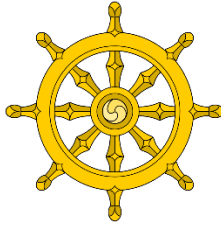


+

***Conocer la Realidad;
Trabajar por la
Liberación***

Bhante M Abhayathissa

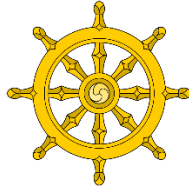


Conocer la Realidad; Trabajar por la Liberación

Copyright © 2024 por **Bhante M Abhayathissa**

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, distribuida, transmitida o traducida de ninguna forma y por ningún medio sin el permiso previo por escrito del autor, salvo breves citas en reseñas críticas u otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor. Este libro no está a la venta.



Regalo del Dhamma

Conocer la Realidad; Trabajar por la Liberación

Solo para distribución gratuita

(Por favor, compártalo con un explorador entusiasta del Dhamma;
no debería quedarse en una estantería).

*"Sabba-dānaṃ dhamma-dānaṃ jināti;
Sabba-rasaṃ dhamma-rasaṃ jināti;
Sabba-ratiṃ dhamma-ratiṃ jināti;
Taṇhākkhayo sabba-dukkhaṃ jināti."*

*"El don del Dhamma supera todos los dones; el sabor del
Dhamma supera todos los sabores; el deleite en el Dhamma
supera todos los deleites. La erradicación de la Avidéz (es
decir, el logro del arahantship) supera todos los males
(saṃsāra dukkha)."*

Verso 354 del Dhammapada, Sakkapañha Vatthu

Primera impresión octubre 2024

Consulta sobre el libro

Editor: Sr. W M K S P Weerasinghe

Spw6624@gmail.com

Traducción al español por Jordi Clement Llonch

La traducción al inglés de este libro está disponible con el título

Knowing the Realty; Working towards Liberation

(ISBN: 978-624-94054-0-0)

Dedicación

❧ Dedicó esta obra y ofrezco méritos generados ❧

A mis padres, que me permitieron nacer en esta era en la que aún existe el Dhamma puro; a mis padres y profesores, que me ayudaron a desarrollar mis habilidades educativas y profesionales para adquirir recursos mundanos y disfrutar de una buena vida laica; a mis hijos, familiares y amigos, que nunca me abandonaron en mis penas y alegrías a lo largo de mi vida laica; a mi amigo de la infancia, que siempre ha estado a mi lado, especialmente en los momentos más difíciles de mi vida.

A mi hermano, que fue el primero que me abrió el camino para entrar en la senda del dhamma; y a mi esposa de vida laica, que me dio la oportunidad de desarrollarme en la senda del dhamma y me facilitó y apoyó y me ofreció al Buda Sasana.

Al Venerable Mankadawala Sudassana Thero, cuya predicación del verdadero dhamma me llevó a darme cuenta de la verdad de la vida y me inspiró a considerar la posibilidad de convertirme en monje; al buen amigo que compartió la charla sobre el dhamma del Venerable Sudassana; al Venerable Muruthawela Seevali y al Venerable Masimbula Sumana, que me guiaron en la dirección correcta hacia mi ordenación. A mi maestro, Venerable Rakwane Gnanaseeha, que hizo todo lo posible para ordenarme y me guió después; al Muy Venerable Pathakada Sumanatissa Mahā Thero, que me ordenó; y a Venerable Ilvane Ananda Pandita Mahā Thero, Venerable Mankadawala Samahitha Thero, y Venerable Yainne Animitta, por ayudarme a desarrollar la disciplina y el Dhamma.

A todos los buenos monjes y amigos laicos que han predicado el dhamma y me han apoyado en mi camino espiritual. Y a mi buen amigo, que sirvió conmigo en el ejército y me animó a escribir este artículo.



Acerca de este libro

¿Qué es este mundo? El mundo consiste en felicidad y tristeza, ganancias y pérdidas, fama y desgracia, alabanza y culpa. Este es un análisis profundo y filosófico que Buda hizo sobre este mundo. Todos los seres se mueven dentro de este marco. Buscan y saborean el placer, la ganancia, la alabanza y la fama, mientras que rechazan y desprecian la tristeza, la pérdida, la humillación y la desgracia.

Hay razones por las que algunas personas consiguen lo que quieren y otras no. Sin embargo, a menudo la gente no entiende estas razones. Si alguien promete proporcionarles la felicidad que desean, las personas tienden a confiar en quienes hacen tales promesas. La mayoría de las religiones divinas del mundo actual prometen la felicidad eterna después de la muerte, si uno deposita su fe en Dios. Aseguran que, si uno reza a Dios y le sigue, Dios no le abandonará, y se concederán recompensas celestiales a quienes sigan este camino después de la muerte.

Pero ésta no es la realidad. Todos estamos sujetos a la enfermedad, el envejecimiento y la muerte: éstas son las condiciones fundamentales de la vida junto con las ocho condiciones mundanas. Por lo tanto, no siempre podemos obtener lo que deseamos de las ocho condiciones mundanas. Cuantos mayores sean nuestras expectativas, mayor será nuestra tristeza cuando no se cumplan. Comprender correctamente esta verdad aporta paz mental. Las enseñanzas de Buda nos guían hacia esta visión y comprensión correctas. Siguiendo el Noble Óctuple Sendero, tal y como lo mostró Buda, se puede alcanzar la iluminación (*Nibbāna*) no después de la muerte, sino en esta misma vida, eliminando las causas del sufrimiento asociadas a las ocho condiciones mundanas, así como las causas del renacimiento.

Este folleto, escrito por nuestro alumno, el Venerable Maradane Abhayathissa, explica las razones del sufrimiento y la forma de desarrollar la comprensión correcta y seguir el Noble Óctuple Sendero, que es el único camino para acabar con el sufrimiento en esta misma vida.

¡Que este regalo del Dhamma sea una causa meritoria para que Venerable Abhayathissa alcance el *Nibbāna*!

Venerable Rakwane Gnanaseeha

*Monasterio del bosque de Chittaviveka,
Koswattha, Mahā doraliyadda,
Distrito de Kandy, Sri Lanka.*

Contenido

Dedicación	4
Acerca de este libro	5
Contenido	7
Prefacio	10
Introducción: La naturaleza de la percepción	15
¿Cómo percibimos el mundo tal y como lo entendemos hoy? ¿Es esta la forma correcta de percibirlo?.....	15
Percepción errónea	16
Diversidad en la percepción: Mundos diferentes	17
Las verdades universales y la condición humana: Una reflexión sobre experiencias y creencias compartidas.....	17
Diferentes creencias.....	18
La verdad al descubierto	19
El Buda	19
Príncipe Siddhattha Gotama: El Bodhisatta	19
Iluminación y Cuatro Nobles Verdades	21
Condiciones mundanas	24
Las ocho condiciones mundanas explicadas por Buda.....	24
Ganancia (<i>lābho</i>) y Pérdida (<i>alabho</i>)	25
Fama (<i>yaso</i>) y desgracia (<i>ayaso</i>)	26
Alabanza (<i>pasamsā</i>) y culpa (<i>nindā</i>)	26
Placer (<i>sukham</i>) y Dolor (<i>dukkham</i>).....	27
Ilusiones de permanencia	28
¿Cómo surge nuestro sufrimiento?.....	28
¿Cómo percibimos el mundo a través de los seis sentidos y el sufrimiento que causa?	28
La función del ojo y la percepción errónea	29

La ilusión de la percepción	30
El ciclo del deseo y la aversión	32
Ver a través de la ilusión: La búsqueda de la verdad.....	34
El peligro de la ignorancia y la importancia de la sabiduría	34
Una comparación: El espejo y la realidad.....	35
La sabiduría y el camino hacia la liberación	36
El camino hacia la liberación	36
¿Cuál es el consejo de Buda para dejar de sufrir?.....	37
Ocho Nobles.....	38
Comprender el <i>kamma</i> : Navegar por las fluctuaciones de la vida con ecuanimidad y sabiduría.....	39
Romper el ciclo del sufrimiento: El camino hacia la sabiduría a través del Noble Óctuple Sendero.....	43
No-Yo (<i>Anattā</i>)	43
Trascender el sufrimiento: Abrazar el Noble Óctuple Sendero	44
Los Cinco Preceptos (<i>Pañca-sīla</i>).....	45
Verdad última de la percepción.....	47
El camino hacia la paz interior: La práctica de la meditación <i>Samatha</i> y <i>Vipassanā</i> para la autorrealización.....	47
Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena: Guía para la práctica del <i>Cattāro Satipaṭṭhānā</i> para la transformación interior	49
Comprender la Verdad: Cultivar la Sabiduría y la Libertad a través del Noble Óctuple Sendero	52
<i>Vatthunānatte ñāṇaṃ</i>	55
<i>Gocaranānatte ñāṇaṃ</i>	56
El Noble Óctuple Sendero: Una guía completa para la conducta ética, la concentración y la sabiduría	58
Conclusiones: En pos de la iluminación.....	61
La rareza de la existencia humana y la impermanencia de las experiencias sensoriales	61

Instrucciones finales de Buda: Abrazar la impermanencia y perseguir la iluminación	62
Posdata del autor	65
El discurso sobre la bondad amorosa	68
<i>Karaṇīya Mettā Sutta (Sutta Nipāta 1.8 – Khuddaka Nikāya)</i>	71
Agradecimientos	73
Sobre el autor	74
Sobre el autor -cont.	76
Epílogo	77

Prefacio

El verso 273 del *Dhammpada* dice:

"De los caminos, El Camino de los Ocho Constituyentes es el más noble.

De las verdades, Las Cuatro Nobles Verdades son las más nobles.

De los dhammas, la ausencia de aidez (es decir, el Nibbāna) es el más noble. De los seres de dos piernas, el Buda que Todo lo Ve es el más noble".

Elaborando estas concisas palabras de una manera muy simplista, Bhante Maradane Abhayathissa en este libro expone cómo un laico puede desarrollar su sabiduría y alcanzar el estado más elevado de la mente para poner fin al *Samsāra* en esta vida que conduce a liberarse del sufrimiento poniendo fin al renacimiento.

El libro empieza explicando las Verdades Universales. Nadie puede prevenir el envejecimiento una vez nacido. Nadie puede evitar las enfermedades. Nadie puede escapar de la muerte. Además, todo el mundo experimenta Ocho Condiciones Mundanas. Si los seis sentidos perciben el mundo de forma incorrecta debido a la ignorancia y responden imprudentemente, se produce sufrimiento. El libro explica cómo cualquiera puede eliminar los sufrimientos comprendiendo las Cuatro Nobles Verdades y siguiendo el Noble Óctuple Sendero. La observancia de los Cinco Preceptos, para empezar, y su profundización a través de la meditación para lograr la paz interior y la autorrealización, así como el desarrollo de los cuatro fundamentos de la atención plena para comprender la verdad con sabiduría, están bien tratados en este libro para que cualquier

persona, independientemente de su religión, pueda comprender y alcanzar la filosofía de la liberación o *Nibbāna*.

Procedente de una respetable familia de cinco miembros de Galle, Bhante M. Abhayathissa ingresó en la Universidad de Defensa de Kotelawala en 1987, poco después de terminar sus estudios, para convertirse en oficial y caballero de las Fuerzas Aéreas de Sri Lanka junto conmigo y nuestros compañeros de promoción. Representó al colegio Richmond en las categorías junior de críquet y junior/senior de atletismo, consiguiendo muchos premios a nivel de distrito, de la provincia del sur y de toda la isla. Su mayor logro deportivo fue el segundo puesto en la prueba de salto de longitud en la competición de atletismo de todas las escuelas públicas de la isla. Se le concedieron los colores de la escuela de atletismo y fue capitán de atletismo en 1985/1986. Gracias a sus aptitudes y habilidades, liderazgo y disciplina, alcanzó el puesto más alto al que puede aspirar un colegial al convertirse en Prefecto Mayor del colegio en 1986/1987. Obtuvo matrícula de honor en la Universidad de Defensa de Kotelawala y un máster en Administración de Empresas en la Universidad de Colombo. En la hora de la necesidad, optó (junto conmigo) por convertirse en piloto militar, demostrando su valentía frente al fuego de misiles enemigos en 1995. Tras una distinguida carrera militar de 20 años como oficial comisionado, logista y piloto, se retiró de las Fuerzas Aéreas de Sri Lanka, fue director general de una empresa del sector privado y trabajó en el PNUD antes de emigrar a Australia en 2012. Se había destacado en el mundo académico y en su vida personal experimentando las Ocho Condiciones Mundiales y finalmente estaba en el mundo académico del Instituto Box Hill, Melbourne, Australia.

En sus palabras: *"Aunque pude conseguir todo lo que deseaba, siempre me faltaba algo. Además, me enfrenté a un dolor insoportable debido a la peor tragedia de mis primeros años, cuando mi padre fue asesinado durante la insurgencia en*

1988. Más tarde, mi madre enfermó repentinamente y estuvo postrada en cama durante dos años y medio. En ese momento me dije a mí mismo que no necesitaba que mi madre o mi padre sufrieran el dolor por el que yo había pasado en esta vida. Además, tuve que afrontar algunos acontecimientos inesperados en la vida. Todo esto me hizo pensar y acercarme a las enseñanzas de Buda sobre la vida y su existencia", explica cómo cambiaron sus pensamientos. Habló conmigo de cómo entendía la impermanencia y de cómo los sufrimientos y las desgracias inesperadas ocurren debido al Origen Dependiente (paṭicca-samuppāda), según la doctrina budista.

Según él, "necesité casi 10 años de investigación y estudios budistas para darme cuenta de que el sufrimiento no procede de las personas o las cosas que nos rodean, sino de opiniones y percepciones erróneas sobre ellas. Entonces me di cuenta de que, debido a nuestra ignorancia, estamos atrapados en el engaño y, por ello, sufrimos en esta vida y acumulamos karma, lo que sería la razón de que viajáramos en el Saṃsāra y nos enfrentáramos a un sufrimiento más extremo que el que hemos encontrado hasta ahora en esta vida. Por lo tanto, elegí este camino para detener o acortar el viaje en el Saṃsāra". Se ordenó el 8 de marzo de 2024.

En conclusión, hay que señalar que el conocimiento y las experiencias vitales que había reunido, dieron como resultado la redacción de una forma muy simplista de entender la realidad de la vida para trabajar hacia la liberación. Este libro sería sin duda una buena lectura para cualquiera que inicie el camino hacia la liberación del sufrimiento.

Que las Tres Nobles Gemas bendigan a todos. Que todos los seres estén libres de ira, estén libres de mala voluntad, estén libres de celos, estén libres de sufrimiento mental, estén libres de sufrimiento físico. Que vivan en paz. Que vivan felices.

Vicemariscal del Aire Priyantha Weerasinghe (Retd)

VSV, USP, hdmc, psc, MBA, MAFE, MMS, MSc (S&DS), BA (DS), PGDIR, MISMM, MIM

Juez de Paz (Toda la isla)

*"tathāgatappavedito dhamma vinayo, bhikkhave, vivato
virocati, no paticchanno".*

*"Monjes, el dhamma y la disciplina predicada por
el Tathāgata brilla cuando se manifiesta, no cuando se oculta"*
(AN 3.3.19)

Conocer la Realidad; Trabajar por la Liberación

*¡Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa!
¡¡Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa!!
¡¡¡Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa!!!*

*¡Homenaje al Bendito, el Digno,
el Perfectamente Iluminado!
¡¡Homenaje al Bendito, el Digno,
el Perfectamente Iluminado!!
¡¡¡Homenaje al Bendito, el Digno,
el Perfectamente Iluminado!!!*

Introducción: La naturaleza de la percepción

¿Cómo percibimos el mundo tal y como lo entendemos hoy? ¿Es esta la forma correcta de percibirlo?

Exploremos cómo percibimos o entendemos el mundo. Por ejemplo, pensemos en una persona ciega de nacimiento. ¿Cómo percibe el mundo? ¿No lo experimenta de alguna manera? Del mismo modo, una persona sorda de nacimiento, ¿no siente y percibe el mundo? De hecho, ambos individuos perciben el mundo de forma diferente a los que tienen los seis sentidos.

La palabra "ver" no se limita a la percepción visual a través de nuestros ojos. Por supuesto, el ojo desempeña un papel importante, pero percibimos el mundo a través de los seis sentidos: ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente.

Entonces, ¿qué mundo es el "correcto"? ¿El mundo tal y como lo percibe una persona ciega de nacimiento, el mundo tal y como lo percibe una persona sorda de nacimiento o el mundo tal y como lo perciben quienes tienen los seis sentidos, incluidos la vista y el oído?

Del mismo modo, ¿te das cuenta de que todas las personas de este mundo perciben y entienden el mundo de forma diferente unas de otras, del mismo modo que lo experimentan de forma diferente quienes son ciegos o sordos de nacimiento? Además, no hay dos personas idénticas física o mentalmente. Algunos ejemplos de estas diferencias físicas son las huellas dactilares, los patrones de voz y las imágenes oculares, todos ellos utilizados para la identificación personal en el mundo moderno.

Por lo tanto, podemos entender con seguridad que cada persona es única y percibe el mundo según sus propios sentidos. Este fenómeno se extiende a todos los seres del universo: todos perciben el mundo a su manera debido a la ignorancia de la realidad.

Percepción errónea

Todos experimentamos y percibimos el mundo pensando que hemos nacido en un mundo siempre presente (permanente), donde los demás van y vienen, y el mundo sigue existiendo. En otras palabras, nos sentimos como si hubiéramos nacido en un mundo que siempre existe y, aunque el mundo persiste, acabaremos abandonándolo (muriendo).

Sin embargo, aunque lo entendamos así, esta forma de percibir el mundo es completamente contraria a la verdad de las leyes de la naturaleza. No es una comprensión exacta de la verdad, sino una percepción superficial. La verdad debe comprenderse a través de la sabiduría, tras un análisis cuidadoso. Un ser sobrenatural que examinó y observó delicadamente las leyes de la naturaleza llegó a una conclusión, descubrió la verdad de la naturaleza y la anunció a los seres de este mundo. Esta es una verdadera búsqueda que debe emprenderse con la propia sabiduría. Así pues, esforcémonos por ello.

Diversidad en la percepción: Mundos diferentes

Las verdades universales y la condición humana: Una reflexión sobre experiencias y creencias compartidas

Como humanos, nacemos gracias a la unión de nuestros padres. Las habilidades, conocimientos y experiencias de cada individuo difieren de las de los demás, al igual que sus sentimientos, expectativas, valores, etcétera. Sin embargo, hay algunas verdades que son comunes a todos nosotros, así como a todos los seres.

El envejecimiento, la enfermedad y la muerte son experiencias universales. Además, hay ocho afecciones que nos son comunes a todos en este mundo, de las que nadie puede escapar:

1. Ganancias y pérdidas
2. Fama y desgracia
3. Elogios y reproches
4. Placer y dolor

Aunque estas afecciones son comunes a todos nosotros, no se manifiestan de la misma manera para cada persona, ni ocurren al mismo tiempo para todos. Algunos pueden experimentar estas afecciones y sus consecuencias de forma muy grave, mientras que otros pueden afrontarlas en menor grado.

Diferentes creencias

Desde el principio de la humanidad, la gente ha luchado por comprender las causas de estas afecciones comunes y su naturaleza variable. Esta falta de comprensión dio lugar a diferentes creencias, como si estas condiciones fueran creadas por una fuerza invisible, y como resultado surgieron diversas filosofías y religiones. Todas estas filosofías y religiones sugieren que se puede alcanzar la felicidad eterna más allá de los sufrimientos comunes de la vida después de la muerte. Sin embargo, a menudo proponen que los cambios de comportamiento o las prácticas como sacrificios, oraciones, rituales, etc., en esta vida conducirán a la paz eterna y a la liberación sólo después de la muerte. Tales creencias persisten en el mundo incluso hoy en día.

La verdad al descubierto

El Buda

Hace unos 2.500 años, una persona extraordinaria (como ya se ha mencionado) compartió su comprensión de la vida basada en una amplia autoinvestigación, observación y conclusiones sobre las causas del dhamma común en el mundo, como el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad, la muerte, etc. Invitaba a la gente a "venir y ver" (*Ehi-passiko*) el camino para comprender la verdad. Durante su época, e incluso después, muchos reyes, reinas, ministros, guerreros, ricos mercaderes, líderes religiosos, gente común -pobres o ricos- escucharon la "verdad de la naturaleza" que predicaba. Al seguir el camino que decía "venid y veréis", se dieron cuenta de la verdad, empezaron a vivir como él les guiaba y experimentaron la tranquilidad en esta misma vida, no sólo después de la muerte, al comprender la "verdad de la naturaleza."

¿Quién era este hombre extraordinario y cuál era su consejo sobre el fin del sufrimiento?

Príncipe Siddhattha Gotama: El Bodhisatta

El príncipe Siddhartha fue un príncipe heredero nacido como hijo de un poderoso rey de la antigua India (en una provincia del distrito Rupandehi de Lumbini, que se encuentra en el actual Nepal). Desde muy joven, todo el mundo reconoció en sus habilidades, su talento, su humanidad y su inteligencia. Nadie podía igualarle en estas cualidades, y además era extremadamente guapo. A los 29 años, el día en que fue padre, abandonó su vida principesca, se negó a convertirse en rey y decidió abandonar el reino para hacerse monje**. Cuando su padre, el rey, le preguntó:

"Hijo mío, ¿por qué quieres abandonar el reino? Yo te lo he proporcionado todo, y si hay algo que te falta, puedo proporcionártelo".

El príncipe Siddhattha Gotama respondió:

"Oh Padre, rey mío, no necesito nada excepto estas cuatro cosas: no envejecer nunca, permanecer siempre joven, no enfermarse nunca y no morir nunca. Si se me pueden proporcionar, no abandonaré el reino ni el trono. Me quedaré aquí porque todas las comodidades que me has dado no sirven de nada si debo enfrentarme a la enfermedad, la vejez, la pérdida de la juventud y la muerte. Si no se me pueden proporcionar -no sólo a mí, sino también a ti, la madrastra que me crió, a Yasodharā, mi princesa, a Rāhula, mi hijo recién nacido, a Nanda, mi primo, y en beneficio de todas las personas del mundo que sufren estas cuatro cosas-, debo marcharme de aquí para buscar una salida a todos estos sufrimientos."

** (Hay varias especulaciones que sugieren que el príncipe Siddhattha Gotama huyó sin informar a nadie. Sin embargo, dadas sus cualidades, creemos que el príncipe había informado al rey, si realmente se hubiera marchado sin informar al rey Suddhodana, es poco probable que un rey tan poderoso no hubiera lanzado una búsqueda del príncipe y lo hubiera traído de vuelta al reino).

El rey no pudo impedir que el príncipe Siddhartha abandonara el reino en busca de respuestas a las condiciones comunes a las que se enfrenta todo ser humano, incluido él mismo. El príncipe Siddhartha fue a estudiar con maestros reconocidos y muy respetados de la época, que enseñaban el camino hacia la liberación del sufrimiento. Rápidamente dominó sus técnicas y alcanzó el mismo nivel que sus maestros,

pero se dio cuenta de que estos caminos no conducían al fin completo del sufrimiento. Por ello, comenzó a buscar el camino correcto por su cuenta. Experimentó con todas las prácticas que en aquella época se creía que conducían a la liberación, soportando esfuerzos extremos que ningún ser humano había intentado jamás debido a su dureza. Tras seis años de practicar sin cesar estos métodos extremos, finalmente los abandonó y eligió el camino del medio, evitando tanto el ascetismo físico extremo como la indulgencia extrema en los placeres sensuales, pues se dio cuenta de que ninguno de los dos caminos conducía a la liberación del sufrimiento.

Iluminación y Cuatro Nobles Verdades

Tras elegir el camino del medio, se sentó bajo el árbol Bodhi y tomó la firme determinación de no levantarse hasta que comprendiera la verdad de la liberación, aunque su cuerpo pereciera. Se concentró en su respiración para tranquilizar su mente y finalmente alcanzó la conciencia profunda. Siguió meditando y, a la mañana siguiente, se iluminó por completo y comprendió la verdad de la naturaleza: las Cuatro Nobles Verdades. Estas verdades son los principios que rigen el surgir y el cesar, las leyes que existen en todo momento, pero sólo una persona que se convierte en Sammā Sambuddha puede darse cuenta de ello y declararlas a los demás.

Las **Cuatro Nobles Verdades** son:

1. La verdad del sufrimiento (*dukkha-ariyasaccam*)
2. La verdad del origen del sufrimiento (*dukkha-samudaya-ariyasaccam*)
3. La verdad de la cesación del sufrimiento (*dukkha-nirodha-ariyasaccam*)

4. La verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento (*dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā-ariyasaccam*)

Habiendo realizado las Cuatro Nobles Verdades sin la ayuda de ningún maestro, se le conoció como Sammā Sambuddha. Entonces declaró estas verdades al mundo, incluyendo el camino claro para realizarlas, para que otros pudieran seguir el mismo camino para alcanzar la iluminación a través de la realización de las Cuatro Nobles Verdades.

En el primer sermón de Buda, el "*Dhammachakkappavattana Sutta*", registrado en el *Saṃyutta Nikāya* (una colección de los discursos conectados de Buda), Buda describió los siguientes tipos de sufrimiento mientras explicaba la Primera Noble Verdad:

"El nacimiento es sufrimiento, el envejecimiento es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, la asociación con lo desagradable es sufrimiento, la disociación de lo agradable es sufrimiento, no recibir lo que uno desea es sufrimiento. En resumen, los cinco agregados sujetos al aferramiento son sufrimiento".*

* (Los cinco agregados sujetos al aferramiento son: forma material (*rūpa*), sentimiento (*vedanā*), percepción (*saññā*), formaciones mentales (*saṅkhāra*) y conciencia (*viññāṇa*). Todos ellos juntos constituyen el complejo psicofísico reconocido como ser o personalidad).

La Segunda Noble Verdad es que el origen del sufrimiento es la avidez (*taṇhā*), y la Tercera Noble Verdad es que la cesación del sufrimiento (*Nibbāna*) se alcanza mediante la completa erradicación de la avidez.

La Cuarta Noble Verdad es el camino que conduce a la cesación del sufrimiento, que es el Noble Óctuple Sendero (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*), que consta de ocho factores:

1. Visión **correcta*** (*sammā-diṭṭhi*)
2. Intención correcta* (*sammā-saṅkappa*)
3. Habla correcta* (*sammā-vācā*)
4. Acción correcta* (*sammā-kammanta*)
5. Medios de vida correctos* (*sammā-ājīva*)
6. Esfuerzo correcto* (*sammā-vāyāma*)
7. Atención plena correcta* (*sammā-sati*)
8. Concentración correcta* (*sammā-samādhi*)

* (Aquí, "correcta/o" significa no incurrir en la codicia, la aversión o la ignorancia).

Aunque la causa del sufrimiento se identifica con la avidéz (taṇhā), Buda enseñó que el Noble Óctuple Sendero, basado en la visión correcta (sammā-diṭṭhi), es el camino para eliminar el sufrimiento. Buda se dio cuenta, a través de su noble investigación, de que la codicia no puede erradicarse mientras uno perciba el mundo de forma incorrecta. Enfatizó que, con una visión correcta, no hay base para la codicia.

"Nobles Verdades" significa que, tanto si el Buda apareció como si no, tanto si se predicaron como si no, estas verdades son la realidad siempre presente de la naturaleza mundana.

Condiciones mundanas

Las ocho condiciones mundanas explicadas por Buda

En las enseñanzas budistas, Buda también describió ocho condiciones mundanas de las que hemos hablado antes. Estas condiciones, a las que se enfrentan universalmente los seres humanos, pueden conducir al sufrimiento si uno reacciona ante ellas de forma inadecuada por ignorancia. En *el Paṭhama Lokadhamma Sutta* del *Aṅguttara Nikāya* (una colección de los discursos numéricos de Buda), Buda describió estas ocho condiciones mundanas:

*"Lābho alabho ayaso yaso ca,
nindā pasamsā ca sukhaṃ ca dukkhaṃ"*

Las ocho condiciones mundanas, también conocidas como los **Ocho Dhammas Mundanos** o "*Attha Loka-dhamma*" en lengua Pāli, pueden describirse como cuatro pares de condiciones opuestas experimentadas universalmente por todos los seres humanos:

Ganancia (*lābho*) y pérdida (*alabho*)

Fama (*yaso*) y desgracia (*ayaso*)

Alabanza (*pasamsā*) y culpa (*nindā*)

Placer (*sukhaṃ*) y dolor (*dukkhaṃ*)

En este discurso, el Buda afirmó que cuando se enfrenta a una condición mundana como la pérdida, la persona imprudente se aflige, se lamenta, se golpea el pecho y se angustia, mientras

que la persona sabia permanece inafectada. El Buda explicó que el mundo gira en torno a estas ocho condiciones mundanas, y estas ocho condiciones mundanas giran en torno al mundo. Aquí, el mundo puede referirse a los seres vivos más que al mundo cósmico.

La disposición natural de los seres humanos es evitar los sentimientos desagradables o dolorosos y buscar sentimientos más agradables, creyendo que proporcionan una felicidad duradera. Así, reaccionan a los sentimientos y experiencias agradables con deseo, mientras que se muestran reacios a los sentimientos y experiencias desagradables o dolorosos. Al reaccionar de este modo ante las experiencias agradables y desagradables de la vida a través de la ignorancia, los seres mundanos se crean aún más sufrimiento, quedando atrapados en el ciclo del nacimiento y la muerte (*samsāra*) y alejándose del camino de la liberación y la verdadera felicidad. Cuando uno se preocupa por disfrutar de las cuatro experiencias placenteras y rechaza las cuatro experiencias desagradables de la vida mundana, puede recurrir a cometer acciones insanas o poco hábiles (mentir, regañar, agredir, coger armas para herir e incluso matar) para alcanzar sus deseos, lo que acarrea consecuencias negativas en esta vida y en vidas futuras.

Ganancia (*lābho*) y Pérdida (*alabho*)

A lo largo de la vida, ya sea como laico o como monje, iluminado o no, todo el mundo experimentará algún tipo de pérdida o ganancia. Para los dueños de casa, esto puede implicar posesiones materiales, bienes, miembros de la familia, amigos y relaciones, así como cosas intangibles como el estatus y la reputación. En el caso de los monásticos que dependen de las donaciones de los dueños de casa, las ganancias y las pérdidas pueden considerarse en términos de requisitos esenciales como

la vestimenta (*cīvara*), la comida (*piṇḍapāta*), el alojamiento (*senāsana*) y las medicinas (*gilānappaccaya-bhesajja*).

Fama (*yaso*) y desgracia (*ayasa*)

Los seres mundanos corrientes ansían la fama y la popularidad, y creen que su felicidad y su éxito dependen de su popularidad entre la familia, los amigos, los parientes, los colegas y la sociedad en general. Luchan contra la impopularidad o los comentarios negativos, considerándolos ataques personales a su integridad e indicadores de fracaso. No son conscientes de que todo ser humano está expuesto a la impopularidad y a los comentarios negativos en algún momento de su vida y de que éstos son pasajeros e impermanentes. A medida que crece la fama de uno, es probable que reciba más reproches, ya que es una tendencia natural de la gente criticar a los que tienen más fama y popularidad. Un discípulo budista que practique las enseñanzas de Buda debe procurar ser consciente y mantener la ecuanimidad ante la fama y la desgracia.

Alabanza (*pasamsā*) y culpa (*nindā*)

Los seres no iluminados buscan ansiosamente el elogio de los demás, reaccionando con deleite y anhelo, mientras que se sienten infelices y abatidos cuando se encuentran con la crítica, la desaprobación o la culpa. Esto se debe a la creencia errónea de que la felicidad, la valía y el reconocimiento social dependen de la validación y la aprobación de los demás. Aunque su comportamiento y sus acciones merezcan la crítica y la desaprobación, una persona no ilustrada se esfuerza por aceptarse y corregirse a sí misma. También ignoran que es natural que todos los seres humanos reciban tanto elogios como reproches en algún momento de su vida. Buda afirmó que nadie es siempre alabado ni siempre culpado durante su vida. Hay

muchos casos en la literatura budista en los que incluso Buda fue culpado y acusado por otros.

Placer (*sukham*) y Dolor (*dukkham*)

La tendencia natural de los seres no iluminados es disfrutar de las sensaciones agradables y rechazar las desagradables. Se preocupan por las sensaciones placenteras de los objetos externos, como imágenes visuales, sonidos, olores, sabores, tactos y objetos mentales agradables, a través de las seis puertas sensoriales: ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente. Cuando encuentran objetos agradables, reaccionan con deseo, deleite y deseo de más experiencias placenteras. Por el contrario, reaccionan a las experiencias desagradables con mala voluntad, aversión y rechazo. Esto se debe a la falsa creencia de que las experiencias agradables son necesarias para el éxito y la felicidad, mientras que las desagradables son perjudiciales. Ignoran las características universales de los fenómenos físicos y mentales: impermanencia (*anicca*), insatisfacción (*dukkha*) y ausencia de un yo permanente (*anattā*). Este malentendido conduce a la creencia errónea de que la felicidad y la infelicidad están causadas por experiencias externas. Tanto las sensaciones placenteras como las desagradables están asociadas al sufrimiento: las sensaciones desagradables son inherentemente sufrientes, mientras que las placenteras conducen al sufrimiento cuando cesan debido a su naturaleza transitoria. Las enseñanzas de Buda no abogan por negar o evitar las experiencias placenteras, sino que animan a experimentarlas con ecuanimidad, sin ansia ni apego, y comprendiendo su naturaleza condicionada y transitoria.

Ilusiones de permanencia

¿Cómo surge nuestro sufrimiento?

Los seres no iluminados reaccionan ante las ocho condiciones mundanas con deseo o aversión debido a las tres contaminaciones mentales: codicia (*raga*), aversión (*dosa*) y engaño (*moha*). Por el contrario, hay ocho personas Nobles que han alcanzado el camino o la fructificación de una de las cuatro etapas de la iluminación en el camino budista hacia la liberación cultivando el Noble Óctuple Sendero.

En el *Paṭhama Loka-dhamma Sutta* del *Aṅguttara Nikāya*, el Buda afirmó que las ocho condiciones mundanas -ganancia y pérdida, fama y desgracia, alabanza y culpa, placer y dolor- son impermanentes, transitorias y están sujetas a cambios. En otro discurso, el *Dutiya Lokadhamma Sutta*, también conocido como *Lokavipatti Sutta* del *Aṅguttara Nikāya*, el Buda describió cómo los seres no iluminados acogen con agrado condiciones como la ganancia, la fama, la alabanza y el placer, mientras que rechazan condiciones como la pérdida, la desgracia, la culpa y el dolor, por lo que siguen sufriendo cuando desaparecen las condiciones favorables y surgen las desfavorables.

¿Cómo percibimos el mundo a través de los seis sentidos y el sufrimiento que causa?

Nuestra percepción del mundo es inherentemente defectuosa debido a la ignorancia (*avijjā*), lo que nos lleva a ver, oír e interpretar incorrectamente nuestras experiencias. Las enseñanzas de Buda, especialmente a través del análisis del funcionamiento de nuestros sentidos, revelan cómo esta ignorancia da lugar al sufrimiento.

¿Cómo contribuyen los seis sentidos antes mencionados a percibir el mundo de forma incorrecta y a responder imprudentemente a los fenómenos mundanos? ¿Cómo conduce esto al sufrimiento? Es importante comprender a fondo este concepto. Para ello, consideremos detenidamente cómo explicó Buda la función del ojo, uno de los principales órganos de los sentidos.

La función del ojo y la percepción errónea

Consideremos el proceso de ver, que Buda explica en el *Madhupiṇḍika Sutta* de *Majjhima Nikāya*. El acto de ver requiere tres elementos:

1. *El objeto delante del ojo*: Puede ser cualquier cosa, una casa, una persona o un árbol.
2. *El ojo*: El órgano que capta la imagen.
3. *La Conciencia del ojo (Cakkhuviññāṇa)*: La conciencia o percepción de la imagen por parte de la mente.

Estos tres elementos juntos crean el *contacto visual*, que tiene como resultado el reflejo del objeto que se levanta y cesa en el ojo. Esto genera una *sensación* que puede ser agradable, desagradable o neutra. La mente intenta entonces reconocer la imagen del objeto y su sensación. Si la sensación es agradable, conduce al aferramiento; si es desagradable, da lugar a la aversión; si es neutra, la mente puede permanecer indiferente, pero sigue sintiendo que las concepciones de "personas", "yo", "mí", "hombre", "mujer", "casa", "árbol", etc. son reales, lo que se debe a la ignorancia de lo que existe en sentido último, es decir, sólo ver y la esfera de los objetos visibles.

He aquí lo que *Madhupiṇḍika Sutta* de *Majjhima Nikāya* describe este proceso:

"Dependiendo del ojo y de las formas, surge la conciencia del ojo. La coincidencia de estos tres es el contacto. Con el contacto como condición hay sentimiento. Lo que un hombre siente eso percibe. Lo que percibe lo piensa. Lo que piensa lo diversifica. Con lo que él ha diversificado como la fuente la evaluación de diversificar percepciones asedian a un hombre con respecto a formas pasadas, futuras y presentes cognoscibles por el ojo."

Sin embargo, este proceso se produce en nuestro interior sin una verdadera comprensión de la naturaleza de lo que se percibe. El reflejo del objeto que surge en el ojo no es más que una forma o una carta de colores, nada más. La imagen en sí no es portadora de cualidades como la belleza, la fealdad, el miedo o la seguridad. Estas cualidades no son inherentes al objeto en sí, sino que son fabricaciones mentales, percepciones y proyecciones de nuestra mente sobre el mundo exterior que se producen como resultado de la ignorancia del verdadero proceso.

Lo que en realidad ocurre es que, debido a condiciones causales, cada uno de los sentidos surge inmediatamente y cesa en un instante para cumplir su función correspondiente. Simultáneamente, el objeto sensorial correspondiente también surge y cesa junto con esa facultad sensorial. *(Cabe señalar, además, que en un mismo momento solo puede surgir un único sentido.)*

La ilusión de la percepción

Pongamos un ejemplo para entender cómo quedamos atrapados en la ilusión.

Imagina que te han invitado a un lugar y te piden que entres en una habitación oscura y te pongas de pie en un rincón. Al mismo tiempo, sin saberlo, tu madre, tu hermano, tu hermana, un amigo de la infancia, un profesor, tu novia o novio, alguien a quien no le gustas y una persona que no conoces también son invitados a la misma habitación oscura y se colocan en la esquina opuesta, frente a ti. Sin embargo, nadie puede verse porque la habitación está completamente a oscuras.

Como sabrás, la visión de un objeto se produce cuando la luz se refleja en el objeto y entra en el ojo. Supongamos que todos los presentes en la habitación oscura tienen una visión perfecta: de repente, una luz te ilumina durante una fracción de segundo y luego se apaga. En ese breve instante, todos te ven y tu imagen se refleja en sus ojos. Aunque la misma luz se refleje en tu cuerpo y entre en los ojos de todos, cada persona te percibe de forma diferente en función de su relación contigo. Tu madre te ve como a su hijo, tus hermanos te ven como a su hermano, tu amigo te ve como a su amigo, tu profesor te ve como a un alumno, y todos ellos generan sentimientos basados en su conexión contigo. La persona a la que le caes mal siente aversión hacia ti, mientras que la persona que nunca te ha conocido no siente ni afecto ni aversión, pero aun así te reconoce como persona.

Aunque el reflejo físico de tu imagen era el mismo a los ojos de todos, observa cómo cada persona crea su propia interpretación o "mundo" basado en sus perspectivas individuales. Esto ilustra cómo, sin comprender la realidad de la percepción y cómo surgen nuestros pensamientos, estamos constantemente atrapados en la ilusión, generando nuestra propia felicidad y nuestras propias penas.

Debido a la ignorancia, no reconocemos la verdadera naturaleza de nuestras experiencias sensoriales. Identificamos el reflejo del objeto surgido en nuestra mente como real y les

damos etiquetas como "humano", "animal", "casa", "dinero" o "joyas", etc. Estas etiquetas son fabricaciones mentales basadas en percepciones individuales y experiencias pasadas. Así es como nos alejamos de la verdad absoluta y desarrollamos una visión distorsionada de la realidad.

El mismo principio se aplica a los demás sentidos. El oído, por ejemplo, sólo puede percibir el sonido. El sonido en sí es neutro: bueno o malo, humano o animal, música o ruido son interpretaciones creadas por la mente. Estas interpretaciones se basan en nuestros prejuicios personales, preferencias y experiencias previas, no en el sonido en sí.

Este proceso ocurre con los seis sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto y pensamiento. Experimentamos el mundo no como es, sino a través de la lente de nuestras propias fabricaciones mentales. Esta percepción errónea es la causa fundamental de nuestro sufrimiento.

El ciclo del deseo y la aversión

Cuando nos encontramos con sensaciones agradables, las deseamos (codicia); cuando nos encontramos con sensaciones desagradables, las rechazamos (aversión). Si la sensación es neutra, puede que no reaccionemos con codicia o aversión, pero seguimos sintiendo que hay algo ahí fuera (ilusión). Este ciclo constante de deseo, aversión e ilusión crea las condiciones para la felicidad y la tristeza, lo que nos lleva a esforzarnos continuamente por evitar el sufrimiento y buscar el placer.

Desde que nacemos, nos involucramos en este ciclo: perseguir lo que es placentero y evitar lo que es doloroso (proceso de acumulación de "*saṅkhāras*" [basura, como explica Buda]). Esta búsqueda interminable es agotadora, pero continúa debido a nuestra ignorancia de la verdadera naturaleza de

nuestras experiencias sensoriales. Vemos el mundo erróneamente, con miopía, y por ello estamos atrapados en el ciclo de *samsāra*: nacimiento, muerte y renacimiento.

Ver a través de la ilusión: La búsqueda de la verdad

El peligro de la ignorancia y la importancia de la sabiduría

El peligro de la ignorancia reside en su capacidad para nublar nuestra comprensión de la verdadera naturaleza de la realidad. Cuando no conocemos la verdad, no podemos alcanzar la ecuanimidad perfecta frente a las condiciones mundanas. Esta falta de ecuanimidad nos hace renacer después de la muerte, perpetuando el ciclo de *samsāra*.

Todos, ricos o pobres, inteligentes o aburridos, guapos o feos, nacemos en este mundo por ignorancia (o por las razones antes mencionadas). Todos tenemos la visión de que:

“He nacido en este mundo y veo, oigo y siento cosas externas, considerándolas como placeres eternos y esto como mi alma. El mundo siempre está ahí; mientras el mundo existe, yo nací en él, y mientras el mundo existe, mi madre, mi padre, mi hija, mis hijos, mis parientes y mis amigos se van (fallecen), y yo también dejaré el mundo en cualquier momento”.

Así es como surge en nosotros la ideología de que hay un mundo permanente donde existe la felicidad, y existe el alma o el yo. Este es el pensamiento erróneo o visión equivocada (*Micchā-diṭṭhi*) que llevamos todo el tiempo, que nos lleva a viajar en *samsāra* hasta que nos damos cuenta de la verdad a través de la sabiduría.

Una comparación: El espejo y la realidad

Por ejemplo, si un mono o un perro están delante de un espejo, ese animal reaccionará al ver que hay otro animal delante. Pero si nos acercamos al espejo de la misma manera, no reaccionamos como ese animal. Como nuestra sabiduría es superior a la de los animales, sabemos que cuando nos ponemos delante de un espejo, nuestra propia imagen (reflejo) aparece allí. Esa imagen no estaba en el espejo antes de que nos pusiéramos frente a él; al acercarnos al espejo, nuestra imagen apareció simultáneamente. Comprendemos que la inexistencia previa de la imagen es causada por nuestra presencia, y cuando nos vamos, la imagen desaparece del espejo sin dejar ningún residuo. Por lo tanto, es prudente saber que otra persona o animal no está dentro del espejo.

Sin embargo, las imágenes que aparecen ante nuestros ojos, o los sonidos que oímos, suceden exactamente igual que el reflejo en el espejo. Aunque el funcionamiento de todos estos sentidos es como ver un reflejo (igual que cuando nos ponemos delante de un espejo), no lo sabemos ni lo entendemos, por lo que reaccionamos igual que un perro o un mono ante un espejo. Del mismo modo, pensamos que hay personas o cosas delante de nosotros y reaccionamos ante ellas con codicia o ira. La razón por la que vemos o sentimos así es que no tenemos en cuenta el verdadero proceso de ver, oír, saborear u oler las cosas. Debido a la ignorancia, carecemos de la sabiduría para percibir la verdad absoluta de cómo funcionan nuestros seis sentidos.

La sabiduría y el camino hacia la liberación

El camino hacia la liberación

Comprender la verdadera naturaleza de nuestras experiencias sensoriales —darnos cuenta de que son meros reflejos y no la realidad misma, toda ella— es el camino hacia la liberación. Cultivando la sabiduría y viendo el mundo como realmente es, podemos liberarnos del ciclo de *samsāra*. Esta liberación no consiste en escapar del mundo, sino en verlo con claridad, sin las distorsiones de la ignorancia, la codicia y la aversión.

Cuando no comprendemos la verdad (la verdadera naturaleza) tal y como la muestra el Buda en el *Mahā Saḷāyatana Sutta* del *Majjhima Nikāya* (3.5.7) cómo la forma en que creamos "yo" "mío" ideología en el presente, y acumulamos causas para el renacimiento después de la muerte;

"Cuando uno no conoce y no ve el ojo tal como es en realidad, cuando uno no conoce y no ve las formas tal como son en realidad, cuando uno no conoce y no ve la conciencia ocular tal como es en realidad, cuando uno no conoce y no ve el contacto ocular tal como es en realidad, cuando uno no conoce ni ve como es en realidad [la sensación] sentida ya sea agradable o dolorosa o ni-dolorosa-ni-agradable que surge con el contacto visual como condición , entonces uno se enciende por la lujuria por el ojo, por las formas, por la conciencia ocular, por el contacto visual, por [la sensación] sentida como agradable o dolorosa o ni-dolorosa-ni-agradable que surge con el contacto visual como condición."*

"Cuando uno permanece encendido por la lujuria, encadenado, encaprichado, contemplando la gratificación, entonces los cinco agregados afectados por el aferramiento se construyen para uno mismo en el futuro; y la avidez de uno -que trae la renovación del ser, está acompañada por el deleite y la lujuria, y se deleita en esto y aquello- aumenta. Aumentan los problemas corporales y mentales, aumentan los tormentos corporales y mentales, aumentan las fiebres corporales y mentales, y se experimenta sufrimiento corporal y mental."

*Las demás facultades de los sentidos, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente se explican de la misma manera.

¿Cuál es el consejo de Buda para dejar de sufrir?

El Buda anuncia en el *Mahāmaṅgala Sutta* del *Khuddaka Nikāya*:

"Phuṭṭhassa lokadhammehi, cittaṃ yassa na kampati, asokaṃ virajaṃ khemaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ."

"Aunque tocado por las condiciones mundanas, su mente nunca vacila; está libre de tristeza, de impureza y en seguridad. Esto es la más alta bendición."

El *sutta* anterior describe detalladamente cómo los iluminados y los *Arahant* son impasibles ante cualquiera de las ocho condiciones mundanas, y eso es una gran bendición. Puesto que el *Arahant* ve y sabe que los sentimientos provocados por las ocho condiciones mundanas de la mente desaparecen con la pérdida de sus causas, vive con plena conciencia de ellas.

La mente de un *Arahant*, que ha erradicado todas las impurezas mentales, es capaz de afrontar las ocho grandes condiciones mundanas —ganancia, pérdida, fama, reproche, alabanza, culpa, felicidad y tristeza— sin vacilar.

Ocho Nobles

Siete personas nobles que cultivan el Noble Óctuple Sendero hacia la verdadera liberación, o *Nibbāna*, y una persona supremamente noble (*Arahant*) que ha alcanzado la verdadera liberación se muestran en el camino budista de la liberación como las cuatro etapas de la iluminación y las cuatro etapas progresivas de la iluminación. En conjunto, son los Ocho Nobles (*aṭṭha purisapuggalā*).

Las **cuatro etapas de los nobles iluminados** son:

1. Aquellos que han entrado en el camino de la liberación y no renacerán una octava vez (*Sotāpanna – El que entra en la Corriente*),
2. Aquellos que renacerán sólo una vez más (*Sakadāgāmī – El que retorna una sola vez*),
3. Los que no volverán (*Anāgāmī – El que no retorna*), y
4. Aquellos que han abandonado el ciclo de *samsāra*, el ciclo de nacimiento y muerte (*Arahant – El Iluminado*).

Las **cuatro etapas progresivas de los nobles iluminados** son:

1. Aquellos que están en el camino hacia la realización de *Sotāpanna*,
2. Aquellos que están en el camino hacia la realización de *Sakadāgāmī*,

3. Aquellos que están en el camino hacia la realización de *Anāgāmī*, y
4. Aquellos que están en el camino hacia la realización de *Arahant*.

Un *Arahant* que ha erradicado completamente las aflicciones mentales es imposible ante cualquiera de las ocho condiciones mundanas. Aquel que se ha despojado de los dos grilletes de la lujuria (*kāma-rāga*) y la aversión (*paṭigha*), un *Anāgāmī* que no regresará al mundo de la lujuria (*kāma-bhava*), incluyendo el mundo humano, no puede responder a las ocho condiciones mundanas. Sin embargo, el *Sotāpanna* y el *Sakadāgāmī*, que todavía poseen estos dos grilletes —aunque en menor grado que los seres mundanos ordinarios— responderán a las ocho condiciones mundanas con algún grado de lujuria o aversión.

Dos ejemplos en la literatura budista son *Visākhā*, la principal benefactora femenina de Buda, y *Anāthapiṇḍika*, el principal benefactor masculino de Buda. Ambos se encontraban en el estado de *sotāpatti*, pero un día *Visākhā* vino a ver al Buda en un estado de dolor debido a la muerte de su nieta, y del mismo modo, *Anāthapiṇḍika* se encontraba en un estado de dolor cuando vino a ver al Buda debido a una pérdida personal.

Comprender el *kamma*: Navegar por las fluctuaciones de la vida con ecuanimidad y sabiduría

Un discípulo budista debe considerar que ciertas experiencias vitales agradables y desagradables pueden ser el resultado de sus acciones presentes y/o de los efectos de sus acciones favorables y desfavorables (*kamma*) en vidas pasadas. En el *Cūḷa-kamma-vibhaṅga Sutta* del *Majjhima Nikāya*, el

Buda afirmó que, cuando uno realiza un *kamma* meritorio o demeritorio, es el propietario de ese *kamma* y debe soportar sus consecuencias. En consecuencia, el *kamma* meritorio conlleva una recompensa feliz y placentera, mientras que el *kamma* demeritorio conlleva una recompensa desfavorable e infeliz. Esta es la razón por la que la mayoría de las experiencias comunes del mundo no le suceden a cada persona exactamente de la misma manera o al mismo tiempo; algunas personas se enfrentan a situaciones y resultados muy graves, mientras que otras experimentan resultados menos graves o moderados. *(Por favor, tenga en cuenta que Buda ha mencionado otros cuatro factores, como las fluctuaciones climáticas, que también pueden causar experiencias agradables o desagradables, por lo que todas estas experiencias no son únicamente el resultado del kamma).*

También debe tenerse en cuenta que Buda nunca dijo que nunca debiera disfrutarse del beneficio, la fama, la alabanza o la felicidad, sino que Buda enfatiza que es sabio vivir de tal manera que el deseo, la alegría y la codicia por ellos disminuyan. Al hacerlo, no se experimentará la tristeza que se deriva de no obtenerlos. Del mismo modo, cuando uno se encuentra con la pérdida, el estigma, la culpa y el dolor, no debe sufrir adoptando una forma de vida que evite las respuestas negativas y repulsivas a estas experiencias. En lugar de eso, uno puede observar las reacciones positivas y negativas de la mente cuando se enfrenta a experiencias desagradables. Entonces, el meditador (*yogi*) puede desarrollar la atención plena con la cualidad de la ecuanimidad recordando el consejo de Buda de que todas estas experiencias son impermanentes (*anicca*), sufrimiento (*dukkha*) y no-yo (*anattā*).

Es importante comprender que no son la ganancia, la fama, la alabanza o el placer en sí mismos los que son malsanos y poco provechosos, sino el deseo, el deleite y el ansia de obtenerlos. Del mismo modo, no es la pérdida, la desgracia, la culpa y el

dolor lo que es malsano y poco provechoso, sino la reacción negativa y aversiva ante ellos. Durante la práctica de la meditación budista, a través de la atención plena, uno puede observar las reacciones positivas y negativas que surgen en la mente cuando se enfrenta a experiencias agradables o desagradables. Al recordar la admonición de Buda de que todas estas experiencias son impermanentes, transitorias y sujetas a cambios, el meditador puede evitar reaccionar ante ellas y cultivar la cualidad de la ecuanimidad.

Cuando se cultiva la ecuanimidad de la mente en la práctica de la meditación, uno se acostumbra gradualmente a aplicarla cuando se enfrenta a las ocho condiciones mundanas de la vida cotidiana. A través de este enfoque, uno busca encontrar la felicidad que no depende del disfrute de la ganancia, la fama, la alabanza y la felicidad, ni de reaccionar ante las experiencias negativas de pérdida, estigma, culpa y dolor.

Siguiendo las enseñanzas de Buda sobre las ocho condiciones mundanas, todo discípulo budista no debe dejarse llevar por las inevitables vicisitudes de la vida, sino trabajar para eliminar toda angustia mental y esforzarse por lograr la atención plena y la conciencia profunda para alcanzar la liberación. De este modo, uno puede liberarse del *samsāra* (el ciclo de sufrimiento, nacimiento y muerte) y seguir la ley de la naturaleza con sabiduría, alcanzando en última instancia la liberación en esta misma vida y comprendiendo que, cuando ésta termine, no renacerá en ningún lugar de este universo.

El Buda lo explicó de la siguiente manera:

***“Khīṇaṃ purāṇaṃ, navaṃ natthi sambhavaṃ
virattacittā āyatike bhavasmiṃ
te khīṇabījā avirūḷhichandā
nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo.”***

*"Su antiguo kamma está destruido, no surge nuevo.
Sus mentes están desapegadas del devenir futuro.
En ellos, la semilla ha sido agotada,
sin deseo de renacimiento, los sabios se extinguen,
como esta lámpara, al apagarse."*

—*Rathana Sutta* del *Khuddaka Nikāya*

Romper el ciclo del sufrimiento: El camino hacia la sabiduría a través del Noble Óctuple Sendero

No-Yo (*Anattā*)

El Buda dijo en el *Natumhāka Sutta* del *Saṃyutta Nikāya*;

"Bhikkhus, este cuerpo no es vuestro, ni pertenece a otros ni ha sido creado por otros. Es viejo kamma, para ser visto como generado y modelado por la volición, como algo para ser sentido. En esto, bhikkhus, el noble discípulo instruido atiende cuidadosa y estrechamente al propio origen dependiente de este modo:

Cuando existe esto, surge aquello; con el surgimiento de esto, surge aquello. Cuando esto no existe, aquello no llega a ser; con la cesación de esto, aquello cesa. Es decir, con la ignorancia como condición, surgen las formaciones volitivas; con las formaciones volitivas como condición, la conciencia.... Tal es el origen de toda esta masa de sufrimiento. Pero con el desvanecimiento sin resto y el cese de la ignorancia viene el cese de las formaciones volitivas; con el cese de las formaciones volitivas, el cese de conciencia.... Tal es la cesación de toda esta masa de sufrimiento".

En ese *Sutta*, se afirma además que no conocer y no ver la verdad es "ignorancia", y que el ciclo de nacimiento y muerte se produce debido a la ignorancia. El mismo *dhamma* se aplica a todos los seres como un ciclo. Al eliminar la ignorancia, se

eliminarán todos los sufrimientos causados por el nacimiento, lo que conducirá a la cesación del nacimiento.

Ahora, después de leer este artículo, puede que comprendas que la tristeza o el sufrimiento son causados por ver el mundo de forma incorrecta, pero aún no has comprendido o superado la tristeza. Esto significa que el hábito de ver el mundo de forma incorrecta no ha pasado porque, en todas tus vidas pasadas, solías ver el mundo de forma incorrecta y todavía tienes ese hábito. Por lo tanto, la avidez siempre surge con el pensamiento del "yo". La única manera de romper ese hábito es viendo la verdad mostrada por el Buda. El Buda nos da el camino para ver la verdad, que conduce a que ese hábito erróneo nos abandone sin dejar rastro, incluido la avidez incrustada. Ese camino es el Noble Óctuple Sendero. En otras palabras, implica la autodisciplina (*sīla*), el perfeccionamiento de la conciencia profunda (*samādhi*) y el logro de la sabiduría (*paññā*).

Trascender el sufrimiento: Abrazar el Noble Óctuple Sendero

El Buda dijo esto en *Rohitassa sutta* de *Aṅguttara Nikāya*:

"Yo digo que no es posible conocer, ver o alcanzar el fin del mundo viajando a un lugar donde no se nace, se envejece, se muere, se fallece ni se renace. Pero también digo que no es posible acabar con el sufrimiento sin llegar al fin del mundo. Pues es en esta carcasa de una braza de largo (cuerpo) con su percepción y su mente donde describo el mundo emergente (sufrimiento), su origen (causa del sufrimiento: avidez), su cesación (fin del sufrimiento) y la práctica que conduce a su cesación (camino para acabar con el sufrimiento)."

Para superar el hábito erróneo de ver el mundo, necesitamos abrazar la verdad (sabiduría de la verdad - *Sacca-ñāṇa*) que Buda nos mostró con gran bondad, y seguir el camino hacia ella (sabiduría del trabajo hacia - *Kicca-ñāṇa*).

Lo que tú y yo debemos hacer inmediatamente es establecer una "moral disciplinada inquebrantable" (*Ariya-kaṇṭha-sīla*) —es decir, los **cinco preceptos** para los laicos, los preceptos novicios/*upasampadā* para los monjes— y entrar en un camino de vida (camino de meditación) en el que se purifique la mente. Esto implica seguir el Noble Óctuple Sendero. El Noble Óctuple Sendero es la escalera para trascender el mundo. Es el único refugio donde uno puede buscar cobijo hasta alcanzar la iluminación, sin caer en la trampa de *Māra* (una deidad que no quiere que la gente rompa el ciclo del *samsāra*). Para los que vemos el mundo incorrectamente, es el camino para desarrollar la sabiduría para ver el mundo correctamente. Es el camino que elimina la ignorancia y conduce a una mente iluminada.

Los Cinco Preceptos (*Pañca-sīla*)

Los Cinco Preceptos son la versión budista de un código de conducta o reglas para ayudar a las personas a comportarse de forma moral y ética. Si no se observan estos cinco mínimos, no se pueden descartar sufrimientos en esta vida ni sufrimientos extremos después de ella. Todo el mundo debe seguir los Cinco Preceptos para asegurarse de que lleva una vida moralmente buena. Esto les ayuda a librarse del sufrimiento y alcanzar la iluminación.

Los cinco preceptos son los siguientes:

1. Abstenerse de quitar la vida a cualquier ser vivo (*Ejemplo: no matar a ningún ser vivo, incluidos los animales*).

2. Abstenerse de tomar lo que no se da (*Ejemplo: no robar a nadie*)
3. Abstenerse de la conducta sexual inapropiada (*Ejemplo: no tener demasiados placeres sensuales incluyendo no mirar a otros de manera lujuriosa o cometer adulterio*).
4. Abstenerse de hablar en falso (*Ejemplo: no mentir*)
5. Abstenerse de intoxicantes que nublen la mente (*Ejemplo: no beber alcohol ni tomar drogas, ya que no ayudan a pensar con claridad*).

Verdad última de la percepción

El camino hacia la paz interior: La práctica de la meditación *Samatha* y *Vipassanā* para la autorrealización

Samatha y *Vipassanā* son esfuerzos para ver conscientemente la verdad por uno mismo a través de la meditación. *Samatha* y *Vipassanā* deben practicarse alternativamente. La meditación *Samatha* domestica la tendencia de nuestra mente a dispersarse (saltando al pasado o al futuro). Para ello, es esencial controlar inicialmente las acciones corporales y el habla (*sīla*). Antes de iniciar la meditación, hay que observar los preceptos (cinco, ocho o diez preceptos) y asegurarse de no romperlos hasta la iluminación. A continuación, hay que pedir disculpas al Buda, al Dhamma y a la Sangha por cualquier mala acción cometida en el pasado, ya sea con la mente, la palabra o las acciones, a sabiendas o sin saberlo.

(Lo que sigue es una guía para iniciar la meditación para quienes no hayan meditado antes. Para continuar con la meditación, recomendamos encarecidamente consultar a un profesor de Theravada *Samatha* y *Vipassanā* y practicar la meditación bajo la supervisión del profesor).

Después, hay que sentarse cómodamente con la espalda y el cuello rectos, cerrar los ojos y entrar en meditación. Inicialmente, hay que tratar de mantener la mente en el momento presente, centrándose en la compasión por todos los seres, la atención a la respiración, etc. Al hacerlo, hay que intentar no cambiar la posición de las extremidades sin prestar atención a

ninguna sensación de dolor en el cuerpo. Esta práctica no puede dominarse en un solo día, semana o mes. Para algunos, puede llevar una semana o menos; para otros, puede llevar más tiempo. Empieza con 15 minutos de meditación y amplíala gradualmente hasta una hora. Medita por la mañana y por la noche. Con la práctica, llegarás gradualmente a un punto en el que no podrás dejar de meditar. Sé paciente y persistente. No te enfades ni te resientas por las molestias corporales. Aunque experimentes sensaciones agradables, considéralas impermanentes (no permanentes). Sé optimista y mantén una mente ecuánime. Continúa cultivando el amor y la bondad o concéntrate en la respiración al inspirar y expirar.

Cuando uno se da cuenta de que la mente está asentada y es capaz de mantener la postura sin ningún movimiento, debe empezar a centrarse en *Vipassanā* (contemplación de la verdadera naturaleza de las cosas).

Piensa en una persona que conoces. Aunque la reconozcas y percibas por su nombre, su verdadera naturaleza es, en realidad, una combinación de pelo, uñas, dientes, piel y otras partes del cuerpo. El cuerpo no puede moverse sin la mente. La mente depende del cuerpo, y el cuerpo depende de la mente. Cuando la mente abandona el cuerpo, se le llama cuerpo muerto; cae al suelo como un árbol. Al cabo de unos días, se hincha y desfigura, se descompone, desprende un olor nauseabundo y, finalmente, solo queda el esqueleto, que, al cabo de mucho tiempo, se descompone y se une a la tierra. El cuerpo se forma con los cuatro elementos básicos (*cattāro mahā-dhātu: paṭhavī, āpo, vāyo, tejo*), se transforma de nuevo en estos elementos o vuelve a la naturaleza una vez que la mente ha partido. De este modo, contempla a una persona durante unos 10 o 15 minutos. Después, vuelve a centrarte en la inspiración y la expiración durante un rato. Recuerda a otra persona del mismo modo que se ha descrito anteriormente y reflexiona únicamente sobre ella (aunque te vengan a la mente otras personas, déjalas a

un lado). Del mismo modo, comprende que tu propio cuerpo posee las mismas características. Continúa practicando esta contemplación hasta que comprendas plenamente el concepto de *anattā* (no-yo).

Lo importante aquí es tocar el verdadero conocimiento mostrado por el Buda y concentrar la mente mediante cualquier método de meditación accesible. Esfuérzate por percibir los cinco *upādāna-khandhā* (cinco agregados) o *nāma-dhamma* (fenómenos mentales) y *rūpa-dhamma* (fenómenos físicos). Esto implica comprender que los fenómenos surgen debido a causas y cesan cuando esas causas ya no están presentes.

“*Yaṃ kiñci samudaya-dhammaṃ, sabbantaṃ nirodha-dhammaṃ*”

o bien:

“*Ye dhammā hetuppabhavā, tesaṃ hetuṃ Tathāgato āha; tesaṃ ca yo nirodho, evaṃvādī Mahāsamaṇo.*”

Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena: Guía para la práctica del *Cattāro Satipaṭṭhānā* para la transformación interior

Hay muchos lugares en el mundo, incluida Sri Lanka, que enseñan diversas técnicas de meditación. *Samatha-Vipassanā* debe practicarse según el *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (*Dīgha Nikāya*). Sin embargo, antes de practicar el *Cattāro Satipaṭṭhānā*, es crucial escuchar (o leer), comprender y absorber la verdad absoluta mostrada por el Buda. Elige una técnica que te haga sentir en paz, pero se recomienda utilizar los métodos detallados en el *Cattāro Satipaṭṭhānā*, tal y como los enseñó el Buda.

El Buda predicó en el *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* del *Dīgha Nikāya*:

"Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā."

"Este es el único camino, monjes, para la purificación de los seres, para la superación de la pena y el lamento, para la extinción del sufrimiento y la aflicción, para caminar por la senda de la verdad, para la realización del Nibbāna: es decir, el cuádruple establecimiento de la atención plena."

“Katame cattāro?

Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharatī, ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ. Vedanāsu vedanānupassī viharatī, ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ. Citte cittānupassī viharatī, ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ. Dhammesu dhammānupassī viharatī, ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ.”

“¿Cuáles cuatro?

Aquí, monjes, un monje habita ardientemente con atención plena y comprensión clara, observando el cuerpo en el cuerpo, habiendo eliminado el deseo y la aversión hacia el mundo [de la mente y la materia]; habita ardientemente con atención plena y comprensión clara, observando las sensaciones en las sensaciones, habiendo

*eliminado el deseo y la aversión hacia el mundo;
habita ardientemente con atención plena y comprensión clara,
observando la mente en la mente, habiendo eliminado el deseo
y la aversión hacia el mundo;
habita ardientemente con atención plena y comprensión clara,
observando los objetos mentales en los objetos mentales,
habiendo eliminado el deseo y la aversión hacia el mundo [de
la mente y la materia].”*

Sati en *Satipaṭṭhānā* significa atención plena o conciencia. **Paṭṭhānā** puede definirse como algo bien establecido, firme y no tambaleante. Cuando la mente está firmemente establecida y no divaga, puede definirse como **Satipaṭṭhānā**.

Aunque la atención plena suele estar dispersa, se dirige a cuatro áreas: el *cuerpo*, las *sensaciones*, la *mente* y los *dhammas* (objetos o fenómenos mentales). Estos son conocidos como:

- *Kāyānupassanā Satipaṭṭhānā* (contemplación del cuerpo)
- *Vedanānupassanā Satipaṭṭhānā* (contemplación de las sensaciones o tonalidad afectiva)
- *Cittānupassanā Satipaṭṭhānā* (contemplación de la mente)
- *Dhammānupassanā Satipaṭṭhānā* (contemplación de los dhammas)

Por lo tanto, estos cuatro se denominan colectivamente *Cattāro Satipaṭṭhānā*.

Satipaṭṭhāna se relaciona con tres factores del Noble Óctuple Sendero:

- *Sammā-vāyāma* (esfuerzo correcto),
- *Sammā-sati* (atención plena), y

- *Sammā-samādhī* (concentración correcta).

Se llama "cuerpo" al conjunto de órganos y partes del cuerpo como la cabeza, la frente, los ojos, las orejas, la nariz, la mandíbula, el cuello, los hombros, los brazos, los codos, los antebrazos, las muñecas, las manos, las palmas, los dedos, los pulgares, el pecho, la espalda, la columna vertebral, el abdomen, las caderas, las nalgas, las piernas, los muslos y las extremidades, junto con los órganos internos. Cuando percibimos el cuerpo como un conjunto de estas partes, en lugar de como una entidad propia, humana, individual, permanente, auspiciosa o placentera, y mantenemos la atención en la verdadera naturaleza del cuerpo, esta práctica puede identificarse como *Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna*.

Comprender la Verdad: Cultivar la Sabiduría y la Libertad a través del Noble Óctuple Sendero

El Buda explica además, en el *Mahāsalayatanika Sutta*, cómo una persona que cultiva el Noble Óctuple Sendero alcanza la verdad real a través de la sabiduría:

“Bhikkhus, cuando uno conoce y ve el ojo tal como es en realidad, cuando uno conoce y ve las formas tal como son en realidad, cuando uno conoce y ve la conciencia ocular tal como es en realidad, cuando uno conoce y ve el contacto ocular tal como es en realidad, cuando uno conoce y ve como es realmente la sensación —agradable, desagradable o neutra— que surge con el contacto visual como condición, entonces uno no se incendia por la lujuria por el ojo, por las formas, por la conciencia ocular, por el contacto visual, ni por la sensación que surge con el contacto visual como condición.”*

“Cuando uno permanece sin incendiarse por la lujuria, sin ataduras, sin encapricharse, contemplando el peligro, entonces los cinco agregados sujetos al aferramiento disminuyen para uno mismo en el futuro; y la avidez que produce la renovación del ser —acompañada de deleite y de lujuria, que se complace en esto o aquello— es abandonada. Se abandonan los problemas corporales y mentales, se abandonan los tormentos corporales y mentales, se abandonan las fiebres corporales y mentales, y se experimenta placer corporal y mental.”

“La visión de una persona así es **visión correcta**. Su intención es **intención correcta**, su esfuerzo es **esfuerzo correcto**, su atención es **atención correcta**, su concentración es **concentración correcta**. Pero su **acción corporal**, su **acción verbal** y sus **medios de vida** ya han sido bien purificados con anterioridad. Por lo tanto, este **Noble Óctuple Sendero** se realiza en él mediante el desarrollo. Cuando desarrolla este **Noble Óctuple Sendero**, los **Cuatro Fundamentos de la Atención Plena** también se realizan en él mediante el desarrollo; los **cuatro esfuerzos correctos** también se realizan en él mediante el desarrollo; las **cuatro bases del poder espiritual** también se realizan en él mediante el desarrollo; las **cinco facultades** también se realizan en él mediante el desarrollo; los **cinco poderes** también se realizan en él mediante el desarrollo; los **siete factores de la iluminación** también se realizan en él mediante el desarrollo. Estas dos cosas —**serenidad** y **discernimiento**— se dan en él unidas uniformemente. Comprende plenamente por conocimiento directo aquellas cosas que deben ser comprendidas plenamente por conocimiento directo. Abandona por conocimiento directo aquellas cosas que deben ser abandonadas por conocimiento

directo. Desarrolla por conocimiento directo aquellas cosas que deben ser desarrolladas por conocimiento directo. Realiza por conocimiento directo aquellas cosas que deben ser realizadas por conocimiento directo."

*"¿Y qué cosas deben comprenderse plenamente mediante el conocimiento directo? La respuesta es: los **cinco agregados afectados por el aferramiento**; es decir, el agregado de la forma material afectado por el aferramiento, el agregado del sentimiento afectado por el aferramiento, el agregado de la percepción afectado por el aferramiento, el agregado de las formaciones afectado por el aferramiento, el agregado de la conciencia afectado por el aferramiento. Estas son las cosas que deben ser plenamente comprendidas por el conocimiento directo."*

*"¿Y qué cosas deben ser abandonadas por el conocimiento directo? La **ignorancia** y el **ansia** de ser. Estas son las cosas que deben ser abandonadas por el conocimiento directo."*

*"¿Y qué cosas deben desarrollarse mediante el conocimiento directo? **Serenidad** y **perspicacia**. Éstas son las cosas que deben desarrollarse mediante el conocimiento directo."*

*"¿Y qué cosas deben realizarse mediante el conocimiento directo? El **verdadero conocimiento** y la **liberación**. Estas son las cosas que deben ser realizadas por el conocimiento directo."*

**El resto de los sentidos —oído, nariz, lengua, cuerpo y mente— se explican de la misma manera.*

En los suttas *Vatthunānattena Ñāṇaṃ* y *Gocaranānattena Ñāṇaṃ* del *Khuddaka Nikāya*, se dice que uno debe conocer la verdadera naturaleza de *cakkhāyatana* (la facultad del ojo) y *rūpāyatana* (la facultad de la forma).

Vatthunānatte ñāṇaṃ

Ajjhatta vavatthāne paññā: vatthunānattena ñāṇaṃ — “La comprensión de la definición interna es el conocimiento de la diferencia en la base física”.

*“¿Cómo es que la comprensión de la definición interna —es decir, la definición del **dhamma*** interno— es conocimiento de lo diferente en la base física?”*

**Dhamma* significa “Ley” o “Verdad Universal”. También se refiere a la ley natural que rige el universo. Esto incluye los principios de causa y efecto (*kamma*), la impermanencia (*anicca*) y la interdependencia de todos los fenómenos.

“¿Cómo define uno el dhamma internamente? ¿Define el ojo internamente, define el oído internamente, la nariz, la lengua, el cuerpo, la mente internamente?”

*“¿Cómo define el **ojo*** internamente?”*

*“Él define así; ojo es producido por ignorancia, Él define así; ojo es producido por ansia, Él define así; ojo es producido por acciones (*kamma*), Él define así; ojo es producido por nutrientes, ojo es derivado —por aferramiento— de los cuatro grandes elementos... El ojo es surgido. Él define así; Ojo es alcanzado. Él define así; El ojo no habiendo sido, habiendo sido*

producido, no será. Él define el ojo como espacialmente finito. Define el ojo como no duradero, no eterno, sujeto al cambio. Define el ojo como impermanente, formado, surgido de forma dependiente, sujeto a la destrucción, sujeto al fracaso, sujeto al desvanecimiento, sujeto a la cesación.”

*“Define el ojo como **impermanente**, no como permanente; lo define como **doloroso**, no como placentero; lo define como **no-yo**, no como yo. Volviéndose desapasionado, no se deleita. Provoca el desvanecimiento de la codicia, no la enciende; conduce a la cesación, no al surgimiento. Él renuncia, no se aferra. Definiéndolo como impermanente, como doloroso, abandona la percepción del yo. Volviéndose desapasionado, abandona el deleite. Al causar el desvanecimiento, abandona la codicia. Al conducir a la cesación, abandona. Originando, renuncia. Así es como uno define internamente el ojo.”*

**De la misma manera, las otras cinco facultades sensoriales —oído, nariz, lengua, cuerpo y mente— deben definirse internamente.*

Gocaranānatte ñāṇaṃ

***Bahiddhā vavatthāne paññā: gocaranānatte ñāṇaṃ** —La comprensión de definir externamente es el conocimiento de la diferencia en los dominios (de las bases físicas).*

“¿Cómo es que la comprensión de definir externamente (es decir, del dhamma externo) constituye el conocimiento de diferente en el dominio (de las bases físicas)?”

"¿Cómo define él el dhamma externamente? ¿Él define los objetos visibles externamente, él define los sonidos..., él define los olores..., él define los sabores..., él define los objetos tangibles..., él define las ideas externamente?"

*"¿Cómo define los **objetos visibles*** externamente?"*

"Él define así; los objetos visibles son producidos por la ignorancia, Él define así; los objetos visibles son producidos por el ansia, Él define así; los objetos visibles son producidos por las acciones (kamma), Él define así; los objetos visibles son producidos por los nutrientes, los objetos visibles son derivados —por aferramiento— de los cuatro grandes elementos, los objetos visibles son surgidos... Él define así; los objetos visibles son alcanzados. Él define así; los objetos visibles no habiendo sido, habiendo sido producidos, no serán. Define los objetos visibles como espacialmente finitos. Define los objetos visibles como no duraderos, no eternos, sujetos a cambio. Define los objetos visibles como impermanentes, formados, surgidos de forma dependiente, sujetos a destrucción, sujetos a fracaso, sujetos a desvanecimiento, sujetos a cesación".

*"Define los objetos visibles como **impermanentes**, no como permanentes; como **dolorosos**, no como placenteros; como **no-yo**, no como yo. Al volverse desapasionado, no se deleita; provoca el desvanecimiento de la codicia, no la inflama; promueve la cesación, no el surgimiento. Él renuncia, no se aferra. Definiendo como impermanente y como doloroso, abandona la percepción de sí mismo. Volviéndose desapasionado, abandona el deleite. Provocando el desvanecimiento, abandona la codicia; promoviendo la*

cesación, renuncia al aferramiento. Así define externamente los objetos visibles.”

**Del mismo modo, los sonidos, olores, sabores, objetos tangibles e ideas deben definirse externamente de forma similar.*

El Noble Óctuple Sendero: Una guía completa para la conducta ética, la concentración y la sabiduría

Los ocho elementos del Noble Óctuple Sendero son: Visión Correcta (*sammā-diṭṭhi*), Intención Correcta (*sammā-saṅkappa*), Habla Correcta (*sammā-vācā*), Acción Correcta (*sammā-kammanta*), Medios de Vida Correctos (*sammā-ājīva*), Esfuerzo Correcto (*sammā-vāyāma*), Atención Plena Correcta (*sammā-sati*) y Concentración Correcta (*sammā-samādhi*)*.

Estos elementos abarcan la práctica completa de *sīla* (conducta ética), *samādhi* (concentración) y *paññā* (sabiduría). Además, implican la comprensión de los seis órganos sensoriales —ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente— y sus experiencias relacionadas: formas, sonidos, olores, sabores, contactos y pensamientos. El objetivo es adquirir el conocimiento necesario para purificar la comprensión de las doce bases sensoriales y realizar la filosofía de la liberación o *Nibbāna* (también conocida como *suññatā*, *animitta* y *appañihita vimokkha*)***.

Así, se dice que los iluminados (*arahant*) que han perfeccionado *sīla*, *samādhi* y *paññā* son “aquellos que han cumplido con los diez aspectos” (*dasa-aṅga-samannāgato*).

***Sammā-samādhi** debe entenderse como el establecimiento de una mente alineada con un propósito noble. Implica fijar una mente no dispersa, libre de distorsiones como la codicia y el odio. Es establecer la mente en un propósito meritorio o intención sana.

Según el **Visuddhimagga****, *sammā-samādhi* se explica así:

“Es concentración (samādhi) en el sentido de centramiento (samādhāna). ¿Qué es esta concentración? Es el establecimiento (ādāna) de la conciencia y sus concomitantes de manera equilibrada (samaṃ) y correcta (sammā) en un solo objeto. Es el estado en el que la mente y sus factores asociados permanecen uniformemente y sin dispersión en un único objeto. Eso debe entenderse como concentración.”

El **Visuddhimagga (El camino de la purificación) es el gran tratado de práctica budista en la tradición Theravāda, escrito por el Venerable Buddhaghosa Thero en el siglo V en Sri Lanka.

*****Las tres formas de liberación (vimokkha):**

*****Suññatā** se refiere a la experiencia de la vacuidad, es decir, la ausencia de existencia inherente o de un “yo”. Cuando cesan el engaño (*moha*), la codicia (*rāga*) y la aversión (*dosa*), se manifiesta esta liberación. Este estado se denomina **liberación a través de la vacuidad (suññatā-vimokkha)**.

*****Animitta** se refiere a la ausencia de signos mentales u **objetos de fijación**. Cuando uno se libera del apego a signos y apariencias, habita sin referencias mentales. Este estado se denomina **liberación por ausencia de signos (animitta-vimokkha)**.

****Appaṇihita** se refiere al estado **incondicionado** o **ausente de deseo**. En la ausencia de todo aferramiento o expectativa

interna, uno accede a la libertad sin dirección volitiva. Este estado se denomina **liberación mediante la ausencia de deseo (*appañihita-vimokkha*)**.

Estos tres aspectos están interrelacionados como expresiones complementarias de la liberación según el budismo Theravāda. Un *Arahant* (**iluminado**) es aquel que mora en estas tres formas de *vimokkha*, habiendo erradicado todas las aflicciones mentales que atan a los seres al sufrimiento.

Conclusiones: En pos de la iluminación

La rareza de la existencia humana y la impermanencia de las experiencias sensoriales

El Buda dijo en el *Buddhavagga* del *Dhammapada*:

“Kiccho manussa paṭilābho, kicchaṃ maccāna jīvitāṃ, kicchaṃ saddhamma-savanāṃ, kiccho buddhānam uppādo.”

“Difícil de obtener es el nacimiento como humano; difícil es la vida de los mortales; difícil de conseguir es la oportunidad de escuchar el Ariya Dhamma (Enseñanza de los Budas); difícil es que aparezca un Buda.”

Si has leído detenidamente todos los capítulos anteriores a este y has adquirido cierta comprensión de la verdad de estas naturalezas, te rogamos que prestes atención al ***Rūpa Sutta*** del *Samyutta Nikāya*. El Buda dijo:

“Monjes, los objetos visuales (formas) son inconstantes, cambiantes, alterables. Los sonidos... los olores... sabores... objetos tangibles... las ideas son inconstantes, cambiantes, alterables.”

*“Aquel que tiene la convicción y la creencia de que estos fenómenos son de esta manera es llamado un seguidor de la fe (un **saddhānusārī**): aquel que ha entrado en el orden de la rectitud, ha entrado en el plano de la gente íntegra, ha trascendido el plano de lo común y corriente. Es incapaz de*

realizar cualquier acto por el que pudiera renacer en el infierno, en el vientre de los animales o en el reino de las sombras hambrientas. Es incapaz de morir hasta que haya realizado el fruto de la entrada en la corriente.”

*“Aquel que, después de reflexionar con un mínimo de discernimiento, ha aceptado que estos fenómenos son así, es llamado un seguidor del Dhamma (un **dhammānusārī**): aquel que ha entrado en el orden de la rectitud, ha entrado en el plano de la gente íntegra, ha trascendido el plano de lo común. Es incapaz de realizar cualquier acto por el que pudiera renacer en el infierno, en el vientre de los animales o en el reino de las sombras hambrientas. Es incapaz de morir hasta que haya realizado el fruto de la entrada en la corriente.”*

*“Aquel que conoce y ve que estos fenómenos son así en su interior es llamado un entrante en la corriente (un **sotāpanna**), firme, nunca más destinado a estados de infortunio, encaminado al auto-despertar antes de un octavo nacimiento.”*

Instrucciones finales de Buda: Abrazar la impermanencia y perseguir la iluminación

Por último, tomemos nota de la última admonición del Buda (***Mahāparinibbāna Sutta*** del *Dīgha Nikāya*) antes de su fallecimiento (*parinibbāna*):

“Handadāni bhikkhave, āmantayāmi vo: vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādetha.”

“Monjes, ahora os exhorto por última vez: todos los saṅkhārā (fabricaciones mentales) son impermanentes. Con diligencia, esfuércense por alcanzar la liberación.”

Que todos comprendan las Cuatro Nobles Verdades, sigan el camino mostrado por el Buda, abracen la impermanencia y el no-yo, y persigan la iluminación para poner fin al sufrimiento.

¡Que la Noble Triple Gema os bendiga a todos!

Referencias:

"Buddha Jayanthi Tripitaka", Anroid App por Pathnirwana.

"Sarala Singhala Tripitaka", por el Sr. A P Zoysa, Anroid App por Pathnirwana.

"Gautama Buddha Charithaya", libro del Venerabilísimo Profesor Balangoda Ananda Maithriya Thero.

"Bodhipakshika Dhamma", libro del Venerabilísimo Profesor Rerukane Chandavimala Thero.

Una charla dhamma dada por Venerable Mankadawala Sudassana Thero en Kohuwala, Sri Lanka el 28.02.2017.

Índice de publicaciones disponibles sobre la Sabiduría-Traducciones del Sutta Bodhi del Venerable Bhikkhu (<https://obo.genaud.net>).

"SuttaCentral" (<https://suttacenral.net>) página web de Venerable Bhikku Sujato.

"Las Ocho Condiciones Mundanas: Ashta Loka Dhamma en el Budismo Thervada", Artículo *Dhamma* del Dr. Ari Ubeysekara.

Posdata del autor

En este folleto he intentado hacer un breve comentario sobre la doctrina de causa y efecto (origen dependiente) tal como fue presentada por el Buda Gautama, que es central en la filosofía budista. Está dirigido al beneficio de mis familiares, amigos y maestros budistas y no budistas, como muestra de agradecimiento por el apoyo que me brindaron en mi vida laica.

Las Cuatro Nobles Verdades son profundas y sutiles. En el *Neyyapuggala Sutta* del *Āṅguttara Nikāya*, el Buda enseñó que existen cuatro tipos de personas según su comprensión del Dhamma: los *Ugghatitagñus*, los *Vipañcitagñus*, los *Neyyas* y los *Padaparāmas*.

1. ***Ugghatitagñus***: individuos como Daruciriya, Sāriputta y Mahā Moggallāna que, al escuchar una enseñanza del *Dhamma* del Buda o de sus discípulos, comprenden de inmediato las Cuatro Nobles Verdades y alcanzan el *Nibbāna*.
2. ***Vipañcitagñus***: aquellos que logran alcanzar el *Nibbāna* escuchando enseñanzas más detalladas.
3. ***Neyyas***: personas que alcanzan el *Nibbāna* después de un período de aprendizaje, reflexión y asociación con buenos amigos espirituales.
4. ***Padaparāmas***: aquellos que, a pesar de sus esfuerzos, no logran alcanzar el *Nibbāna* en esta vida.

Sin embargo, creo que incluso los individuos *Padaparāma* pueden realizar actos saludables en esta vida y así acortar su ciclo de renacimientos en vidas futuras.

El noble *Arahant* es quien comprende plenamente las Cuatro Nobles Verdades. Según mi opinión personal, quienes se encuentran por debajo del nivel de *Arahant* sólo poseen una sabiduría especulativa sobre estas verdades.

Según el *Kinsukopama Sutta* del *Samyutta Nikāya*, el Buda expuso diversas formas en que la *visión correcta (sammā diṭṭhi)* puede alcanzarse, dependiendo de cada individuo.

Además, el Buda explicó cómo una persona que aspira a alcanzar el *Nibbāna* debe desarrollar sus virtudes en el *Karaṇīya Mettā Sutta* del *Khuddaka Nikāya* (El discurso sobre la *bondad amorosa* — se adjunta una traducción al español al final).

El Buda utilizó una lengua antigua, hoy conocida como *Pāli*. Es muy difícil traducir el *Pāli* al español de manera que transmita con precisión el sentido que el Buda quiso dar. Traducir al cingalés resulta comparativamente más sencillo. Es un grave error interpretar mal el verdadero significado de las palabras del Buda. Por ello, he incluido versos en *Pāli* en este escrito, que son palabras directas del Buda. Si alguna parte de este libro no se ajusta a la doctrina del *Tipiṭaka*, pido sinceras disculpas. En caso de que encuentres algún error, agradeceré enormemente tus observaciones.

Imagina este escrito como una pequeña lámpara que ilumina sólo algunos rincones de las vastas enseñanzas de las Cuatro Nobles Verdades. No pretende ser una guía completa. Más bien, es una invitación, como la de un amigo que muestra un sendero en el bosque, pidiéndote que no lo aceptes ni lo rechaces ciegamente.

Imagínate en este camino, con cada paso modelado por tus propias experiencias de vida. Las verdades del sufrimiento, su causa, su cesación y el camino que conduce a su cese pueden resultar familiares, resonando en tu vida cotidiana. Pero esta

lámpara del conocimiento no está hecha para sostenerse pasivamente. Es más bien un recordatorio para seguir explorando, reflexionando sobre si estas ideas resuenan con la doctrina y la disciplina intemporales del Buda — *cattāri ariyasaccāni* y *paṭiccasamuppāda dhamma*.

Al avanzar en este camino, afilar la visión correcta es como pulir un espejo. Cuanto más claro se vuelve, más el mundo y tu interior reflejan las verdades de las enseñanzas del Buda. El viaje no termina aquí; es una exploración constante, que se profundiza con cada paso que das hacia la comprensión y finalmente, hacia la erradicación de todo sufrimiento.

¡Que todos tengáis el coraje de explorar esta gran verdad!

¡¡Que la Noble Triple Gema te bendiga!!

Devoto de Buda Sāsana,
Bhante Maradane Abhayathissa
Monasterio del Bosque de Chittaviveka
Koswattha, Mahadoraliyadda
Distrito de Kandy,
Sri Lanka

(maradaneabhayathissa@gmail.com)

08 de septiembre de 2024

El discurso sobre la bondad amorosa

- 1. Digo que la persona virtuosa que desea alcanzar el Nibbāna y poner fin al sufrimiento debe hacerlo siguiendo estos principios: debe estar dispuesta a cultivar las virtudes con gran diligencia, evitando la pereza. Debe ser hábil en todas las tareas, sin fingir saber lo que no sabe, ni ocultar lo que en realidad conoce. No debe ser una persona astuta que encubre sus faltas. Por el contrario, debe ser muy honesta. Debe aceptar el consejo de los maestros que siguen el Dhamma y la disciplina. Debe ser gentil y no cuestionar innecesariamente las instrucciones sobre el Dhamma y el Vinaya, como un árbol podrido que resiste la guía. No debe ser orgullosa, ni considerar la casta, el linaje o la riqueza por encima de los demás.*
- 2. Uno debe estar contento con lo que tiene, sin depender de cosas externas. Debe ser fácil de cuidar y no buscar constantemente cosas mejores, creyendo que lo que posee no es suficiente. Debe evitar la confusión y la agitación, no enredarse en deseos interminables. Debe evitar acumular posesiones innecesarias, obtener y utilizar sólo lo esencial. Sus facultades sensoriales deben estar purificadas, sin apego a los objetos captados por ellas, como el ojo a las formas visibles. Debe ser perspicaz y sabio. No debe ser impetuoso, ni actuar sin consideración ni respeto hacia los mayores, ni molestar a los demás con palabras o acciones descuidadas. No debe apegarse a parientes, amigos o benefactores, ni estar feliz o triste según las circunstancias de ellos.*
- 3. Aun cuando sea reprendido por los sabios, debe abstenerse de hacer el mal. El Bienaventurado (el Buda) ha explicado el*

camino que deben seguir aquellos que desean morar continuamente en el Nibbāna y completar las prácticas necesarias para alcanzarlo. Esta guía está especialmente dirigida a los monjes que viven en el bosque, así como a cualquier persona que desee vivir en meditación constante.

- 4. A continuación, se expone una explicación sobre la meditación de la bondad amorosa (mettā) como medio para eliminar el miedo a los seres celestiales y para fomentar el despertar. Puede ser practicada tanto por laicos como por monásticos.*
- 5. ¡Que todos los seres estén libres de temor, que sean felices! En resumen, esta es la práctica de la meditación en la bondad amorosa. Las siguientes estrofas describen en detalle cómo meditar:*
- 6. ¡Que todos los seres —ya sean dominados por el deseo o el miedo, tengan cuerpos largos, grandes, medianos, pequeños, redondos o delgados— estén libres de sufrimiento! ¡Que todos los seres —los que hemos visto, los que no hemos visto, los que viven lejos, los que viven cerca, los que ya han nacido y los que aún están en el vientre o en el huevo— estén en paz! Así es como se extiende el amor y la bondad a todos.*
- 7. Uno no debe engañar ni despreciar a los demás. ¡Que ningún ser desee daño para otro! ¡Que todos los seres vivan en armonía!*
- 8. Así como una madre protege con todo su corazón a su único hijo, así también uno debe cultivar una compasión sin límites*

hacia todos los seres. Extiende la bondad amorosa hacia incontables seres, llenando el universo con ella.

9. *Que la compasión crezca, de modo que no surja ningún daño hacia seres incorruptibles en ningún mundo, y no surja odio en uno mismo. Así es como se ofrece amor y bondad.*

10. *En todo momento —ya sea de pie, caminando, sentado o acostado (excepto durante el sueño profundo)— deben mantenerse los pensamientos de bondad amorosa (mettā citta), como se ha descrito antes. Vivir de esta manera se considera la más alta práctica en este Dhamma.*

11. *Practicando la bondad amorosa hacia todos los seres, mientras se observan los preceptos, uno medita comprendiendo que no hay un yo o ser permanente. A través de la sabiduría, contempla que todos los fenómenos están sujetos a la impermanencia (anicca) y al no-yo (anattā). Una persona que alcanza este estado mental ya no renacerá en ningún vientre, alcanzando así el estado de no-retorno o la plena iluminación.*

(Extraído del libro en cingalés "Pohoya Dina" del Venerable Rerukane Chandavimala Maha Thero)

Karaṇīya Mettā Sutta (Sutta Nipāta 1.8 – Khuddaka Nikāya)

1. *Karaṇīyam-attha-kusalena
yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca,
Sakko ujū ca suhujū ca
suvaco c'assa mudu anatimānī,*
2. *Santussako ca subharo ca
appakicco ca sallahuka-vutti,
Santindriyo ca nipako ca
appagabbho, kulesu ananugiddho.*
3. *Na ca khuddaṃ samācare kiñci
yena viññū pare upavadeyyuṃ.*
4. *Sukhino vā khemino hontu
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.*
5. *Ye keci pāṇa-bhūtatthi
tasā vā thāvarā vā anavasesā,
Dīghā vā ye mahantā vā
majjhimā rassakā aṇuka-thūlā,*
6. *Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā
ye ca dūre vasanti avidūre,
Bhūtā vā sambhavesī vā
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.*
7. *Na paro paraṃ nikubbetha
nātimaññetha katthacinam kañci,
Byārosanā paṭigha-saññā
nāññam-aññassa dukkham-iccheyya.*
8. *Mātā yathā niyaṃ puttāṃ
āyusā ekaputtam-anurakkhe,*

*Evam-pi sabba-bhūtesu
mānasam bhāvaye aparimāṇam.*

9. *Mettañ ca sabba-lokasmim
mānasam bhāvaye aparimāṇam,
Uddham adho ca tiriyañ ca
asambādham averam asapattam.*

10. *Tiṭṭhañ caram nisinno vā
sayāno vā yāvat'assa vigatam-iddho,
Etaṃ satim adhiṭṭheyya
brahma-m-etaṃ vihāram idham-āhu.*

11. *Diṭṭhiñ ca anupagamma
sīla-vā dassanena sampanno,
Kāmesu vineyya gedham
na hi jātu gabbha-seyyam punar-etīti.*

Agradecimientos

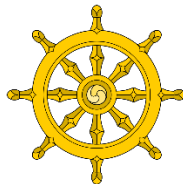
Quisiera expresar mi profundo agradecimiento al Venerable Bhante Dhammanissita (Rusia), Bhante Ñāṇobhāsa (Reino Unido), al Sr. Max Suleimanov (Rusia) y al Sr. Jordi Clement (España), por haber dedicado su tiempo a leer los borradores iniciales de este artículo y ofrecer valiosos consejos para hacerlo más preciso y accesible a lectores que quizás no estén profundamente familiarizados con el Dhamma.

Mi más sincero agradecimiento también a mi amigo, el Vicemarliscal del Aire Priyantha Weerasinghe, por su labor de corrección de pruebas, por escribir el prefacio y por liderar los esfuerzos para la publicación de este folleto. Asimismo, expreso mi gratitud a mis grandes amigos de la infancia, el Sr. Chinthaka Ranasinghe y el Sr. Piyal Salwatura, por organizar la recaudación de fondos para esta noble causa. Sin su apoyo, este folleto no habría sido posible.

Mi especial reconocimiento al Venerable R. Gnanaseeha, mi maestro, por escribir la introducción a este folleto; al Sr. B. Suriaarrchchi, director de mi escuela y mentor en mis primeros años de vida; a mi querido amigo de infancia, el Sr. Chinthaka Ranasinghe; y al Vicealmirante Priyantha Perera, mi buen amigo desde los tiempos en la Academia de Defensa, por su presentación personal sobre mí.

Siempre es una bendición asociarse con buenos amigos del Dhamma (*kalyāṇamitta*).

¡Que todos ustedes puedan realizar las Cuatro Nobles Verdades en esta misma vida!



Sobre el autor

Agradezco a mi antiguo alumno del Richmond College de Galle, hoy conocido como el Venerable Abhayatissa, por haberme invitado a escribir unas palabras como contribución al libro que está próximo a publicar. Debo confesar que no estoy en condiciones de escribir sobre el contenido del libro en sí, ya que aún no he tenido la oportunidad de leerlo. Sin embargo, puedo escribir sobre su autor, a quien conozco desde su infancia. De hecho, conocía bien a toda su familia. Su madre formaba parte del personal cuando yo era director del Richmond College de Galle (Sri Lanka). El Venerable Abhayatissa era el segundo de tres hermanos.

Debo mencionar algo verdaderamente singular de esta familia: los tres hermanos fueron prefectos y capitanes de atletismo en sus respectivos centros educativos. Bhante era un joven polifacético. Era muy estudioso y destacaba también en los deportes. Tras completar sus estudios universitarios, se incorporó a las Fuerzas Aéreas de Sri Lanka. Más tarde, al retirarse, emigró a Australia para reunirse con su hermana. Fue allí donde comenzó a sentir un profundo interés por las enseñanzas budistas y, con el tiempo, tomó la ordenación monástica.

Aunque ha sido monje durante un período relativamente breve, debo decir que ha adquirido un conocimiento muy profundo del Budismo. Tuve el privilegio de escuchar uno de sus sermones en mi propia casa. Mi esposa y yo habíamos observado el Ata Sil (los Ocho Preceptos) en un día de Poya, y por casualidad, Bhante vino a visitarme. Quería recibir mis bendiciones y, en respuesta, le sugerí que ofreciera una Desana del *Dhamma*, a lo que accedió amablemente. Predicó durante más de una hora, y debo decir que fue una exposición excelente sobre el Dhamma. Creo que esto es suficiente para este artículo.

Recibe mis bendiciones para un futuro brillante. Que sigas sirviendo al Buda *Sāsana* y difundiendo la palabra del Buda por todo el mundo. **¡Theruwān Sarāni!**

Sr. B. Suriarachchi

Sobre el autor -cont.

El libro de Bhante M. Abhayathissa, "*Conocer la Realidad; Trabajar hacia la Liberación*", es una lectura cautivadora que explora la percepción superficial de la vida en contraste con las Cuatro Nobles Verdades que conducen a la Iluminación.

Bhante M. Abhayathissa, conocido por familiares y amigos como Chavan de Silva, es un amigo de la infancia con quien compartí un estrecho vínculo durante nuestra época en el Richmond College de Galle. Nuestra amistad se intensificó en los dos últimos cursos, cuando ambos fuimos nombrados prefectos del colegio. Chavan fue elegido prefecto principal, un prestigioso cargo reservado al mejor alumno. Ya entonces eran evidentes sus dotes de liderazgo, su excelencia académica y deportiva, y su notable intuición.

Más tarde cursó estudios superiores en la Academia de Defensa Sir John Kotelawala y posteriormente ingresó como oficial comisionado en las Fuerzas Aéreas de Sri Lanka (SLAF). Tras 20 años de distinguido servicio, se retiró de las SLAF y, desde entonces, ha desempeñado diversas funciones directivas en distintas instituciones, siendo su último cargo en el Box Hill Institute de Melbourne (Australia).

¡Le deseo a Bhante Abhayathissa todo lo mejor con este libro y espero que sea bendecido con buena salud, coraje y éxito mientras continúa su viaje para explorar y realizar la Noble Verdad!

Sr. Chinthaka Ranasinghe
Buen amigo desde la infancia

Epílogo

Considero un gran privilegio contribuir con un epílogo a este libro titulado *Conocer la Realidad; Trabajar hacia la Liberación*, del Venerable Maradane Abhayatissa, como una forma de promover la literatura budista.

Como amigos íntimos pertenecientes a la misma promoción de la Academia de Defensa General Sir John Kotelawala en 1988, nos alistamos en la Armada y en la Fuerza Aérea tras completar nuestra formación, dedicándonos durante muchos años a la vital misión de salvaguardar nuestra patria del terrorismo. Tras una larga y dedicada trayectoria en la Armada, tuve el honor de convertirme en el 25º Comandante de la Armada de Sri Lanka, comprometido con la seguridad marítima de nuestra nación. Del mismo modo, el Venerable Abhayatissa —quien en su día fue piloto— dedicó su vida a la protección de la patria. Más tarde, se trasladó al extranjero y trabajó como administrador senior y profesor en el Instituto Box Hill de Australia, experiencia que le enriqueció antes de emprender su camino espiritual. Creo sinceramente que este epílogo realza aún más el firme compromiso de Bhante con guiar a otros hacia la liberación de la ignorancia, a través de la filosofía budista.

El Venerable Abhayatissa ofrece una interpretación profunda sobre las verdades naturales tal como fueron comprendidas y enseñadas por el Buda Gautama. En este libro, utiliza un lenguaje claro y accesible para explicar cómo el sufrimiento humano surge de la falta de una comprensión adecuada de las *Atalo Dhamma* (Ocho Condiciones Mundanas). Asimismo, el libro presenta una exploración detallada sobre cómo percibimos el mundo a través de los seis sentidos, ofreciendo también una perspectiva científica. Para ello, el Venerable Abhayatissa ha llevado a cabo un estudio riguroso de diversas fuentes, contribuyendo significativamente a la

comprensión de las causas profundas de las Nobles Verdades a través de su autoestudio.

Esta obra subraya la importancia de superar los peligros de la ignorancia y alcanzar la sabiduría a través de las enseñanzas budistas. Destaca cómo el fortalecimiento de la mente puede ayudarnos a enfrentar los retos de la vida sin dejarnos perturbar por el *Atalo Dhamma*, y pone de relieve el valor de la meditación como vía para alcanzar la paz interior. Además, constituye un recurso valioso que inspira a las personas a alcanzar la verdadera liberación mediante la comprensión profunda del sufrimiento, su causa, su cesación y el camino que conduce a su fin.

En conclusión, valoro profundamente la contribución del Venerable Maradane Abhayatissa al desarrollo de la literatura budista. Su libro ofrece una visión esclarecedora sobre la verdadera liberación humana, a través de la exploración de las verdades de la naturaleza. Espero sinceramente que a usted, Bhante, le sean concedidos la fuerza, el coraje y las bendiciones de la Noble Triple Joya para continuar produciendo y compartiendo obras tan inspiradoras, brindando consuelo espiritual a la humanidad mediante una comprensión profunda de los principios naturales, ¡y que tenga también la dicha de avanzar en el camino hacia la Suprema Felicidad del Nibbāna!

Vicealmirante Priyantha Perera

*RSP**, USP, ndu, psc, BA (Estudios de Defensa), MSc (Estudios de Defensa), MSc (Política Marítima), MMSc (Estudios Estratégicos)*

Comandante de la Armada de Sri Lanka



“Este folleto, escrito por nuestro alumno, el Venerable Maradane Abhayathissa, explica las causas del sufrimiento y cómo desarrollar una recta comprensión y seguir el Noble Óctuple Sendero, que es el único camino para poner fin al sufrimiento en esta misma vida.”

Venerable Rakwane Gnanaseeha

“Este libro es para quienes desean poner fin al sufrimiento en esta vida, y no simplemente esperar la paz después de la muerte.

Si buscas una felicidad duradera y una vida con plenitud aquí y ahora, esta puede ser tu última parada para comprender las verdaderas causas de tu sufrimiento.”

Bhante M. Abhayathissa