# LO QUE HAY QUE SABER DEL BUDISMO

EL MAESTRO BUDDHADASA EXPLICA LAS ENSEÑANZAS DE BUDA

BUDDHADASA BHIKKHU
Gran celebridad internacional de la UNESCO

Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca

Publicado por vez primera en español en el 2008
por Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca.

Título original: "The Truth of Nature. The Master Buddhadasa explains the Buddha´s teachings".

© de Amarin Printing and Publishing Co.
© de esta traducción 2008 Carlos Ossés
© Coordinador de la traducción: Isidro Gordi
© Diseño de la portada: Federica Mahieu

Impreso en España / Printed in Spain

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del editor o propietario del Copyright.

"Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, *www.cedro.org*) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra".

ISBN de la obra: 978-84-95094-31-5
Depósito legal: B. 37.039-2008

# MENSAJE DE LA UNESCO

"El venerable Buddhadasa Bhikkhu, pionero en la promoción del entendimiento interreligioso a través del diálogo entre la gente de diferentes credos, está reconocido a nivel mundial y entró en la lista de grandes personalidades internacionales de la UNESCO."

"Su énfasis en la interdependencia de todas las cosas hizo de él un precursor del pensamiento ecológico y un defensor de la paz entre las naciones."

*Declaración de la UNESCO por el centenario del nacimiento del honorable Buddhadasa Bhikkhu.*

# SUMARIO


1. ¿Qué enseñó Buda? . . . . . 23
2. ¿Qué contenidos particulares enseñó? . . . . . 24
3. ¿Cuál es el mensaje básico del budismo?. . . . . 28
4. ¿Cómo poner en práctica el desapego, el no aferrarse? . . . . . 30
5. ¿Dónde se pueden aprender o estudiar estas enseñanzas? . . . . . 33
6. Para comprender mejor la esencia del dhamma, ¿con qué se podría comparar?. . . . . 35
7. ¿Qué debería estudiar un laico? . . . . . 36
8. ¿Qué es el *amatadhamma*? . . . . . 38
9. ¿Cuál es el dhamma más elevado, más profundo y que trasciende el mundo y la muerte en todas sus formas? . . . . . 39
10. ¿Qué aspectos de las enseñanzas recogidas en los textos pali han sido más acentuados por Buda? . . 40
11. ¿A quién deberíamos creer, según las enseñanzas de Buda? . . . . . 41
12. ¿En qué difieren las mentes de un laico y de una persona que sigue el noble camino establecido por Buda? . . . . . 44
13. ¿Qué tipo de práctica constituye seguir el camino ordinario y qué tipo de práctica constituye seguir el camino más corto y rápido? . . . . . 47
14. ¿Qué papel desempeña el *kamma* en el budismo? 50
15. ¿Tendría una persona que haber escuchado el budadhamma del mismo Buda para poder terminar con *dukkha*? . . . . . 53
16. Si tenemos dudas sobre si una enseñanza es o no es de Buda, ¿cómo podemos decidir? . . . . . 54

17. ¿Cómo dijo Buda que sería la gente de las siguientes generaciones? . . . . . 56
18. ¿A quién rendía honores Buda? . . . . . 58
19. ¿Dónde podemos encontrar a Buda? . . . . . 59
20. ¿Existe Buda en este momento? . . . . . 60
21. ¿Provocó Buda el cese de su *kamma*? . . . . . 61
22. ¿Qué tipo de vida interior llevaba Buda? . . . . . 62
23. ¿Por qué se dice que todas las cosas están vacías, que este mundo y todos los mundos son mundos vacíos? . . . . . 63
24. ¿Por qué una mente en este estado de consciencia se describe como una mente vacía o libre (en tailandés, *cit waang*)? . . . . . 64
25. ¿Cómo llamamos al estado de vacío total? . . . . . 65
26. ¿Qué es *nibbana*? . . . . . 66
27. Hablamos de alguien que encuentra satisfacción en el *nibbana*. ¿Cómo denominaríamos esa satisfacción? . . . . . 67
28. ¿Se alcanza el *nibbana* después de la muerte, o aquí en esta vida? . . . . . 68
29. ¿Los animales inferiores pueden alcanzar el *nibbana*? . . . . . 70
30. ¿Cuál es el mayor bien para la humanidad? . . . . . 72
31. ¿Hay en el mundo algún *arahants*, hoy en día? . . . 73
32. ¿Qué significa vivir correctamente? . . . . . 74
33. ¿Es difícil o es fácil ser un *arahant*? . . . . . 76
34. ¿Seríamos capaces de reconocer un *arahant* si nos encontráramos con uno? . . . . . 77
35. ¿Dónde podemos encontrar un *arahant*? . . . . . 78
36. ¿Pueden los laicos ser *arahants?* . . . . . 79
37. ¿Es cierto que un asesino puede llegar a ser un *arahant*? . . . . . 80
38. ¿De qué está lleno el mundo? . . . . . 82

39. ¿Qué tipo de mérito tiene poco valor y cuál tiene gran valor? . . . . . 84
40. ¿Dónde se puede conseguir gran mérito? . . . . . 85
41. ¿Dónde se puede encontrar la felicidad? ¿Dónde podemos ir para conseguirla? . . . . . 86
42. ¿Hasta qué punto debemos mostrar interés por esas cosas llamadas *iddhis*? . . . . . 87
43. ¿Dónde se origina el gozo y *dukkha*? . . . . . 91
44. ¿Cómo podemos acabar con *dukkha*? . . . . . 93
45. Para conocer algo totalmente, en su verdadera naturaleza, ¿hasta qué punto debemos conocerlo bien? . . . . . 96
46. ¿Qué significa alcanzar la corriente del *nibbana*? . 99
47. ¿Cuál es el significado de los Cuatro Estados Lamentables? . . . . . 103
48. ¿Cuáles fueron las últimas instrucciones de Buda? . 109

*Conclusión* . . . . . 113
*Referencias de las escrituras* . . . . . 115
*Sobre Suan Mokkh* . . . . . 117

# Prólogo

Compañeros seguidores del Dhamma, La charla de hoy se titula, "Principios del Dhamma para Estudiantes". Me gustaría dejar claro que la charla de hoy tratará sólo de fundamentos y principios básicos, y está especialmente indicada para estudiantes, es decir, para gente inteligente. Discutiré estos principios generales del Dhamma (la Verdad Natural según la exponía Buda) usando el formato de pregunta y respuesta, primero estableciendo la pregunta, y después aportando la respuesta. Habiendo escuchado primero la pregunta, encontrareís la respuesta más fácil de comprender y recordar. Creo que este es el método más apropiado de presentación para vosotros estudiantes, que sois gente inteligente. Se dice que en la época de Buda, la gente inteligente nunca preguntaba nada que no fueran cuestiones básicas y principios fundamentales. Ellos nunca querían explicaciones extensas. Esto tiene muchas ventajas, una de ellas es que se ahorra tiempo.

Así que esto es lo que haremos hoy: estableceré una pregunta que será nuestro tema, después la contestaré en términos de principios básicos. De esta forma, obtendréis lo esencial de un gran número de asuntos, hecho que os servirá como una buena base general. Esta base de conocimientos dará buenos frutos en el futuro; esto os servirá de ayuda a la hora de estudiar o de comprender a otros conferenciantes.

Permitidme transmitiros un punto más antes de comenzar. Mi charla está diseñada para prepararos para esas ocasiones en las que os harán preguntas gentes de otros países y de otras religiones. Esto os capacitará para responder a esas preguntas, y responderlas correctamente, sin provocar confusiones acerca de las enseñanzas de Buda.

Tened bien presente estos puntos que constituyen la esencia o la semilla real de la materia. Si conseguís recordarlos todos, será una buena cosa, y tendrá, espero, un gran beneficio para vosotros. Ahora explicaremos cada uno de los temas.

# 1. ¿Qué enseñó Buda?

La mejor forma de responder a esto es citando al mismo Buda: "Sabed esto, oh Monjes: ahora, al igual que en otros tiempos, sólo enseño el *dukkha*[3], y la eliminación del *dukkha*."

Tomad buena nota de esta respuesta, coincida o no con lo que vosotros teníais ya en mente. Podemos responder a esto de muchas formas, pero esta cita de Buda resume sus enseñanzas de forma muy precisa. Buda sólo enseñó el *dukkha* y cómo apaciguarlo. Esto hace que sea irrelevante cualquier cuestión que no esté directamente relacionada con la eliminación del *dukkha*. No prestéis consideración a preguntas tales como, "¿Hay vida después de la muerte?", o "¿Cómo se produce la reencarnación?". Estos temas los podemos dejar para más adelante.

En resumen, Buda no enseñó nada que no fuera el *dukkha* y su eliminación.

---

[3] *Dukkha* es comúnmente traducida como "sufrimiento", aunque incluye mucho más. Cualquier sentimiento de dolor, enfermedad, frustración, inquietud, estrés, enfado, pena, o cualquier forma de descontento o insatisfacción, es el *dukkha*. Sin embargo los sentimientos positivos también se consideran *dukkha*, siempre que sean efímeros, estén sujetos a cambios y no resulten en algún tipo de satisfacción permanente. *Dukkha* en el sentido más amplio es el estado general de imperfección de aquel que tiene que estar en este mundo como individuo no iluminado.

# 2. ¿Qué contenidos particulares enseñó?

Como podéis ver, este es un tema muy amplio y se puede explicar desde puntos de vista diferentes. Esto se puede responder, primero diciendo que nos enseñó a seguir el "Camino Intermedio", es decir no ser demasiado estricto ni demasiado condescendiente, no irse a un extremo o al otro. Por una parte, hay que evitar la dura auto-mortificación que se practica en algunas escuelas de yoga, lo cual simplemente causa dificultades y problemas. Por otra parte, debemos alejarnos de esas prácticas que nos proporcionan placeres sensuales, es decir, placeres que se mencionan en dichos como, "¡Come, bebe y sé feliz, porque mañana moriremos!". Esta es una expresión extremadamente cínica, propia de gente que sólo está interesada en deleitarse los sentidos.

Por el contrario, el Camino Intermedio consiste por una parte en evitar la adversidad para uno mismo, y por otra, en no abandonarse totalmente a los placeres sensuales. Siguiendo el Camino Intermedio se producen las condiciones que contribuyen al estudio y a la práctica, y también al éxito en la lucha contra el *dukkha*. La expresión "Camino Intermedio" se puede aplicar a una gran variedad de situaciones. No puede llevarte por mal camino. El Camino Intermedio consiste en conseguir la divina proporción, el punto medio. A propósito de esto, podemos resumir lo que constituye el Camino Intermedio con las siguientes Siete Nobles Virtudes: conocer las causas, conocer los efectos, conocerse a uno mismo, saber cuándo es suficiente, saber en qué momento, conocer cada individuo y conocer grupos de personas.

Decir que Buda nos enseñó el Camino Intermedio es una respuesta correcta a esta pregunta, sin embargo también la podemos responder de forma correcta si decimos que nos enseñó la autoayuda. Todos conocemos lo que significa la autoayuda por lo tanto no creo que necesite explicación. Para

ser breves, no debemos confiarnos a la suerte o al destino. No debemos confiarnos a los seres celestiales o a lo que se suele llamar "Dios". Tenemos que ayudarnos a nosotros mismos. Citando a Buda, "Busca el refugio en ti mismo". Incluso en las religiones teístas, se dice que Dios sólo ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos. En otras religiones, este asunto de la autoayuda puede estar más o menos establecido, pero en el budismo tiene la mayor importancia. Cuando uno es miserable e ingenuo, sufriendo dolor y angustia, entonces debe dirigirse al camino de la autoayuda. Buda dijo, "los budas[4] simplemente señalan el camino. Realizar el esfuerzo es algo que debe hacer cada individuo por sí mismo". En otras palabras, el budismo enseña autoayuda. Tengamos esto en cuenta.

Otra forma de responder a esto es decir que Buda enseñó que todo ocurre como consecuencia de causas y condiciones, y de acuerdo a las leyes naturales. Esta declaración es como la respuesta que recibió Sariputta[5] cuando, antes de entrar en el monacato cuestionó a un monje y este le respondió, "Buda nos enseña que cada cosa proviene de una causa. Debemos conocer la causa de esa cosa y el cese de esa causa". Este principio del Dhamma es científico por naturaleza, y así podemos decir que los principios del budismo concuerdan con los principios de la ciencia. Buda no usaba individuos o cosas subjetivas como criterio; es decir, el budismo es una religión basada en la razón.

Para responder de otra forma, como norma de práctica, Buda dijo, "Evita el mal, haz el bien, purifica la mente". Estas tres cosas juntas se denominan "*ovada-patimokkha*" o "sumario de todas las exhortaciones". Evitar el mal y hacer

---

[4] Según la tradición, hay un largo linaje de Budas, desde hace miles de años y continua después del Buda de nuestro tiempo. Todos son seres Iluminados que enseñan al mundo cómo eliminar el *dukkha*. Sin embargo, generalmente se entiende que cuando uno habla de "Buda", se está refiriendo al Buda Gotama, el Buda que existió en la India entre 563 y 483 a.C.

[5] Sariputta fue el primer discípulo principal de Buda. Era muy inteligente y muy eficiente en la enseñanza del Dhamma.

el bien no necesita explicación, pero purificar la mente no es tan obvio. Si uno se aferra a algo, incluso a la bondad, la mente desarrolla impurezas tales como miedo a no recibir nada bueno, miedo a ser privado del bien existente, ansiedad, pena, y apegarse a esto y a aquello como "mío". Todo esto produce *dukkha*. Incluso aunque hayamos tenido éxito en cuanto a evitar el mal y en hacer el bien, todavía debemos saber cómo liberar la mente. No te adhieras a nada que sea un "yo sólido", una entidad sólida, o que pertenezca al "yo"[6]. De lo contrario eso será miseria; será una pesada carga, y será *dukkha*. En otras palabras, el apego es como arrastrar algo todo el tiempo, es un gran peso y una carga de *dukkha*. Incluso una carga de piedras preciosas transportadas sobre los hombros o sobre la cabeza es tan pesada como una carga de piedras. Así que no lleves piedras o joyas. Ponlas a un lado. No permitas que se conviertan en un peso para tu cabeza. Esto es lo que quiere decir "purifica la mente". Así que purificar la mente es el tercer punto. El primer objetivo es evitar el mal, el segundo es hacer el bien, y el tercero es purificar la mente. Esto es lo que nos enseñó.

Aquí hay otra enseñanza importante, un valioso recordatorio. Dijo: "Todas las cosas y todos los seres de este mundo están continuamente fluyendo, desintegrándose para siempre, son perecederos. ¡Hagamos que todos se provean de atención plena![7]". Por favor escuchad cuidadosamente estas palabras: todo en este mundo es un fluir perpetuo, desintegrándose constantemente; es decir todo es perece-

---

[6] En inglés "self", refiriéndose aquí a algo a lo que nos aferramos o con lo que nos identificamos que tiene cualidades distinguibles y fijas. Tanto si se refiere a nuestro cuerpo, a nuestra personalidad o a cualquier cosa en concreto, este sentido de "self" es ilusorio y sirve de mera convención. **Nota del editor en español**: Este término se traducirá como "yo sólido" cuando se refiere a nuestro ser, y como "entidad sólida" al referirse a cualquier otro fenómeno.

[7] En inglés "heedfulness", bien explicado por el maestro Buddhadasa en la pregunta 48. En resumen, dice que "heedfulness" es estar vigilante y bien preparado, no ser insensato, o no encapricharse con cosas. Supone no aferrarse sin sentido a algo.

dero. Así que tenemos que proveernos de atención plena. ¡No juguéis con estas cosas, u os morderán! Os abofetearán la cara. Os atarán y os pegarán. Os harán sentar y llorar, o quizás incluso cometer suicidio.

Ahora unamos todas estas formas de responder a la pregunta: ¿Qué nos enseñó Buda?

1. Nos enseñó a tomar el Camino Intermedio.
2. Nos enseñó autoayuda.
3. Nos enseñó a familiarizarnos con la ley de la causalidad y a ajustar las causas de forma apropiada según los resultados a los que queramos llegar.
4. Y el subyacente principio de práctica, "evitar el mal, hacer el bien, purificar la mente".
5. También nos recordó que todas las cosas son perecederas y están en un fluir perpetuo, y que debemos estar bien equipados con atención plena y preparación.

# 3. ¿Cuál es el mensaje básico del budismo?

A esta pregunta se puede contestar con una frase corta del mismo Buda: "No deberíamos apegarnos o aferrarnos a nada en absoluto".

No necesitamos perder el tiempo buscando en el *Tipitaka*[8], porque esta corta afirmación deja el asunto bien claro. En todos los discursos, en todas las enseñanzas, hay unos ochenta y cuatro mil temas del Dhamma, y todos ellos se pueden resumir en esta sencilla frase: "No debemos aferrarnos a nada". Quiere decir que aferrarnos a las cosas o apegarnos a ellas constituye *dukkha*. Cuando lleguemos a comprender esto, podremos decir que entendemos todas las afirmaciones de Buda. Y haber puesto esto en práctica significa haber practicado completamente el Dhamma en todas sus fases y aspectos.

La razón por lo que la gente falla a la hora de guardar las reglas de conducta[9], es su apego a las cosas. Si se abstuvieran por completo de aferrarse a las cosas, y dejaran de lado los deseos y las aversiones, entonces podrían mantener las reglas de conducta. Lo mismo ocurre cuando una persona no tiene visión clara[10]. Pero cuando es capaz de practicar el desapego,

---

[8] El *Tipitaka* es la más antigua de las escrituras budistas, aproximadamente del año 300 a.C. Primero se escribió en una lengua denominada comúnmente "Pali". En inglés se conoce como "the Pali Canon" pero también se ha denominado de otras formas como "los textos Pali", "las escrituras", o simplemente "los textos".

[9] Hay cinco reglas de conducta para los laicos: no quitar la vida, no robar, no cometer adulterio, no mentir y no tomar sustancias intoxicantes.

[10] Visión clara o *insight* en inglés, que es equivalente a la palabra Pali "*vipassana*". Significa ver claramente la naturaleza de algo, ver sus verdaderas características, y que de esta manera no pueda embaucarte. Un ejemplo podría ser la transitoriedad de una emoción. Ver cómo un sentimiento se produce, se intensifica, cambia y finalmente disminuye, puede llevarnos a este *insight* o visión clara, lo que nos ayudaría a liberarnos de la ignorancia. La sabiduría se produce a través de visiones claras o *insights*.

simultáneamente alcanza el Noble Óctuplo Sendero[11], sus frutos[12], y finalmente el *nibbana*[13] (Nirvana).

Buda era un hombre que estaba totalmente libre de apego. El Dhamma nos enseña la práctica y el fruto de la práctica del desapego. La *sangha*[14] se compone de gente que practica el desapego, tanto los que han completado la práctica como los que están en el proceso.

Cuando la gente preguntó a Buda si sus enseñanzas podrían ser resumidas en una simple frase, él respondió que sí se podía, y dijo: "No deberíamos apegarnos o aferrarnos a nada en absoluto".

---

[11] Seguir el Noble Óctuplo Sendero, nos lleva al cese del *dukkha*. Incluye el entendimiento correcto, el pensamiento correcto, el discurso apropiado, la acción correcta, un correcto medio de vida, el esfuerzo correcto, la atención plena correcta y la correcta concentración (ver pregunta 13).

[12] Los frutos del Noble Óctuplo Sendero son logros espirituales que nos alejan de dukkha y garantizan el Nirvana en, como máximo, siete vidas.

[13] *Nibbana* se conoce más comúnmente como Nirvana, su equivalente en lenguaje sánscrito. Es el estado inmortal y bienaventurado que se consigue con la completa eliminación del *dukkha*. En el budismo, términos tales como Liberación o Iluminación señalan a este estado de *nibbana* (ver preguntas 25-30).

[14]Sangha es la comunidad de nobles discípulos. En la época de Buda, el mismo Buda es el que acepta y ordena a los monjes. El término sangha todavía se usa para denominar a la comunidad de monjes.

# 4. ¿Cómo poner en práctica el desapego, el no aferrarse?

Cuando explicamos la esencia del budismo, no tenemos que responder con nuestras propias ideas. Buda explicó la forma de ponerlo en práctica en términos absolutos y concisos. Cuando estés viendo un objeto, sólo míralo. Cuando estés oyendo un sonido, simplemente escúchalo. Cuando huelas un olor, sólo huélelo. Cuando saborees algo con la lengua, sólo saboréalo. Cuando experimentes una sensación táctil, sólo experimenta esa sensación. Y cuando algo mental, como un pensamiento malsano, aflora en tu mente, simplemente conócelo, ten conocimiento de ese objeto mental impuro.

Dejadme que vuelva sobre el asunto para aquellos de vosotros que nunca habían oído hablar de esto. Cuando estés viendo, ¡sólo mira! Si es posible sólo mira. Cuando estés escuchando, sólo escucha; cuando estés oliendo algo, sólo huélelo; en cuanto al gusto, sólo degusta; cuando detectes una sensación táctil, sólo experiméntalo; y cuando un objeto mental aflore en tu mente, sólo sé consciente de ello. Esto significa que estas funciones no se formaron con el surgimiento de la idea del "yo o de la entidad sólidos". Buda enseñó que si uno era capaz de practicar de esta forma, el "yo sólido" dejaría de existir; y la inexistencia de dicho "yo" supone el cese del *dukkha*.

En la instrucción, "cuando veas un objeto, sólo míralo", sobran las explicaciones. Cuando los objetos toman contacto con los ojos, obsérvalos e identifícalos; date cuenta de la acción que tienes que tomar con lo que has visto, pero no permitas que afloren sentimientos de agrado o desagrado. Si permites que aflore el sentimiento de agrado, entonces desearás esa cosa; si permites que aflore el sentimiento de desagrado, entonces querrás destruirlo. Así pues, por un lado están los que quieren y por otro los que odian. Esto es lo que

se llama el "yo sólido". Seguir su camino nos lleva al *dukkha* y a ser engañados. Si miras un objeto, hazlo con inteligencia y atención. No permitas que tus engaños mentales[15] te obliguen a aferrarte a las cosas. Cultiva la suficiente inteligencia como para saber qué línea de acción es la correcta y la apropiada. Y si no se requiere ninguna acción, ignora el objeto. Si se requiere algún tipo de resultado, entonces adelante, pero con toda la conciencia y la inteligencia, sin dar lugar a la idea de un "yo o entidad sólidos". De esta forma alcanzarás los resultados que deseas y no se originará el *dukkha*. Esta es una explicación muy concisa del principio de la práctica, y se debe considerar como el más importante.

Buda enseñó: cuando estés viendo un objeto, sólo míralo. Cuando estés oyendo un sonido, simplemente escúchalo. Cuando huelas un olor, sólo huélelo. Cuando saborees, sólo saborea. Cuando experimentes una sensación táctil, sólo experimenta esa sensación. Cuando tengas percepción de un objeto mental, sólo siéntelo. Deja que las cosas se detengan justo ahí, y la visión clara interior funcionará automáticamente. Toma el rumbo que sea correcto y apropiado. No dejes que aflore el "agrado" o el "odio", ni el deseo de actuar de acuerdo a ese agrado o a ese odio, lo que supone el surgimiento del "yo sólido". Una mente así es turbulenta, no es libre; funciona sin ninguna visión clara interior. Esto es lo que Buda enseñó.

Entonces, ¿por qué no hemos mencionado la moralidad, concentración, visión clara, obtención de méritos[16], entrega

---

[15] Engaños mentales o emociones aflictivas, en inglés "defilements", objetos mentales que manchan y deslustran la mente, manchan su forma pura original; "mental defilements" o sólo "defilements". Las tres principales categorías de esos objetos que adulteran la mente son la avaricia (el deseo egoísta), el odio (pensamientos hostiles y sentimientos de aversión) y la ignorancia (creer en falsedades, no ver la verdad).

[16] En la tradición budista, realizar actos de generosidad está visto como un concepto muy elevado. Se dice que se acumulan méritos por las donaciones, lo cual nos defiende de las acciones negativas previas y nos lleva a resultados positivos tales como valiosas o divinas reencarnaciones en sucesivas vidas. En inglés "merit-making", traducción del término tailandés "tham boon".

de limosnas (donaciones de comida a los monjes) junto con lo que constituye las prácticas más fructíferas? Estas son condiciones muy provechosas pero no son el corazón del Dhamma, no constituyen la esencia de su enseñanza. Hacemos méritos, damos limosna, observamos la moralidad, desarrollamos la concentración, y conseguimos la visión interior para llegar a ser personas estables. Si cuando miramos, sólo vemos, y cuando escuchamos, sólo escuchamos, nos convertimos en personas estables. Entonces alcanzaremos el equilibrio y seremos inquebrantables. Aunque contacte con nosotros cualquier tipo de objeto a través de cualquier ruta sensorial, el "yo sólido" nunca surgirá. Por medio de los méritos y de las limosnas podemos librarnos de dicho "yo". Respetar la moralidad es el proceso mediante el cual podemos dominar el "yo", al igual que la práctica de la concentración. Adquirir la visión clara sirve para destruir la idea del "yo sólido". No estamos hablando de varias cosas diferentes; estamos hablando de un apremiante asunto cotidiano. Nuestros ojos ven esto y lo otro, nuestros oídos oyen esto y lo otro, nuestras narices huelen olores, y así por los seis canales sensoriales. Tenemos que permanecer en guardia, vigilando constantemente la entrada de los seis canales sensoriales. Esta sencilla práctica cubre todas las prácticas. Es la verdadera esencia de la práctica del Dhamma.

# 5. ¿Dónde se pueden aprender o estudiar estas enseñanzas?

Buda respondió: "En este cuerpo de una braza, junto con las percepciones y las actividades mentales". Aprende en el cuerpo humano, en su percepción y en su actividad mental. El cuerpo, estando vivo, está lleno de percepciones y actividades mentales, todo ello forma "la persona". La presencia de la consciencia implica la presencia de percepciones y la presencia de actividades mentales, implica conocimiento y pensamiento.

Buda hizo saber al mundo que el cuerpo, junto con las percepciones y las actividades mentales, constituyen el origen del mundo, la extinción del mundo, y la forma de practicar para conseguir la completa extinción del mundo. Cuando él hablaba del origen del mundo, su extinción, y la forma de práctica que lleva a su extinción, lo que quería decir es que la totalidad del Dhamma se encuentra dentro del cuerpo y de la mente[17]. Aprende aquí mismo. No aprendas en una escuela, en una cueva, en un bosque, en una montaña, o en un monasterio, esos lugares están en el exterior de nosotros mismos. Construye una escuela dentro de ti mismo; construye una universidad dentro del cuerpo. Después sumérgete en un profundo estudio para determinar la verdad sobre el origen del mundo, cómo se convierte en una fuente de *dukkha*, cómo puede haber una completa extinción del mundo (es decir, cómo se puede extinguir el *dukkha*), y qué hacer para conseguir la completa extinción. En definitiva, redescubre las Cuatro Nobles Verdades por

[17] Aquí Budadhasa está describiendo las Cuatro Nobles Verdades: *dukkha*, la causa de *dukkha*, el cese de *dukkha*, y el camino que lleva al cese de *dukkha*. A veces Buda usaba la palabra "*loka*", que significaba el mundo, en lugar de la palabra *dukkha*, para describir las Cuatro Nobles Verdades. Esto es porque si no estamos iluminados, el mundo es *dukkha*.

ti mismo. El Iluminado[18] a veces usaba la palabra "mundo" y a veces la palabra "*dukkha*". La naturaleza del mundo, de *dukkha*; la naturaleza de su aparición, su origen y su fuente; la naturaleza de su extinción completa, el cese del *dukkha* y del mundo turbulento; y la naturaleza de la práctica que nos conduce hacia el fin del *dukkha*: todo esto se puede buscar y encontrar en el cuerpo y en ningún lugar más. Si alguien afirma haberlo encontrado en algún otro sitio, puede que sólo sea un relato de algún libro, rumores, sólo palabras, y no la verdad en sí. Sin embargo, cuando se busca y se encuentra en el cuerpo y en la mente, entonces esa es la verdad.

Por consiguiente, si nos preguntan dónde se puede aprender, podemos decir, "en este cuerpo de una braza, junto con las percepciones y las actividades mentales".

[18] A Buda a veces se le denomina "el Iluminado", "el Maestro", "el Despierto", "el Realizado", y de otras muchas formas, dependiendo del contexto o del traductor. A veces se usa "*thatagata*", que significa "el que ha ido más allá". Buda usó esta palabra en lugar de "yo", al referirse a sí mismo.