólo los Buddhas pueden revelar esta característica al mundo.

¿Qué es esto que llamamos **anatta**, qué es sin alma o sin 'yo'? Es la misma cosa que es impermanente, que es sufrimiento. **Así el mundo entero es anatta.** El mundo entero es sin alma, sin un 'yo'. Los cinco agregados o mente y materia son anatta, son sin alma o no tienen un alma, son sin un 'yo' o no tienen un 'yo' permanente, sustancial, verdadero.

⁴ Anatta: del sánscrito "a" negación; atta, o atman: alma, individualidad psíquica separada. Entidad separada.

⁵



La característica de anatta es que no podemos ejercer ningún poder sobre eso. Nuestros cuerpos son impermanentes. No tenemos ningún poder sobre eso. Queremos que sean permanentes. No tenemos ningún poder sobre eso. Queremos que sean permanentes pero no son permanentes. No podemos ordenar a nuestros cuerpos que sean permanentes. Ellos no obedecerán ni responderán a nuestra orden. **No ser susceptible al ejercicio del poder es la característica de Anatta.**

El otro aspecto de anatta es ser sin una esencia, o ser sin sustancia. Todo en el mundo no tiene sustancia. Sólo existen los fenómenos, **sólo los dharmas apareciendo y desapareciendo.** Puede no haber sustancia aun en las cosas que tomamos por sustanciales o que tomamos como sólidas. Las cosas externas y los cuerpos materiales están hechos de átomos. Los átomos están siempre cambiando y entre esos átomos hay espacio. Si pudiéramos magnificar cien mil veces o un millón de veces los átomos, podríamos ver que hay más espacio que aquello que llamamos sustancia en el mundo.

Realmente no hay sustancia en absoluto. Hay sólo energía. Entonces, de acuerdo a las enseñanzas del Buddha, todo en el mundo es anatta porque no podemos ejercer ningún poder sobre eso, y no hay sustancia o esencia en ninguna cosa. **Esto significa que no puede haber nada que dure para siempre, que vaya de una vida a otra.**

La mayoría de la gente cree que hay algo como un alma o algo como una entidad que transmigra a diferentes vidas. Pero de acuerdo a las enseñanzas del Buddha no hay nada que podamos llamar una entidad permanente, un alma eterna. Lo que llamamos un alma, o un ser, o una persona, es sólo los cinco agregados o la combinación de mente y materia.

Este **anatta** es también visto por medio de la meditación Vipassana. Cuando ves la impermanencia de las cosas, ves el sufrimiento de las cosas, y cuando ves la naturaleza de sufrimiento de las cosas, no puedes fracasar en ver la naturaleza anatta de las cosas. No quieres que las cosas desaparezcan. Quieres que sean permanentes. **Pero no puedes hacerlas permanentes.** No puedes darles órdenes para que sean permanentes. Entonces no puede haber ejercicio del poder sobre los fenómenos cambiantes o sobre mente y materia que están cambiando cada momento. Esta característica de anatta es vista a través de Vipassana, a través de la observación directa.

Entonces tenemos estas tres características: impermanencia, sufrimiento o insatisfacción, y no-yo.

VIENDO LAS TRES CARACTERÍSTICAS

Realmente es muy difícil ver estas tres características, **las reales, no las aparentes**, porque están escondidas. Están ocultas por algunas cosas. La impermanencia de las cosas se esconde como **continuidad**. Aun a nuestros pensamientos los tomamos como continuos. Estamos tan acostumbrados a pensar confinados en la continuidad, que no somos capaces de ver o pensar en las cosas como inconexas. No podemos ver la inconexión de las cosas porque no vemos el surgir y caer o el surgir y desaparecer de las cosas. Cuando empezamos a ver el surgir y desaparecer de las cosas, o cuando prestamos atención al surgir y caer de las cosas, podemos destruir esa continuidad. **Podemos destruir en nuestra mente esa continuidad**. A cada momento ves las cosas separadamente. Cuando ves algo, hay conciencia visual. Al momento siguiente, esa conciencia se ha ido. Hay otra conciencia—puede ser conciencia auditiva, olfativa, mental. A cada momento hay surgir y desaparecer. Una surge y desaparece y luego otra surge y desaparece. Ellas son cosas separadas. Hay la conciencia que ve y hay la sensibilidad visual. Cuando vemos el surgir y desaparecer de las cosas, podemos romper la continuidad. Podemos ver a través de la continuidad. Podemos destruir esa continuidad. Si podemos destruir la continuidad, podemos ver la impermanencia de las cosas. En tanto no podamos ver el surgir y caer claramente mediante la meditación, **no seremos capaces de deshacernos de este sentido de continuidad**. Esta es la razón por la cual aún esta característica de impermanencia es muy difícil de ver.

La segunda característica es dukkha. Ves las cosas o los objetos en el momento presente. Ves las sensaciones venir e irse. Puede venir el dolor. Entonces cambias la postura. La sensación de dolor desaparece y puede surgir la sensación buena. Cuando ves a través de esto, puedes llegar a comprender que **la naturaleza de sufrimiento está oculta por la postura**. Cuando prestas atención a la opresión continua por el surgir y caer, cuando ves que todo surge y cae, puedes ser capaz de destruir este sentido de sukkha (felicidad, placer). Eres capaz de ver la verdadera naturaleza de las cosas. Si quieres ver la naturaleza sufriente real de las cosas, sólo siéntate y no te muevas durante una hora.



Cuando has ganado cierto grado de concentración, serás capaz de experimentar aun los dolores sutiles en tu cuerpo. **Este dolor está siempre con nosotros.** Pero bajo condiciones normales, cuando estamos haciendo algo, cuando estamos involucrados en otras cosas, no podemos ver estos dolores. No estamos atentos a estos dolores que existen en nuestro cuerpo. Pero cuando tu mente se calma, se asienta y se vuelve concentrada, experimentarás esos dolores sutiles como dolores agudos reales. A veces, sentirás que estás siendo cortado por algún arma o que estás siendo punzado por una espada. Sufres dolor real. Pero estos no son grandes dolores que reconocemos bajo condiciones normales. Son los mismos dolores que existen en el cuerpo. No los vemos cuando estamos ocupados con cosas más prominentes. Cuando te asientas y logras **samadhi (concentración)** se vuelven aparentes. Estos dolores se vuelven obvios para nosotros. Esa clase de dolor la experimentarás cuando tienes buen samadhi. Es una medida de tu concentración, ya sea que sea mala o buena, si experimentas dolor durante tu meditación. Cuando experimentas tal dolor, debes ser muy valiente, muy corajudo. Debes vencer tales dolores sólo por medio de estar atento a los mismos. Muchas veces perderás. Pero si perseveras serás capaz de vencer esos dolores también.

La tercera característica anatta, no-yo, o insustancialidad, se dice que está oculta por la 'compactez' o la manera de ver las cosas compactas. Vemos las cosas, nos vemos a nosotros mismos como cosas compactas. Nos vemos a nosotros mismos como seres compactos. Vemos estas cosas como compactas—edificios, árboles, etc.—Cuando vemos las cosas como compactas, no podemos ver la naturaleza anatta. Estoy hablando ahora, y ustedes están escuchando. Ustedes piensan que yo estoy hablando y ustedes escuchando porque se toman a ustedes mismos como seres compactos y yo me tomo a mí mismo como ser compacto.

Era yo quien hablaba hace unos momentos, y soy yo quien está hablando ahora. De este modo pienso sobre mí mismo y ustedes piensan igual. Eran ustedes quienes escuchaban hace unos momentos y son ustedes quienes escuchan ahora. Es el mismo "ustedes", piensan, porque se toman a ustedes mismos como seres compactos. Yo también me tomo a mí mismo como un ser compacto compuesto por diferentes partes como un todo. **Cuando tomamos las cosas como un todo, no podemos ver la naturaleza anatta de las cosas.** Pero cuando prestamos atención a la resolución de los elementos, llegamos a ver la naturaleza anatta de las cosas.

Resolución en los elementos aquí significa resolución en mente y materia. No es sólo los cuatro elementos—tierra, agua, aire y fuego. Estos cuatro elementos pertenecen sólo a las cualidades materiales. Resolución en los elementos significa resolución en mente y cuerpo, resolución en los cinco agregados y así en más.

Cuando vemos que no hay nada aparte de la combinación de mente y materia, combinación de los cinco agregados, combinación de la base de los sentidos, **dejamos de ver** las cosas o a nosotros mismos como compactos. Entonces la compactez es rota cuando resolvemos/separamos las cosas en diferentes elementos, en mente y cuerpo, mente y materia, en cinco agregados, en dieciocho dhatus, etc. **El objetivo principal de Abhidharma⁵ es convencer a la gente de que todo es anatta.** Esto muestra que hay sólo cinco agregados—no ser, no hombre y mujer, no tú, no yo, etc. — Hay sólo doce bases sensoriales, dieciocho dhatus, etc. Resolviendo/separando en partes componentes en nuestra mente perdemos la sensación de compactibilidad en las cosas. Cuando perdemos esto, llegamos a ver la naturaleza anatta de las cosas. Debemos resolver/separar las cosas y a nosotros mismos en diferentes elementos.

Es como tomar las diferentes partes de un auto como un auto. Toma todas las partes del auto y colócalas en algún lugar. Pierdes el sentido de compactez o compactibilidad como un auto. Pierdes el sentido de auto. Cuando separas las partes del auto, no hay auto. El auto desaparece. Cuando vuelves a unir las partes en el lugar correcto, el concepto de auto entra a existir. Realmente no hay auto aparte de las diferentes partes. No hay casa aparte de las paredes, techo, suelo, etc. Del mismo modo no hay hombre, mujer, ni seres aparte de esos cinco agregados, aparte de mente y materia.

Cuando disolvemos/separamos los seres y las cosas en diferentes elementos, perdemos el sentido de compactibilidad. Y entonces podemos ver la naturaleza **anatta** de las cosas. **No hay nada. No hay entidad permanente residiendo en nosotros aparte de estos cinco agregados. Hay sólo estos cinco agregados reuniéndose y actuando como un ser.** Si separamos los cinco agregados, no puede haber ser en absoluto. No puede haber ser permanente. La característica de anatta está oculta por la compactibilidad. Para destruir esta compactibilidad debemos practicar el resolver las cosas y los seres

⁵ La sección de las enseñanzas que se relaciona al psiquismo.

en diferentes elementos. De este modo podemos liberarnos del sentido de compactibilidad de las cosas.

Cuando a través de Vipassana uno realmente ve la naturaleza impermanente, la naturaleza de sufrimiento, la naturaleza de no-yo, o insustancialidad de las cosas, uno pierde el apego a su cuerpo y mente y a las diversas cosas. En todo lugar uno ve impermanencia, sufrimiento, e insustancialidad. **No hay nada a lo que apegarse.** Entonces las personas pierden el apego cuando ve las tres características claramente. Ellas quieren escapar de este mundo, de esta existencia. Intentan una y otra vez hasta que a través de la meditación **Vipassana** llegan a la comprensión de la verdad, la comprensión de las cuatro Nobles Verdades, la comprensión de Nirvana, la extinción del sufrimiento.

Para ver estas tres características necesitamos practicar Vipassana. Sólo a través de Vipassana es que estas tres características pueden ser vistas o discernidas. Sin ver estas tres características no puede haber progreso en la meditación Vipassana. Ningún progreso puede ser hecho sin ver estas tres características.

¿Qué debemos hacer para ver estas tres características?

Sólo estar atentos a todo lo que es en el momento presente. Sólo aplicar la **atención** a todo lo que es en el momento presente. Sólo aplicar la atención a todo lo que encuentras, lo que llega a ti, lo que te encuentras. Sólo estar atento a lo que te llega por medio de las seis puertas de los sentidos. Esta comprensión, este ver en la naturaleza de la impermanencia, sufrimiento y no-yo llegará a ti.

No tienes que llamarla hacia ti. Vendrá a ti por sí misma—sólo por estar alerta de las cosas, por estar atento a las cosas en el momento presente, realmente llegarás a ver el surgir y desaparecer de estas cosas. No será por medio de la especulación. Verás como si fuera con tus ojos la verdadera naturaleza de surgir y caer de las cosas. Cuando ves el surgir y caer, entrar a ser y desaparecer, verás la naturaleza insatisfactoria de las cosas. Cuando veas esto, también verás la naturaleza de insustancialidad, la ausencia de una entidad permanente o de un alma inmutable, duradera, en nuestros cuerpos. El propósito de Vipassana es justo ése.

La palabra **Vipassana** significa justo ver esas tres características. Estas son las tres características. A través de Vipassana intentamos verlas tan

claramente como sea posible, **así podemos hacer progresos hasta que alcancemos el estado de realización.**

iSaddhu! iSaddhu! iSaddhu!

Preguntas y Respuestas

Yogi: ¿Por qué es que las personas desean la permanencia?

Sayadaw: Es la naturaleza inherente de los seres desear ser permanente. Porque estamos apegados a nosotros mismos o a nuestra vida **queremos** ser permanentes. **Queremos** vivir para siempre. **No queremos** morir. Es el deseo básico de todos los seres. De acuerdo al Abhidharma la primera conciencia, que es **la primera conciencia activa, que surge en un ser, es el apego.** De acuerdo a las enseñanzas del Abhidharma nosotros tenemos procesos de pensamiento. Pensamientos vienen y van, en procesos de pensamientos. Un proceso de pensamiento llega a ser y desaparece y luego hay otro proceso de pensamiento. Así que tenemos diferentes procesos de pensamiento para diferentes experiencias. Cuando oyes algo, hay proceso de pensamiento auditivo. Cuando una persona toma concepción en una existencia –digamos como un ser humano- hay lo que llamamos proceso de pensamiento de concepción. En ese proceso de pensamiento de concepción la primera conciencia activa es la conciencia del apego. Entonces, de acuerdo a esta enseñanza comenzamos nuestra vida con apego. Ese apego está latente en nosotros siempre hasta que podemos cortar todo esto junto. Cuando tenemos apego a nosotros mismos o apego a algo, queremos que nosotros o que esas cosas sean permanentes. Queremos que nuestros hogares duren un largo tiempo. **Queremos vivir nosotros mismos para siempre. Hay este apego básico a la vida. Esto nos hace querer ser permanentes.**

Yogi: Si recuerdo correctamente, hay varias clases de apego tales como el apego a los deseos sensuales. ¿No hay apego a *bhava* (existencia)?

Sayadaw: Sí, es correcto.

Yogi: Nunca he comprendido esto. ¿Es el apego a la idea de una existencia continua?

Sayadaw: Es el apego a la vida en sí misma. Es llamado *bhava nikanti*. *Nikanti* significa apego y *bhava* significa existencia.



Yogi: ¿Es ese apego nacido con nosotros en la conciencia de concepción?

Sayadaw: Sí, todos comienzan su vida con esa conciencia de apego. Una persona puede volverse un Arhat durante su vida, pero al momento de su concepción él tenía esta conciencia de apego. Está latente en nosotros a través de toda la vida. A veces viene o a veces está justo bajo la superficie. Este apego subyacente está siempre allí, el apego a la vida.

Yogi: ¿Estamos apegados a los conceptos? ¿Qué hace que los conceptos jueguen un rol tan crítico en nuestra vida?

Sayadaw: podemos estar apegados a cualquier cosa, **incluso apegados al no-apego**. En tanto no podamos arrancar esta raíz de *loba* (**apego**), estaremos apegados a diferentes cosas. **Si estamos atentos, podemos tener menos apego**. Pero no podemos dominarlo todo junto hasta que alcancemos el estado de Arhat.

Yogi: ¿Qué es lo que hace que el concepto juegue un rol tan problemático?

Sayadaw: Es difícil ver las cosas como son realmente. Vemos las cosas como aparecen ante nosotros, no como son en realidad. Estamos apegados a esos conceptos. Vemos a una persona como una mujer, un hombre. No podemos realmente ver que es la combinación de cinco agregados o mente y materia. Vemos las cosas o tomamos las cosas como teniendo forma, como teniendo individualidad, y así en más. Así que tenemos ese apego a las diferentes cosas, diferentes conceptos. **En Abhidharma todo lo que llamamos por un nombre es un concepto**. Hombre es un concepto. Casa es un concepto. Tierra es un concepto. Tiempo es un concepto. Todo es un concepto. Debemos ver a través de ese concepto la cosa real o la realidad última. Hay cuatro realidades últimas de acuerdo a las enseñanzas del Buda—**conciencia, factores mentales, materia y Nirvana**. Los conceptos están hechos de estas tres de cuatro cosas. Una persona está hecha de conciencia, factores mentales y materia. A estas tres cosas la llamamos una persona. La llamamos un hombre. La llamamos una mujer.

Yogi: Cuando usted dice factores mentales, ¿quiere decir *cettana*?

Sayadaw: No sólo *cettana*. *Cettana* es sólo uno de los factores mentales. Hay 52 factores mentales. La codicia es un factor mental. El odio o mala voluntad es un factor mental. La atención es un factor mental, la concentración es un factor mental.

Yogi: Si *anatta* es sólo revelado con la presencia de un Buddha en el mundo, ¿cómo podemos comprenderlo en Vipassana?

Sayadaw: Es sólo cuando hay un Buddha o cuando las enseñanzas del Buddha son accesibles, que este *anatta* puede ser visto. Sin las enseñanzas del Buddha no podemos ver la naturaleza *anatta* de las cosas. Ahora mismo de acuerdo a la tradición Theravada Buddha ya no está. Buddha es no-existente. Pero sus enseñanzas aun existen. Tenemos sus enseñanzas. A través de sus enseñanzas, a través de la meditación podemos ver lo que él vio.

Acerca del Autor

SAYADAW U SILANANDA es el Abad de Dhammananda Vihara, Half Moon Bay, California, y el Director Espiritual del Dhammananda Meditation Center, Theravada Buddhist Society of America y Tathagata Meditation Center, habiendo sido elegido por el renombrado maestro de meditación birmano, el más Venerable Mahasi Sayadaw, para enseñar en America y esparcir el Dharma en Occidente.

Sayadaw ha sido monje Buddhista desde 1947. Es acreedor de dos graduaciones de Dhammacariya (Maestro de Dharma), ha enseñado en la Universidad Pali Athithokdayone y fue examinador externo en el Departamento de Estudios orientales, Universidad de Artes y Ciencias, Mandalay, Myanmar.

Sayadaw fue el compilador del diccionario comprensivo "Tripitaka-Pali-Birmano", y uno de los editores finales de los textos, comentarios y sub-comentarios en Pali, en el Sexto Concilio Buddhista, celebrado en 1954. Sayadaw es el autor de siete libros de estudio sobre Buddhismo en birmano y tres en inglés, llamados: "Los cuatro fundamentos de la atención plena", "Volición: una introducción a la ley del karma"; "Sin núcleo interno: una introducción a la doctrina de *anatta*"; y "El hombre que se llamaba a sí mismo Tathagata".

Desde su llegada a Norteamérica, en 1979, Sayadaw ha estado enseñando meditación Vipassana (percepción), Abhidharma (psicología Budhista), y otros aspectos del Buddhismo Theravada, y guiado retiros de meditación a través del país y en Japón, Europa, y Asia.

Sayadaw está activamente comprometido con la enseñanza de un amplio rango de estudiantes en inglés, birmano, pali y sánscrito. Sayadaw es amado por sus estudiantes como un hábil, paciente y compasivo maestro.

En 1993, el venerable Sayadaw fue premiado con el título de Aggamahapandita por las autoridades religiosas de Myanmar. Más recientemente, en 1999, le fue conferido el título de Aggamahasadhamma Jotika así como nombrado Rector de la recientemente creada Universidad Misionaria Budhista Theravada Internacional de Yangón, en Myanmar.

Título Original en inglés:

THE THREE CHARACTERISTICS

Publicación de Inward Journey
Publicado por Inward Path
P.O. Box 1034, 0830, Penang, Malaysia

Para distribución gratuita

Traducción al español: Upasaka Kumgang – Año 2004
Revisado por Yin Zhi Shakya, OHY

