

# No religión



**Buddhadāsa Bhikkhu**



# NO RELIGIÓN

Buddhadāsa Bhikkhu



Traducido del tailandés al inglés por Puñño Bhikkhu, revisado por Santikaro Bhikkhu  
Traducido del inglés al castellano por Jérôme Lamarlère, revisado por Ricardo Szwarczer  
Primera publicación por Sublime Life Mission, 1969  
Edición revisada publicada por Buddhadhamma Meditation Center, 1993  
Última publicación por Buddhādāsa Foundation, 2005  
Edición electrónica, Buddhādāsa Indapañño Archives, 2020  
Primera edición española realizada por la Asociación Española de Meditación Vipassana, 2020  
[www.meditacionvipassana.com](http://www.meditacionvipassana.com)

Nº ISBN: 978-616-93585-0-3

Publicado por la Buddhādāsa Foundation

© Buddhādāsa Foundation 2020

Buddhādāsa Foundation

68/1 Moo 6, Lamed,

Chaiya, Surat Thani 84110

Thailand

Este trabajo está bajo licencia pública de creación intelectual. Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>  
Para permisos de reimpresión o traducción de este texto y publicación en cualquier formato o medio, incluyendo impresión en papel y electrónica, contacte: [suanmokkh\\_bangkok@bia.or.th](mailto:suanmokkh_bangkok@bia.or.th)

Fotografía de portada C-68, contraportada BW-D-01\_012, y la foto de B. B. del interior BW-07-066\_050 por cortesía de:

Buddhādāsa Indapañño Archives (BIA)

Vachirabenjatas Park – Nikom Rot Fai Sai 2 Rd.

Chatuchak, Bangkok, 10900 Thailand

Tel. +66 2936 2800 [suanmokkh\\_bangkok@bia.or.th](mailto:suanmokkh_bangkok@bia.or.th) – [www.bia.or.th](http://www.bia.or.th)

*“El regalo del Dhamma sobrepasa cualquier otro tipo de regalo” (Dhp 354)*

## ANUMODANĀ

A todos los compañeros del Dhamma, aquellos que ayudan a difundir el Dhamma:

Utilizad todos los recursos para difundir el Dhamma y dejar fluir la confianza fiel,  
Transmitid el majestuoso Dhamma para irradiar alegría duradera.

Dispensad el Dhamma inigualado para liberar la fuente de la Virtud,  
Dejad el deleite pacífico y seguro, fluir como un arroyo fresco de montaña.

Hojas del Dhamma de muchos años brotando de nuevo, extendiéndose,  
Para abrirse y florecer en los Centros de Dhamma de todas las ciudades.

Difundir el Dhamma resplandeciente, plantándolo en los corazones glorificados,  
Pronto volarán las malas hierbas de la tristeza, el dolor y la aficción.

A medida que la Virtud revive y resuena en toda la sociedad tailandesa,  
Todos los corazones sienten ciertamente amor hacia los que nacieron,  
envejecen y mueren.

Felicitaciones y Bendiciones a todos los compañeros del Dhamma,  
Vosotros que compartís el Dhamma para aumentar la alegría próspera de la gente.

El más sincero agradecimiento de corazón de Buddhādāsa Indapañño,  
La ciencia budista siempre brillando con rayos de Bodhi duraderos.

En servicio agradecido, los frutos del mérito y del éxito saludable,  
Son todos devocionalmente ofrecidos en honor al Señor Padre Buda.

Que el pueblo tailandés pueda ser renombrado por su Virtud,  
Mediante la ciencia budista, pueda el éxito perfecto despertar sus corazones.

Que el Rey y Su Familia puedan vivir largamente con fuerza triunfante,  
Que la alegría pueda durar largamente en todo este, nuestro mundo en  
la tierra.

de

*Buddhādāsa Indapañño*

Mokkhabalārāma

En Chaya, 2 de noviembre 2530

*Traducido por Santikaro Bhikkhu, 3 de Febrero 2531 (1988)*

## ÍNDICE

Prólogo del editor . . . . .	9
Nota del traductor del tailandés . . . . .	12
Nota del traductor del inglés . . . . .	13
 NO RELIGIÓN . . . . .	 17
 Glosario . . . . .	 52
Sobre el autor . . . . .	55
Sobre el editor . . . . .	57
Lecturas recomendadas . . . . .	58
Recursos online . . . . .	59
Buddhadāsa Foundation . . . . .	60
Buddhadāsa Indapañño Archives . . . . .	61
Asociación Española de Meditación Vipassana . . . . .	62



## PRÓLOGO DEL EDITOR

En ocasión del centenario del Parlamento de las Religiones del Mundo de Chicago de 1893, el Centro de Meditación Buddha-Dhamma de Hinsdale, Illinois (un suburbio de Chicago) decidió reimprimir *No religión*, para su distribución gratuita durante y después de la celebración del parlamento de este año. Se ofreció como una pequeña contribución a los debates en Chicago, particularmente porque su autor no pudo asistir, y con la esperanza de que nuestros amigos de otras religiones aprecien el énfasis que pone Buddhādāsa Bhikkhu sobre los temas del apego y de la vacuidad.

Buddhadāsa Bhikkhu creía sinceramente que la paz mundial era posible en la medida en que la humanidad pudiera conquistar el egoísmo, fuente de todos nuestros conflictos y problemas. Insiste además en que las religiones del mundo son el mejor vehículo para propagar el no egoísmo. En este libro indaga en el corazón del egoísmo, es decir el apego a “yo” y “mío”, y señala su remedio. Esperamos que sea útil a los lectores en su propio camino espiritual y en la búsqueda que compartimos todos de una paz duradera.

*No religión* fue originalmente una charla dada a un grupo budista de Bangkok en 1967. Fue traducida al inglés por Bhikkhu Puñño a finales de los años sesenta y publicada en Bangkok, pero ha estado agotada durante mucho tiempo. El manuscrito ha sido nuevamente revisado para la presente edición.

La charla original fue dada de forma espontánea e informal. Aunque en algunas ocasiones Buddhādāsa Bhikkhu prefiriera un estilo más formal, cuando hablaba con amigos y estudiantes del

Dhamma le gustaba un tono más informal. Hemos intentado mantener algo del sabor de la charla original utilizando algunas expresiones en tailandés.

El Venerable Ajahn hablaba a un grupo de personas ya familiarizadas con las enseñanzas del Buda y con la forma del Venerable Ajahn de explicarlas. Daba pues por hecho cierta familiaridad con los principios y términos budistas clave. Para facilitar la comprensión de las personas no familiarizadas con la forma de enseñar del Venerable Ajahn, que fue especialmente tajante en esta charla, los traductores y el editor han introducido notas al pie de página, donde sintieron que era necesario. Hemos hecho lo posible para limitar estos añadidos, intentando reducir la distancia entre la audiencia original de esta charla y los lectores posteriores, no budistas incluidos.

Las charlas del Venerable Ajahn contienen habitualmente una sana dosis de términos Pāli, el lenguaje de las escrituras del Budismo Theravāda. Hemos utilizado las traducciones más fáciles de entender, hasta dónde nos permitió nuestra habilidad. Muchos de los términos son explicados en el texto y se hacen más claros al aparecer varias veces, por ejemplo, sufrimiento (*dukkha*), apego (*upādāna*) y no-yo (*anattā*). Un pequeño glosario al final de la charla detalla los términos que necesitan más explicación.

El Venerable Ajahn da por hecho que la audiencia está familiarizada con el principio de “no-yo”; sin embargo, puede que los lectores no budistas no lo estén. De la más elevada a la más ínfima de las formas y fenómenos de la naturaleza, no se encuentra ninguno que pueda ser un verdadero yo, es decir, un ser individual, separado y duradero. Todas las cosas –excepto *Nibbāna*– son efímeras, condicionadas, inherentemente inestables, y destinadas a decaer. Por lo tanto, todo está desprovisto de entidad propia (*anattā*) y vacío de entidad propia separada. Aunque no esté directamente explicado en la charla, hay numerosos ejemplos que deberían ayudar al lector a profundizar en su comprensión de este aspecto clave de la realidad.

Como el Venerable Ajahn hablaba a una audiencia de budistas tailandeses, nombraba las religiones más comunes en Tailandia: budismo, islam y cristianismo (al cubrir los lectores un espectro mucho más amplio, hemos mencionado algunas otras). El término religioso central en Tailandia, como en la mayoría del sudeste asiático, es “*Dhamma*” o “*Dharma*”. Lo hemos conservado para esta edición, en lugar de emplear traducciones inglesas, por dos razones. Primero, ninguna traducción inglesa refleja la riqueza y la profundidad de “*Dhamma*”. Y segundo, los términos ingleses tienden a estar teñidos y alterados por las culturas y religiones que los produjeron, al tiempo que distorsionan las sensibilidades religiosas de otras culturas y lenguajes.

En la charla original, todas las citas de las escrituras, tanto budistas como cristianas, fueron nombradas de memoria y a veces parafraseadas. Pero para este libro, hemos copiado todas las citas de la Biblia de la Revised Standard Edition de la American Bible Society. Todas las notas al pie de página son de los traductores y del editor.

Finalmente, me gustaría agradecer especialmente al “Center for the Long Life of Buddhism” de Wat Chalapratana Rangsarit (Nontaburi) por prestarme su Macintosh, a Phra Jaran Aranyadhammo por enseñarme como usarlo y a Phra Surasak Surayano por organizar la maquetación y la impresión. Agradecimientos y bendiciones también a las numerosas personas, tanto en Chicago como en Bangkok, cuyos regalos de conocimiento, tiempo, energía y fondos, han hecho posible esta reimpresión.

Inevitablemente, puede haber algunos errores en esta edición. Todos los comentarios, correcciones y críticas, son bienvenidos.

Puedan todos los seres realizar lo más valioso que la vida pueda ofrecer, la paz duradera de la vacuidad.

**Santikaro Bhikkhu**

Suan Mokkhabalārāma

25 de julio 1993

## NOTA DEL TRADUCTOR DEL TAILANDÉS

Una expresión clave que Buddhādāsa Bhikkhu utiliza en todas sus charlas para captar la atención de la audiencia tailandesa es *tua-goo*. *Tua-goo* se debe traducir como “yo”, aunque no refleje todas las connotaciones de la palabra tailandesa. El tailandés tiene literalmente docenas de formas para el pronombre de la primera persona. De ellos, *tua-goo* es uno de los más coloquiales y en muchos casos considerado vulgar. Su uso implica a menudo rabia por parte del que habla. Su empleo frecuente por parte del Venerable Ajahn impacta con fuerza en la audiencia. El impacto es sentido en muchos niveles. Cuando dice: “El sufrimiento es causado por el apego a *tua-goo*” o nos pide eliminar *tua-goo*, nos hace ver cómo el ego es una respuesta emocional a un estímulo, y cómo el egoísmo acaba siendo siempre el resultado. Finalmente, el oyente puede tomar consciencia de que el ego es básicamente una visión errónea y una ilusión. Por lo tanto, el uso por el Venerable Ajahn de la palabra *tua-goo* puede abrirnos a una nueva perspectiva, algo que nunca habría ocurrido si hubiera usado una forma más neutra del pronombre de la primera persona del singular. Como el inglés sólo tiene una forma, todos estos matices de sentido se pierden en la traducción. El traductor ha recurrido a las diferentes palabras posibles (“yo”, “ego”, etc.) con la esperanza de que alguna pueda despertar en el lector una nueva visión de sí mismo.

**Puño Bhikkhu**

## NOTA DEL TRADUCTOR DEL INGLÉS

Me gustaría agradecer a Ajahn Po, a Santikaro y a tantas personas de Suan Mokkh, Dipabhāvan y BIA, con quien he aprendido y compartido. Pero sería demasiado difícil expresar todo lo que tengo que agradecer a Buddhādāsa Bhikkhu, un hombre y un maestro fuera de lo común, de una gran capacidad intelectual, y viviendo aun así en una increíble sencillez.

Trataba y acogía a todos sin diferencias de clases, de nacionalidad o de religión, ya que estaba completamente centrado en la enseñanza del camino de la liberación, en el que esas diferencias no cuentan. Y esto es reflejo de su grandeza. Así como su gran apertura de espíritu y su interés por tan diversos temas.

La traducción de este libro es sólo un símbolo de mi eterno agradecimiento.

**Jérôme Lamarlère**



# NO RELIGIÓN

*27 de enero de 1967*  
*Suan Usom Foundation, Bangkok*



No he venido hoy a dar un sermón o una conferencia formal, sino a tener una charla informal entre amigos. Espero que estéis todos de acuerdo y podamos hablar y escucharnos unos a otros, sin formalidades ni rituales, aunque nuestra conversación sea diferente o inusual. Me gustaría hablar de los temas más esenciales, temas importantes que la gente considera profundos. Por lo tanto, si no escucháis con atención, puede que os cueste seguir la conversación y entender, especialmente los que no estuvisteis en las charlas precedentes de esta serie. (En realidad, es también difícil para mí, porque en cada nueva charla tengo que mantener la conexión con las anteriores)

La última charla se llamaba: “¿Qué hacer para estar vacíos?”. Esta vez quiero hablar de “No religión”. Si encontráis el tema raro e incomprensible, o si no estáis de acuerdo, tomaros el tiempo por favor para pensar acerca de ello. Y recordad, no es necesario creer o adherir enseguida a lo que digo.

Cuando nos encontramos juntos de esta forma, siento que hay algo que nos impide entendernos, y ese algo no es otro que el problema del lenguaje en sí mismo. Como veréis, existen dos tipos de lenguaje. Uno es el lenguaje convencional que habla la gente ordinaria, al que llamo “lenguaje de la gente”.

El lenguaje de la gente lo emplea la gente común que no entiende muy bien el *Dhamma* y la gente mundana que es tan densa, que es ciega a todo lo que no sea material. Pero tenemos también el lenguaje hablado por los que entienden la realidad (*Dhamma*), especialmente los que conocen y entienden la realidad en su sentido último. Es otro tipo de lenguaje. A veces, cuando sólo unas palabras, o incluso sólo unas sílabas son pronunciadas, el oyente ordinario encuentra el lenguaje del *Dhamma* paradójico, completamente opuesto a su lenguaje

habitual. Lo podemos llamar “lenguaje del *Dhamma*”. Tenéis que esforzaros siempre en reconocer el tipo de lenguaje en el que se está hablando.

La gente ciega a la verdadera realidad (*Dhamma*), sólo puede hablar el lenguaje de la gente, el lenguaje convencional de la gente ordinaria. Por otro lado, personas que han genuinamente realizado la verdad última (*Dhamma*), pueden hablar los dos lenguajes. Pueden manejarse bien con el lenguaje de la gente y se encuentran cómodos también usando el lenguaje del *Dhamma*, especialmente cuando hablan entre personas que conocen la realidad, que ya han realizado la verdad (*Dhamma*). Entre los que tienen comprensión profunda, el lenguaje del *Dhamma* es usado casi en exclusividad; desgraciadamente, la gente común no entiende una palabra. El lenguaje del *Dhamma*, sólo lo entienden los que están en el conocimiento. Es más, en el lenguaje del *Dhamma* no es ni siquiera necesario emitir sonido. Por ejemplo, un dedo señala o una ceja se levanta y el sentido último de la realidad es captado. Así que tomad interés por favor en estos dos tipos de lenguaje, el lenguaje de la gente y el lenguaje del *Dhamma*.

Para ilustrar la importancia del lenguaje, consideremos el ejemplo siguiente. La gente mundana ordinaria e ignorante piensa que existe esta religión y esa otra; y que estas religiones son diferentes, tan diferentes que se oponen una a otra. Hablan de “cristianismo”, de “islam”, “budismo”, “hinduismo”, “sijismo”..., y consideran que estas religiones son distintas, separadas e incompatibles. Estas personas piensan y hablan en base a sus sentimientos personales y convierten así las religiones en enemigas. A causa de esta mentalidad, aparecen diferentes religiones que se oponen unas a otras con hostilidad.

Los que han penetrado la naturaleza esencial de la religión, observarán a todas las religiones por igual. Aunque digan que existe el budismo, el judaísmo, el taoísmo, el islam; dirán al mismo tiempo que todas las religiones son iguales en su interior. Sin embargo, los

que hayan penetrado hasta la más alta comprensión del *Dhamma*, sentirán que lo que llamamos “religión” no existe, al fin y al cabo. No hay budismo, no hay cristianismo, ni hay islam. ¿Cómo pueden ser iguales u opuestas, cuando ni siquiera existen? No es simplemente posible. Así que la frase: “¡No religión!”, es en realidad lenguaje del *Dhamma* del más alto nivel. Que esto sea entendido o no, es otra cuestión, depende del que escucha y nada tiene que ver con la verdad, o con la religión.

Me gustaría dar un ejemplo sencillo sobre el lenguaje de la gente, el lenguaje del materialismo. “Agua”, bastará. Las personas no muy ilustradas, incluso sobre las cosas más sencillas, piensan que hay muchos tipos distintos de agua. Ven estos diversos tipos de agua como si no tuvieran nada en común. Distinguen el agua de lluvia, del agua del pozo, del agua subterránea, del agua de canal, del agua de pantano, del agua de cuneta, del agua de gotera, del agua de alcantarilla, del agua del baño, de la orina, de la diarrea y otros tipos de agua. La gente común insistirá en que estas aguas son completamente distintas, porque toman las apariencias externas como criterio.

Sin embargo, una persona con cierto conocimiento sabe que el agua pura puede encontrarse en cualquier tipo de agua. Si tomamos agua de lluvia y la destilamos, obtendremos agua pura. Si tomamos agua de río y la destilamos, obtendremos agua pura. Si tomamos agua de canal, de alcantarilla o agua de baño y la destilamos, seguiremos obteniendo agua pura. Una persona con este conocimiento sabe que todos estos tipos de agua son iguales, en lo que se refiere al componente agua. Los elementos que hacen el agua “impura” y parecer diferente, no son el agua en sí. Pueden combinarse con el agua, alterar el agua, pero nunca son el agua en sí misma. Si miramos más allá de los elementos contaminadores, podemos ver que el agua es siempre la misma, ya que en cada caso la naturaleza esencial del agua es la misma. Aunque parezca que existan muchos tipos de agua, en lo que a la naturaleza esencial del

agua se refiere son todas iguales. Cuando miramos las cosas desde este punto de vista, podemos ver que todas las religiones son lo mismo. Si parecen diferentes, es porque establecemos juicios sobre sus formas externas.

En un nivel todavía más elevado, podemos tomar esta agua pura y examinarla más en profundidad. Deberíamos concluir entonces que no existe el agua, sino dos partes de hidrógeno y una de oxígeno. Ya no queda agua. Esta sustancia que hemos estado llamando “agua” ha desaparecido, está vacía. Lo mismo es cierto en todas partes, no importa dónde encontremos las dos partes de hidrógeno, con la de oxígeno. En el cielo, en la tierra, o donde sea que aparezcan, el estado de agua ha desaparecido y el término “agua” no se emplea más. Para el que ha penetrado hasta este nivel de verdad, no existe el “agua”.

De la misma forma, el que ha alcanzado la verdad última ve que no existe tampoco la “religión”. Sólo existe la naturaleza que podemos llamar como queramos. La podemos llamar “*Dhamma*”, “Verdad”, la podemos llamar “Dios”, “Tao”, pero no deberíamos particularizar este *Dhamma*, o esta Verdad, como budismo, cristianismo, taoísmo, judaísmo, sijismo, zoroastrismo, o islam, ya que no cabe en ninguna palabra, en ningún concepto. Estas divisiones siguen ocurriendo porque la gente no ha tomado consciencia todavía de esta verdad sin nombre. Sólo han alcanzado los niveles externos, como en el caso del agua de canal, del barro, y demás.

El Buda quería que entendiésemos y fuésemos capaces de ver que no hay “persona”, que no hay un individuo separado, que sólo hay *dhammas* o fenómenos naturales. Por lo tanto, no deberíamos apegarnos a la creencia de que existe esta religión y esta otra. Hemos añadido nosotros mismos los nombres de “budismo”, “islam” y “cristianismo”, mucho después de la muerte de sus fundadores. Ninguno de los grandes maestros religiosos dio un nombre propio a sus enseñanzas, como hacemos hoy en día. Sólo nos enseñaban cómo vivir no egoístamente.

Por favor, traten de entender esto correctamente. Cuando el último nivel es alcanzado, cuando lo último es conocido, incluso el hombre no existe. Sólo hay naturaleza, sólo *Dhamma*. Esta realidad no puede ser considerada como algo particular; no puede ser otra cosa que *Dhamma*. No puede ser tailandés, chino, hindú, árabe o europeo. No puede ser negro, marrón, amarillo, rojo o blanco. No puede ser oriental, occidental, sureño o nórdico. Y tampoco puede ser budista, cristiano, islámico, o lo que fuera. Así que, por favor intentad alcanzar este *Dhamma*, porque habréis alcanzado entonces el corazón de todas las religiones y de todas las cosas, para llegar finalmente al total cese del sufrimiento.

Aunque nos llamemos a nosotros mismos “budistas” y profesemos budismo, no hemos realizado todavía la verdad del budismo, conocemos sólo una pequeña parte de nuestro propio budismo. Aunque seamos monjes, monjas, novicios o devotos laicos, sólo somos conscientes de la corteza, el envoltorio exterior que nos hace pensar que nuestra religión es diferente de las otras. Como todavía no hemos entendido, ni realizado nuestra propia verdad, despreciamos otras religiones y alabamos sólo la nuestra. Pensamos en nosotros como un grupo especial y en los demás como extranjeros o inferiores. Pensamos que están equivocados y que sólo nosotros estamos en lo cierto, que somos especiales y recibimos una llamada especial. Sólo nosotros estamos en la verdad y en el camino de la salvación. Tenemos muchos pensamientos ciegos como estos. Estas ideas y creencias muestran que seguimos siendo ignorantes, muy insensatos, como los bebés que sólo conocen su ombligo. Decidle a un niño pequeño que se bañe y se lave con jabón para quitarse toda la suciedad; se lavará sólo la tripa. No sabe lavarse todo el cuerpo. Nunca pensaría en lavarse detrás de las orejas, entre los dedos de los pies o sitios como estos. Sólo frota y lustra su vientre, vigorosamente.

De esta misma manera, como niños, la mayoría de los seguidores del budismo sólo conocen unas cuantas cosas: cómo coger y cómo obtener. Incluso cuando hacen el bien, manteniendo los

monasterios y a los monjes, y observando los preceptos, su único objetivo es obtener algo, a veces incluso más de lo que han dado. Cuando ofrecen algo, algunas personas esperan obtener diez veces lo ofrecido, otras cien veces, algunas mil y a veces incluso más. En este caso sería más acertado decir que estas personas no entienden nada, ya que sólo piensan en cómo obtener y como coger. Esto no es en absoluto budismo. Es la religión de obtener y coger. Cuando no consiguen obtener o coger algo, se sienten frustrados y sufren. El verdadero budismo es saber cómo obtener sin apropiarse y coger sin agarrar, para que no aparezcan la frustración y el sufrimiento.

Debemos hablar de esto muy a menudo para que todos conozcamos el corazón del budismo: No Apego. El budismo se basa en tratar de no coger o agarrar nada, no apegarse a nada, ni siquiera a la propia religión, hasta descubrir finalmente que después de todo, no hay budismo. Lo que quiere decir, si hablamos directamente, que: ¡No hay Buda, no hay *Dhamma* y tampoco *Sangha*!<sup>1</sup> Pero si hablamos de esta manera, nadie comprenderá; la gente se ofenderá y se asustará.

Los que entienden, ven que el Buda, el *Dhamma* y la *Sangha* son la misma cosa, es decir sencillamente *Dhamma* o la Naturaleza. La compulsión de coger y aferrarse a las cosas como personas e individuos no existe en ellos. Todo es no-personal, es decir, es *Dhamma* o Naturaleza en su estado puro, o como lo queramos llamar. Pero no nos atrevemos a pensar así. Nos asusta pensar que no hay religión, que no hay Buda, *Dhamma* o *Sangha*. Aunque se enseñara a la gente o se la condicionara a pensar de esta manera, no sería capaz de entender. Lo entendería de una forma totalmente distorsionada y reaccionaría en sentido opuesto a lo que se pretendía.

Por esta razón, después de la muerte del Buda, aparecieron muchos nuevos sistemas de prácticas religiosas. Las enseñanzas fue-

---

<sup>1</sup> *Buddha*, *Dhamma*, *Sangha* (comunidad) son la amada Triple Gema que la mayoría de los budistas quiere como la base de su fe.

ron reorganizadas en niveles descendentes, con aspectos más bajos, pero más accesibles. Así, si uno quería hacer una ofrenda para obtener grandes beneficios en retorno, equivalentes a docenas, cientos, miles de veces más que los “méritos” de la persona, se podía hacer. Esto fue un arreglo preliminar en el que la recompensa por buenos actos serviría de cebo para atraer a la gente y evitar que se pierdan. Para empezar, se animaba a la gente a aferrarse a lo bueno y sus recompensas, cuanto más, mejor. Si seguían haciendo esto, terminarían por descubrir que es innecesario apegarse a la bondad. Acabarían viendo que cualquier tipo de apego es insatisfactorio y doloroso. Así, se liberarían gradualmente del hábito del apego. Es así como el *Dhamma* nos conduce a través de sucesivos y cada vez más elevados niveles, y es porque la práctica del *Dhamma*, en sus primeras etapas, está basada en “ganar méritos” para que la gente reciba algo que realmente le gusta, desde el principio.

La siguiente etapa en el camino del *Dhamma*, es elegir voluntariamente llevar una vida sencilla, una vida pura, en la que uno no se pierde, ni se intoxica con nada. En este nivel, existe todavía el sentido del “yo”, que está disfrutando de este tipo de felicidad, pero es un “yo” mejor, más evolucionado.

El siguiente y más alto nivel del *Dhamma*, es no dejar que quede huella alguna del “yo”. Se terminó. La mente ya no tiene la sensación de ser “yo”, de ser una entidad separada, y no hay manera de que el sufrimiento o la insatisfacción puedan ocurrir, al no haber ya un “yo” para sufrir. El sufrimiento no puede aparecer porque esta ausencia de “yo” es la felicidad más elevada, si hablamos en lenguaje de la gente. En lenguaje del *Dhamma*, no habría nada que decir. No hay nada que obtener, nada que tener, nadie que ser, no felicidad, no sufrimiento, nada de nada. A esto lo llamamos “vacuidad”. Todo sigue existiendo, pero es libre y vacío de cualquier tipo de sensación de “yo” o “mío”. Por eso decimos “vacuidad”. Ver que todo está vacío es ver las cosas sin que sean un aspecto de uno mismo, ni sean experimentadas como mías. Las palabras “vacío” y

“vacuidad” en el lenguaje común de la gente ignorante, significa que nada existe. En el lenguaje del Buda, el Despierto, las palabras “vacío” y “vacuidad” significan que todo existe, pero sin apegarse a nada en términos de “yo” y “mío”. La ausencia de aferramiento a las cosas como “yo” o “mías” es la vacuidad de “yo” y el vacío de “mío”. Cuando las palabras “vacío” y “vacuidad” son utilizadas de esta forma, se trata del vacío del lenguaje del *Dhamma*. Utilizar “vacío” en el sentido de que nada existe, es el lenguaje de la gente mundana que está atrapada por sus sentidos, el lenguaje del materialismo, el lenguaje de los jefes de familia que no conocen más que sus casas. La palabra “vacuidad” nos da pues otro ejemplo de la diferencia entre lenguaje de la gente y lenguaje del *Dhamma*.

Deberíamos tener siempre en mente esta verdad sobre el lenguaje y discernir si las palabras que oímos, leemos y usamos son lenguaje de la gente o lenguaje del *Dhamma*. Por ejemplo, el Buda dijo: “Matad a vuestro padre y matad a vuestra madre, entonces podréis alcanzar el *Nibbāna*”. “Mata a padre y madre, sé un hijo ingrato, entonces alcanzarás *Nibbāna*”. El Buda no quería decir que entendiéramos esto literalmente, matando a nuestros padres de carne y hueso. Sino que la ignorancia es un tipo de padre y la codicia un tipo de madre. Los dos dan nacimiento al “yo” en la conciencia y consecuentemente a todo tipo de egoísmos y pecados. No hay motivo para sentir agradecimiento hacia ellos; destruidlos inmediatamente y *Nibbāna* es realizado.

Hablar de esta manera es usar el lenguaje del *Dhamma* que la persona ordinaria es incapaz de entender. Tiene que estudiar e investigar, pensar y reflexionar, hasta finalmente entender. Pero los Nobles, los que ya han realizado el *Dhamma*, entenderán inmediatamente, aunque se pronuncien pocas palabras y sin ninguna explicación o consejo. Una palabra basta para que comprendan, sin más explicaciones, porque conocen profundamente el lenguaje del *Dhamma*.

Las palabras “nacimiento” y “muerte” requieren el mismo discernimiento, en lo que a lenguaje se refiere. En el lenguaje de la gente, la

palabra “nacimiento” significa nacer del vientre de la madre. En lenguaje del *Dhamma* sin embargo, la palabra “nacimiento” indica que algún tipo de apego ha nacido. Este tipo de nacimiento acontece cada vez que permitimos el desarrollo de pensamientos o sensaciones que incluyen agarrar y apegarse a algo como “yo” o “mío”. Por ejemplo: “soy”, “tengo”, “pienso”, y “hago”. Esto es el nacimiento del “yo” o del ego. Si uno piensa como un criminal, nace instantáneamente como criminal. Momentos después estos pensamientos desaparecen, pensamos de nuevo como un ser humano normal, naciendo de nuevo como ser humano normal. Si unos momentos más tarde uno tiene pensamientos estúpidos, nace enseguida como idiota. Y si piensa de manera cada vez más tonta y densa, nace en el acto como animal. Cada vez que sentimos un apego con intensidad, cuando quema por dentro como el fuego, uno nace como demonio en el infierno. Y cuando uno tiene tanta hambre y sed que nada puede saciarle, uno nace como espíritu hambriento, insaciable. Cuando uno es demasiado prudente y tímido sin motivo, nace como titán cobarde<sup>2</sup>. Es decir que, en un mismo día, uno puede nacer un gran número de veces y con muy distintas formas, ya que el nacimiento tiene lugar cada vez que se manifiesta el apego a la idea de ser algo. Cada conceptualización de “yo soy” “yo era” o “yo seré”, es simultáneamente un nacimiento. Este es el significado de “nacimiento” en el lenguaje del *Dhamma*. Por lo tanto, cuando uno encuentra la palabra “nacimiento” debe tener cuidado para entender su significado en cada contexto particular. “Nacer es sufrimiento”. Estas palabras quieren decir que el nacimiento de tipo egoísta descrito más arriba es siempre doloroso y feo. Si dejamos que el “yo” nazca, el sufrimiento aparece inmediatamente. Vivir sencilla y directamente en la atención plena de “no ser yo”, es como permanecer no nacido y sin experimentar

---

<sup>2</sup> Animales, demonios, espíritus hambrientos (*peta*) y titanes cobardes (*asura*) son los habitantes de los “reinos inferiores” en la cosmología budista tradicional.

sufrimiento. Aunque el nacimiento físico ocurrió tiempo atrás, ya no se producen nacimientos espirituales del “yo” egoísta.

Por otro lado, cada vez que un pensamiento o una sensación egoísta emerge en la mente, aparece el sufrimiento, un sufrimiento que corresponde al tipo particular de “yo” que acaba de nacer. Si el “yo” es humano, el sufrimiento es el de un humano. Si el “yo” es angelical, sufre como un ángel. Si el “yo” es un demonio, sufre infernalmente. La manera de aferrarse o de apegarse puede cambiar repetidamente, naciendo incluso como animal, espíritu hambriento, o titán cobarde. En un día pueden ocurrir muchos nacimientos, muchas docenas de nacimientos, y todos son insatisfactorios, frustrantes y dolorosos. Para destruir este tipo de nacimientos está *Nibbāna*.

En lo que concierne a la muerte, no hay mucho más que decir que lo que dice el lenguaje de la gente. ¿Por qué hablar de lo que ocurre una vez que estamos en el ataúd? En vez de eso, ocuparos por favor del asunto urgente del nacimiento del “yo”, es decir si no nacéis, no habrá sufrimiento. Si no nacemos, ya no existe una persona y todos los problemas desaparecen con ella. Eso es todo. Cuando no se producen estos continuos nacimientos, ya no hay un “alguien” que pueda tener problemas. Es tan sencillo como esto. El tiempo de vida que nos queda deja de ser fundamental, una vez que sabemos cómo experimentar el hecho de que este “yo” nunca volverá a nacer. A esto se le puede llamar “no nacimiento”. Lo podéis llamar “muerte” si preferís.

Como podéis ver, las palabras “nacimiento” y “muerte” tienen significados opuestos en el lenguaje de la gente y el lenguaje del *Dhamma*. Lo mismo ocurre en las escrituras de otras religiones, especialmente en las cristianas. Como resultado, los cristianos no entienden su propia Biblia, de la misma forma que nosotros budistas no entendemos el *Tipitaka* (escrituras budistas). Así, cuando ambos se reúnen a debatir, terminan discutiendo hasta reventar. Las querellas son simplemente increíbles; pelean hasta el final.

Desarrollemos, por lo tanto, cierta comprensión sobre el tema de los lenguajes de la gente y del *Dhamma*.

Hemos hablado de la palabra “nacimiento” en un contexto budista; consideremos ahora una palabra de las escrituras cristianas, como “vida”. Mateo dice que Jesucristo “entregó su vida como rescate de muchos” (Mat. 20:28). En otro lugar, Jesús dice: “Si quieres entrar a la vida, mantén los mandamientos” (Mat. 19:17). Estas dos afirmaciones muestran que la palabra “vida” tiene más de un significado. En la primera frase, “vida” es empleado en el sentido del lenguaje de la gente. Jesús permitió que mataran la vida de su cuerpo, que es el sentido habitual de “vida”. En la segunda frase, encontramos la misma palabra “vida” pero se refiere ahora a una vida que nunca puede ser quitada. Es una vida que nunca conocerá la muerte. Así podemos ver que incluso una palabra sencilla como “vida” puede tener dos significados muy diferentes.

La palabra “morir” nos ofrece otro ejemplo. En el lenguaje de la gente, “morir” significa que las funciones vitales del cuerpo han parado. Es el tipo de muerte que podemos ver con nuestros ojos. Sin embargo, “morir” en el lenguaje usado por Dios tiene un sentido muy diferente, como cuando habló a Adán y Eva en el Jardín del Edén, diciéndoles que no coman el fruto de cierto árbol, “ya que en el día que comáis de él, moriréis” (Gen. 2:17). Finalmente, Adán y Eva comieron esta fruta, pero sabemos que no murieron en el sentido ordinario de poner los cuerpos en ataúdes. Es decir que sus cuerpos no murieron. Pero ellos murieron de otra forma, en el sentido del lenguaje del *Dhamma*, que es una muerte espiritual mucho más cruel que ser enterrado en un ataúd. Este destino, peor que la propia muerte, era la aparición de enormes pecados en su mente, es decir que empezaron a pensar en términos dualísticos: bien y mal, masculino y femenino, desnudo y vestido, marido y mujer, etc... Las parejas de opuestos proliferaron en la mente, haciendo el dolor muy pesado, sus mentes fueron inundadas por un sufrimiento tan agudo que era imposible describirlo. Todo esto

fue transmitido a través de los tiempos y heredado por todos nosotros en la era presente. Las consecuencias fueron tan desastrosas que los cristianos dieron el nombre de “Pecado Original” a la primera aparición del pensamiento dualista. El Pecado Original apareció por primera vez con esta pareja primordial y pasó luego a toda su descendencia hasta hoy. Esto es lo que Dios entendía por la palabra “muerte”; cada vez que tomamos de esta fruta del dualismo (del “árbol del conocimiento del bien y del mal”), debemos morir ipso facto. Este es el significado de “muerte” en el lenguaje del cristianismo.

“Muerte” tiene el mismo significado en el lenguaje del Buda. ¿Y por qué es así? Porque ambas religiones apuntan a la misma verdad en lo que respecta al apego y el dualismo. Cuando surgen pensamientos dualísticos, necesariamente habrá sufrimiento, que es “muerte”. La muerte significa el final de todo lo bueno, el final de la felicidad, el final de la paz, el final de todo lo valioso. Este es el significado de “muerte” en el lenguaje del *Dhamma*. La mayoría de nosotros muere de esta manera varias veces, cada día.

Se le llama “muerte” porque hace el corazón muy pesado. Siempre crea cierto grado de frustración y depresión, sin hablar de la preocupación, la agitación y la ansiedad. Cuanto más inteligente es una persona, más a menudo muere y más profundas son sus muertes. Las muertes de las personas inteligentes son mucho más especiales y creativas que las de una persona ignorante. Debemos, pues, saber cómo evitar la muerte para estar en armonía con las enseñanzas del Buda o de Jesús (y de los demás profetas). El objetivo del budismo es el mismo que el del cristianismo: no dejes que este pecado original te domine; no dejes que el apego dualista domine tu corazón o tu mente. No dejes que vuelva a dominar la mente jamás. Tenemos que ser siempre conscientes de la verdadera naturaleza de *Dhamma*, es decir, que en realidad no existe ningún tipo de dualidad: no ganancia, no pérdida, no felicidad, no sufrimiento, no bien, no mal, no mérito, no pecado, no masculino, no feme-

nino. No hay absolutamente nada que pueda ser separado y polarizado en opuestos. Más que creer en ellos, debemos trascenderlos. Las parejas dualísticas son la base de todo apego, así que no caigáis en sus trampas. No os apeguéis a ninguna de ellas. Intentad entender que estas cosas nunca pueden ser atrapadas, ni mantenidas, ya que son mutables, carecen de sustancia real y no son yo. Realizad vuestras actividades con una mente que no se apega. Trabajad con una mente que no se aferra a nada y es libre de cualquier tipo de apego. A esto se le llama “trabajar con la mente vacía”. Deberíamos realizar todo tipo de tareas con una mente vacía, ya sea en el trabajo o en casa. Incluso el ocio y el descanso deberían ser hechos con una mente vacía, una mente que permanece siempre sin apearse y libre, porque está más allá de toda dualidad. Si trabajamos con una mente ocupada, una mente agitada que va agarrando y apegándose a una cosa tras otra, una mente sobrecargada de apegos, entonces hay sufrimiento y naceremos inevitablemente en un estado inferior. Los reinos inferiores de los que hablan los budistas tradicionales se manifiestan entonces en nosotros; nacimientos como demonio en el infierno, como bestia, como espíritu hambriento, o como titán cobarde, ocurren en este preciso momento. Este es el problema más grave que enfrenta la humanidad, es el pecado más original, y es muerte en el lenguaje del *Dhamma*. Por lo tanto, deberíamos vivir, trabajar y jugar sin apegos.

Hay un corto verso mío que me gustaría comentar con vosotros:

Haz todo tipo de trabajos con la mente vacía  
Y a la vacuidad ofrece todos los frutos;  
Come el alimento de la vacuidad, como hacen los santos,  
Habrás muerto a ti mismo desde el mismo principio.

Algunas personas son incapaces de entender este verso y siguen diciendo que su autor está loco. Aun así, no es tan difícil de explicar.

Hacer todo tipo de trabajo con la mente vacía, nos advierte que la mente atareada y agitada que se precipita sobre las cosas con

apego, siempre se oscurece y se nubla, se llena de miedos y preocupaciones, haciéndose insegura y depresiva. Si la persona persiste en mantener estos estados, no tardará en tener una crisis nerviosa o algún otro tipo de enfermedad. Si deja actuar estos trastornos mentales y las enfermedades físicas que los acompañan, acabará enferma en la cama. Aunque se trate de personas con talento, inteligentes y sofisticadas, ocupando puestos importantes y ganando mucho dinero, acabarán de todos modos en la cama con problemas nerviosos, úlceras y otros desórdenes causados por la ansiedad y la inseguridad. Todas estas enfermedades empiezan con el apego a cosas como ganar o perder, la fama y el dinero, la felicidad y la infelicidad, las críticas y las alabanzas.

Así que no os impliquéis con estas cosas, liberaros de todo apego y la mente estará vacía. La mente será brillantemente inteligente, tan lúcida y aguda como sea posible. Haz entonces tu tarea con esa mente vacía. Todas tus necesidades serán satisfechas sin la menor frustración o sufrimiento. A veces, incluso puede parecer una especie de diversión “*Dhāmmica*”. Lo mejor de todo, es que este es el tipo de práctica del *Dhamma* que nos libera de la falsa distinción entre practicar *Dhamma* en el templo y trabajar en casa. Esta dicotomía es bastante estúpida; es lo que ocurre cuando la gente sólo piensa en lenguaje de la gente.

Según el lenguaje del *Dhamma*, debemos practicar el *Dhamma* en este cuerpo-mente, al mismo tiempo que hacemos nuestro trabajo con él. Realizamos el trabajo y la práctica del *Dhamma* al mismo tiempo. La práctica del *Dhamma* está allí presente en el trabajo; el trabajo en sí mismo es práctica del *Dhamma*. En otras palabras, hacer cualquier tipo de trabajo sin agarrar o apegarse a lo que ocurre, es una forma de practicar el *Dhamma*. Cuando practicamos el no-apego, estamos practicando el *Dhamma*.

Por lo tanto, que estemos entrenando la mente a permanecer sin apegos y en calma, o estemos trabajando para ganarnos la vida en una ocupación u otra, si lo hacemos con la mente vacía que no crea

apegos, estamos practicando *Dhamma*. No importa si estamos en una oficina, una fábrica o una cueva. Trabajar así, sin involucrarse en apegos, obsesiones, y el ego, es lo que se entiende por “Haz todo tipo de trabajos con la mente vacía”.

El resultado de trabajar de esta manera es que disfrutamos mientras trabajamos, y el trabajo se realiza bien porque la mente está muy clara y precisa, y no hay preocupaciones acerca de cosas como el dinero. Las cosas que necesitamos son adquiridas de forma natural, sin el apego forjado por el coger y la tensión que supone.

Esto nos conduce a la segunda línea del verso: “Y a la vacuidad ofrece todos los frutos”. Cuando nuestro trabajo da frutos en forma de dinero, fama, influencia, estatus, y demás, debemos entregarlo todo a la vacuidad. No seas tan estúpido de apegarte a estas cosas como “pertenecientes a mí”: “mi dinero”, “mi éxito”, “mi talento”, o “mi lo que sea”. Esto es lo que queremos decir por no apegarse a los resultados de nuestro trabajo.

La mayoría de nosotros nos apegamos ciegamente a nuestros éxitos, lo que hace que nuestras experiencias de éxito incrementen nuestros deseos egoístas e impurezas mentales (*kilesa*). Basta que descuidemos la atención un momento y rápidamente caemos en el dolor, debido al peso de nuestros apegos y ansiedades. En verdad, este tipo de sufrimiento mental o espiritual acontece continuamente. Y si no tenemos cuidado, pronto el dolor afectará al cuerpo también. Algunas personas tienen crisis nerviosas o se vuelven locos, mientras otras desarrollan una de las numerosas variedades de neurosis tan comunes en nuestro mundo actual, aunque sean famosas, cultas o ricas. Todo este dolor viene del hecho de que gente de todo el mundo ha malentendido, abusado e ignorado sus propias religiones.

No debemos pensar que la enseñanza del no-apego se encuentra sólo en el budismo. De hecho, se puede encontrar en cualquier religión, aunque mucha gente no se da cuenta porque está expresado

en lenguaje del *Dhamma*. Su significado es profundo, difícil de ver y en general incomprendido.

Os pido perdón, no quiero ofender a nadie, pero siento que muchas personas religiosas no entienden todavía su propia religión. Por ejemplo, en la Biblia Cristiana, San Pablo nos aconseja así: “Dejad a los que tienen esposa vivir como si no la tuvieran, y a los que están en duelo como si no lo estuvieran, y a los que se regocijan como si no se estuvieran regocijando, y a los que compran como si no tuvieran bienes, y a los que se relacionan con el mundo como si no lo tuvieran” (Cor. 7:29-31). Este pasaje se encuentra en el Nuevo Testamento de la Biblia Cristiana; todo el mundo lo puede leer. Debería ser entendido de la misma forma que nuestro tema budista básico del no-apego. Es decir, si tienes una mujer, no te apegues a tenerla; si tienes marido, no te apegues a tenerlo. Si tienes experiencias dolorosas y tristes, no te aferres a ellas como “yo” o “mías” y pronto será como si no hubieran ocurrido nunca. Es decir, no estés triste por ellas. No te apegues a la alegría, a los objetos materiales, ni tampoco a los asuntos del mundo.

Desgraciadamente, el hecho es que la mayoría de la gente, independientemente de su religión, es dominada por estas cosas. Aceptan sufrir intolerablemente, hasta enloquecer o suicidarse. Pero aquellos de nosotros que siguen el consejo de San Pablo, pueden continuar como si nada hubiera pasado. Este tipo de sufrimiento no nos ocurre a nosotros, nos mantenemos bien. Compramos cosas sin llevarnos nada a casa, lo que significa que no nos apegamos nunca a lo que compramos y llevamos a casa. Lo compramos, lo trajimos a casa, pero es como si no hubiéramos comprado nada, porque no pensamos que poseemos algo.

Esta es la forma de comprar y vivir como si no tuviéramos bienes, pero si comentáis este pasaje con algunos cristianos, descubriréis que no lo entienden. Incluso miembros del clero, profesores de su religión, no pudieron explicarme correctamente cómo practicar de acuerdo con estas instrucciones de San Pablo. Sus explicacio-

nes fueron vagas y oscuras. Daban vueltas al tema sin dar ninguna interpretación práctica del pasaje. De hecho, este pasaje tiene el mismo significado que “haz todo tipo de trabajos con la mente vacía y a la vacuidad entrega todos los frutos”, que evidentemente, muchos budistas tampoco entienden.

La tercera línea de este verso es: “Come el alimento de la vacuidad, como hacen los santos”. Aquí alguien puede preguntar: ¿Qué comemos entonces? Si todo está vacío o entregado a la vacuidad, ¿qué quedará para comer? La respuesta es comer el alimento que pertenece a la vacuidad, de la misma forma que lo hacen los Nobles<sup>3</sup> Trabajamos con una mente vacía y ofrecemos los frutos a la vacuidad. La vacuidad los almacena y los guarda con cuidado. Cuando llega la hora de comer, podemos también comer de la reserva de la vacuidad.

Si ganáis un millón de dólares con vuestro trabajo y lo guardáis en una caja fuerte o en un banco, ofrecédselo a la vacuidad y no penséis “es mío, ¡me pertenece!” Cuando gastáis el dinero, hacedlo con la misma mente vacía. Usad simplemente el dinero para comprar algo de comer, o lo que necesitéis consumir. Esto es lo que se entiende por “come el alimento de la vacuidad, como hacen los santos”.

En esta línea, “santos” significa los que comprenden profundamente y no tienen apegos. Nosotros debemos comer como lo hacen estas personas liberadas. El Buda comía alimento, así como la hacían sus discípulos iluminados. No estamos diciendo que un Buda no tiene que comer más, sino que independientemente de quién reciba la comida, sea siempre alimento de la vacuidad, porque es recibida y consumida sin ninguna sensación de posesión o apego. Además, un Buda siempre tiene más que suficiente para comer. Este es el significado de “come el alimento de la vacuidad, como hacen los santos”.

---

<sup>3</sup> En las traducciones inglesas, encontramos el término “*Noble Ones*” para designar a las personas que alcanzaron la iluminación.

Podemos hacer lo mismo. Cuando ofrecemos todas las recompensas de nuestros actos a la vacuidad, no desaparecen. Nada es perdido. Físicamente, en términos mundanos, todo sigue allí. Es almacenado y protegido de la forma habitual y la ley sigue reconociendo que nos pertenece. Si alguien intenta robáoslas, podemos defender nuestros derechos ante la justicia, pero siempre con la misma mente vacía. Es decir que no necesitamos sentirnos mal o enfadarnos, no es necesario que suframos, que nos sintamos personalmente involucrados, o nos apeguemos. En realidad, desde un total no-apego, defenderemos mejor nuestro caso. No necesitamos crear ningún problema a nosotros mismos, las cosas no se volverán complicadas y difíciles, y seremos capaces de proteger nuestros derechos de manera más eficaz.

Siguiendo este punto un poco más allá, incluso si nos vemos atrapados en una discusión o un pleito, deberíamos refrenarnos y mantenernos presentes en todo momento, para que la mente esté libre de apego. Poned cuidado en no apegaros o involucraros emocionalmente. En otras palabras, aseguraros primero de que vuestra mente está vacía, para luego argumentar y defender el caso hasta el final. De esta forma tendremos ventaja. Nuestro bando debatirá más inteligentemente, argumentará más hábilmente, y experimentará un más alto nivel de victoria.

Incluso en los casos donde nos vemos forzados a ser insultantes, usad las palabras habituales, pero con una mente vacía. Esto puede sonar divertido y desesperadamente impracticable, pero es realmente posible. La palabra “vacío” incluye aspectos extraños; todos son implicaciones del hecho de trabajar con una mente vacía, entregando de buen grado todo lo que recibimos a la vacuidad, y siempre comiendo alimento de la despensa de la vacuidad.

La cuarta, última y más importante línea del verso, es “*Habrás muerto a ti mismo desde el mismo principio*”. Ya hemos muerto a nosotros mismos; este precioso “yo” interno se ha ido, desde el primer momento. Esto significa que cuando reexaminamos el pasado

y reflexionamos sobre él con claridad, atención plena y sabiduría, veremos como un hecho que nunca hubo una “persona” o un “individuo”. Sabremos que sólo existen las funciones básicas de la vida (*khandha*), los sentidos (*āyatana*), los elementos (*dhātu*) y los fenómenos naturales (*dhammas*). Incluso cosas a las que previamente nos apegábamos pensando que existían, ya no existen. Murieron en ese instante.

Todas las cosas mueren en el momento de su nacimiento. Nunca existió un “yo” y tampoco existió un “mío”. En el pasado, fuimos suficientemente estúpidos como para cargar con “yo” y “mío” todo el tiempo. Ahora sin embargo, conocemos la verdad de que incluso retrospectivamente, nunca hubo lo que daba por hecho que existía. Lo que existe no es yo, ni es mío; “mi” y “mío” murieron desde el inicio de todo, hasta este mismo momento, y ya no aparecerán en el futuro. No volváis a caer en ningún “yo” o “mío” en vuestras experiencias. Simplemente, parad de pensar en términos de “yo” y “mío”. Como podéis ver, no es necesario interpretar este verso de que debemos matarnos físicamente. Uno debe estar atrapado en su ego para entenderlo de esta manera; es una interpretación demasiado física, demasiado superficial e infantil.

Este “yo”, este ego, no es más que un concepto mental, un producto del pensamiento. No hay nada substancial o permanente en el que pueda basarse. Sólo existe un flujo de cambio continuo, basado en las causas y condiciones, pero la ignorancia malinterpreta este proceso viéndolo como una entidad permanente, un “yo” y un “ego”. Así que no dejes que emerjan los pensamientos y sensaciones de apego a “yo” y “mío”. Todos los dolores y problemas terminarán en ese momento, y el cuerpo se hará insignificante, dejando de ser fuente de preocupaciones. Sólo es el conjunto de los cinco agregados (*khandha*), funcionando acorde a las causas y condiciones, puro en su propia naturaleza. Estos cinco agregados o procesos que constituyen la vida, son naturalmente libres de apego y de egoísmo. En cuanto a los aspectos internos –estos hábitos de

deseo y egoísmo— intenta prescindir de ellos. Sigue esforzándote en prevenir su nacimiento, hasta que las impurezas mentales y los egoísmos no tengan más oportunidad de contaminar el corazón. En este sentido, nos esforzamos por morir, es decir, morimos por la eliminación de contaminantes como el egoísmo y las impurezas mentales (*kilesa*).

Simplemente no permitas ninguna consciencia egoísta, este es el significado de “muerte” en lenguaje del *Dhamma*. Sin la mascarada del “yo” y “mío”, ¿dónde podría tener lugar el sufrimiento? Sufrir sólo le puede ocurrir a un “yo” y su “mío”. Así que como podéis ver, poseer un “yo” y un “mío” es el corazón del sufrimiento. Cuando hay felicidad, si aparece el apego la convierte en dolor, es decir otra forma más de sufrir.

Las personas ignorantes siempre se apegan a algo, no saben vivir sin aferrarse a “yo” y “mío”. Como consecuencia, incluso las cosas beneficiosas son convertidas en causas de sufrimiento. La felicidad es convertida en dolor; la bondad es convertida en dolor; las alabanzas, la fama, el verse honrado y demás, son todos convertidos en formas de sufrimiento. En cuanto intentamos agarrarlos y aferrarnos a ellos, se vuelven todos insatisfactorios, dolorosos y feos. Entre el bien y el mal, la virtud y el pecado, la felicidad y la desgracia, la ganancia y la pérdida y todas las demás parejas dualísticas, aparece forzosamente el sufrimiento, cuando nos apegamos a uno de los polos de una pareja u otra. Apegarnos a un polo nos atrapa también en su polo opuesto.

Cuando seamos suficientemente inteligentes para no apegarnos a ninguna forma de dualismo, ya no sufriremos más por estas cosas. Bien y mal, felicidad y sufrimiento, virtud y pecado, y demás... no volverán a ser dolorosos. Tomamos consciencia de que sólo son fenómenos naturales, habituales en la naturaleza. Todos están naturalmente vacíos y por lo tanto no hay sufrimiento inherente en ninguno de ellos.

Estas son las consecuencias de no tener un ego, de no tener ningún “yo” y “mío” en la mente. Exteriormente, podemos decir “yo”

y “mío”, acorde a las convenciones sociales, pero no los dejéis existir en la mente o el corazón. Como dijo San Pablo: “Dejad a los que tienen esposa vivir como si no la tuvieran, y a los que están en duelo como si no lo tuvieran..., y a los que compran como si no tuvieran bienes”.

Externamente, debemos comportarnos como los demás: comer como comen, trabajar como trabajan, y hablar como hablan. Hablad en su lenguaje de la gente: “esta es mi casa, esta es mía”. No hay nada malo en usar estas palabras cuando es necesario, pero no dejéis que la mente se aferre a ellas. Dejad fuera estas palabras, no las dejéis en la mente, no os las creáis. Tenemos que entrenarnos siempre de esta forma, es decir, “la boca es una cosa y la mente otra”. La boca dice algo, pero el corazón sabe que es de otra manera.

En realidad, esta frase es habitualmente un insulto para condenar a mentirosos y estafadores, nada que deba ser alentado. Podemos sin embargo darle la vuelta y aplicarlo a personas que realmente practican el *Dhamma*, es decir, a los que tienen un comportamiento externo que se amolda a las convenciones mundanas, pero cuya realidad interna es de otra manera. Cuando las expresiones externas tienen lugar, no se manifiestan en la mente. A esto lo llamamos “la boca es una cosa y el corazón otra”, o “externo e interno no se corresponden”. Un comportamiento que condenábamos e intentábamos abandonar por su falta de rectitud y honestidad, se convierte en la más noble y excelente forma de hablar. A veces el lenguaje del *Dhamma* puede resultar extraño.

Siendo honestos, en ambos, boca y mente —es decir, palabra y pensamiento— está el lenguaje de la gente, no el del *Dhamma*. La gente ordinaria pide que nuestras palabras reflejen honestamente nuestros pensamientos; pero cuando se trata del lenguaje del *Dhamma* del Buda, practicamos de la forma llamada “la boca es una cosa, el corazón otra”. En otras palabras, el exterior aparece de una forma, cuando el interior es lo opuesto. Exteriormente, en

nuestro hablar y actuar, podemos poseer todas las cosas que los demás poseen, pero en la mente no poseemos nada. Interiormente estamos sin nada, en bancarrota, sin un céntimo en el bolsillo. Así que recordad por favor este dicho: “la boca es una cosa y la mente otra” –en su sentido del lenguaje del *Dhamma* por supuesto, no en el del lenguaje de la gente–. Por favor, reflexionad un poco sobre esto.

Otra enseñanza común concierne la humildad. El Buda nos enseñó a no vanagloriarnos o lucirnos y Jesucristo enfatizaba todavía más este aspecto. Hay muchas páginas en la Biblia referente a este tema. En el Sermón de la Montaña, Jesús nos enseña a realizar nuestras prácticas religiosas –tales como rezar, practicar la caridad y ayunar– en secreto, procurando que no las vean los demás (Mat. 5-7, especialmente 6). Si es algo que queremos que los demás vean es mostrarse, lucirse, lo cual es apego. Si aplicamos su enseñanza a nuestras prácticas budistas, como cuando mantenemos los preceptos especiales en los días de *uposatha* (observancia), no debemos vestirnos de forma especial o perfumarnos. No dejéis que nadie se entere de que estamos manteniendo los preceptos especiales, simplemente mantenedlos estrictamente. Jesús insiste en este punto de diversas maneras, en este sermón y en otros. Cuando ofrecéis plegarias a Dios, ayunáis o practicáis austeridades, no dejéis que las vean los demás. Si queremos dar limosna o hacer una donación, lo hacemos en secreto; que los demás no sepan quién fue el donante. Jesús nos enseña a hacerlo todo sin que los demás lo sepan. En otras palabras, su propósito es enseñar el no-apego. Esta forma de practicar destruye el egoísmo y vence al pecado.

Los budistas deberían ser capaces de entender este principio de dar sin que nadie lo sepa; dar de esta manera destruirá el egocentrismo del donante, mucho más que las donaciones públicas. Como sabéis, nos gusta decir: “pegando oro en la espalda de la estatua”. Este dicho puede ser interpretado de dos maneras. Tal como lo entiende la gente sin discernimiento, nunca se debería hacer algo así, porque pegar hojas de oro en la espalda de una esta-

tua no nos aportará ningún honor, fama u otros beneficios <sup>4</sup>. Pero la gente sabia entiende las palabras “pegando oro en la espalda de la estatua” como algo bueno, porque uno no recibe ningún reconocimiento, alabanza, estatus u honor, por ese acto. Uno no ha pretendido intercambiar la bondad del acto, por ningún provecho mundano. Hay entonces más mérito que cuando uno lo hace en el frente de la estatua. Aquí vemos que las enseñanzas del cristianismo y del budismo son iguales, tienen el mismo significado: destruir el apego. Deberíamos realizar todos los deberes y prácticas religiosas, sin que lo sepan los demás. Al final, es como si ya no existieran, y nosotros tampoco. No hay bien, no hay mal, no hay virtud, no hay pecado, no hay felicidad, no hay sufrimiento y finalmente incluso, no hay religión alguna. Este es el más alto nivel de la religión.

Consideremos ahora el hecho de que el no-apego, el *Dhamma* más elevado, es algo maravilloso, impagable y extraordinario. Es el corazón de toda religión. Es la esencia de *Dhamma*. Si existe un Dios, sólo puede encontrarse aquí, en el no-apego.

El no-apego es el *Dhamma* más elevado, es maravilloso precisamente porque cualquiera que lo busque, no tiene que invertir nada. No se necesita dinero, oro, ni joyas, ni siquiera un céntimo. Según el lenguaje de la gente, nada puede ser obtenido sin invertir. Si las personas que quieren “ganar mérito”, bondad, o lo que sea... escuchan el lenguaje de la gente, deben pagar en dinero, plata u oro, o invertir en su trabajo. Si escuchan el lenguaje del *Dhamma*, la realidad es bastante diferente. El Buda dijo que *Nibbāna* es dado libre de cargo. *Nibbāna* –el frescor y la paz experimentados cuando no hay apego– no cuesta un céntimo. Significa que

---

<sup>4</sup> En Tailandia, es costumbre poner pequeños cuadrados de hojas de oro sobre estatuas de Buda y otros objetos venerados. Es una forma popular de “hacer méritos” (espirituales), con la creencia de que quien pega la hojita de oro en los ojos, la boca, la frente, la mejilla..., de una estatua del Buda, renacerá en la próxima vida con preciosos ojos, boca, frente, mejillas..., como la estatua decorada con oro. Al mismo tiempo, el mérito es visto por todos.

podemos practicar el camino de *Nibbāna* sin gastar ningún dinero en el camino. Jesús dijo lo mismo. Nos invitó a beber del agua de la vida por la cual no se paga. Lo dijo al menos tres veces. Más adelante, nos llamó a entrar en la vida eterna, es decir alcanzar el estado donde somos uno con Dios, y por lo tanto nunca volveremos a morir.

“Dejad que el que tenga sed venga, dejad que el que lo desee beba el agua de la vida sin precio” (Rev. 22:17). Esta llamada de Jesús es idéntica a lo que se enseña en el budismo. El Buda dijo que el Noble Óctuple Sendero de la Liberación, los Frutos de la Liberación y *Nibbāna* son gratis, no se requiere ninguna inversión monetaria. Vivimos de acuerdo con el Noble Óctuple Sendero, lo que quiere decir que dejamos esto, abandonamos lo otro, y seguimos soltando cosas hasta que todo es entregado. Suéltalo todo y no agarres nada más. No recibir ningún pago y no tener que pagar nada: realizaremos lo que es llamado “el Noble Sendero, los Frutos de la Liberación y *Nibbāna*”. Podemos probar el sabor de *Nibbāna* sin pagar un céntimo.

Gastamos mucho dinero intentando comprar *Nibbāna*, pero el dinero se pierde en el camino. Es como invertir dinero para ganar un palacio en el cielo; no tienen nada que ver lo uno con el otro. De hecho, son incompatibles. Si queremos donar por caridad, tiene que ser sólo por el bien de los demás. *Nibbāna* es nuestro primer centro de interés y no requiere dinero.

¿Por qué hacemos entonces donativos? No para nosotros, claro está, sino para ayudar al prójimo, a fin de que pueda también alcanzar lo que no requiere inversión financiera. Contribuimos así económicamente en la construcción de templos y colegios, desarrollamos métodos de enseñanza y publicamos libros, para ayudar a nuestros compañeros humanos a viajar por el camino adecuado, a viajar hacia lo que se obtiene sin pago, *Nibbāna*. Los que pretenden ganar méritos con su oro y su plata, deberían pensar de esta manera.

Si los que pretenden invertir su dinero para obtener las llamadas ‘recompensas espirituales’ no recapacitan, más que hacer beneficios incurrirán en pérdidas. No sólo no sacarán provecho, sino que no podrán recuperar su inversión. Y cuando no hay beneficio y ni siquiera se recupera la inversión, sólo puede haber pérdidas. Actuar de esta manera va en contra de lo que dijo el Buda: “Es gratuito”; lo mismo dijo Jesús.

Jesús añadió más adelante: “lo que recibiste gratuitamente, dalo gratuitamente” (Mat. 10:8). Parece que el Buda nunca dijo esto mismo, pero podemos decir, por las implicaciones de sus enseñanzas, que podría haberlo dicho. Si algo es obtenido gratuitamente, debemos darlo gratis también. No seáis reticentes, o lo hagáis a vuestro pesar. No os aprovechéis de la gente recordándoles antiguos favores, señalando que se beneficiarán ayudándoos o insinuando que los alumnos tienen una deuda de gratitud con sus profesores. Todo esto es inapropiado. Cuando recibimos algo gratuitamente, debemos darlo gratis. Por lo tanto, siendo lo más elevado de todas las cosas, el *Dhamma* de cada religión debe ser obtenido gratuitamente. Una vez que lo tenemos, estamos obligados a entregarlo a nuestros compañeros humanos, también gratis. No intentéis sacar ningún beneficio por ello.

Cada causa religiosa tiene su propio propósito. Si contribuimos, debe ser por ella y no por obtener el *Nibbāna*. Estas donaciones son para ayudar a la gente que todavía no ve el camino, para que lo puedan encontrar y poder llegar a lo que es dado a todos gratuitamente. Al final, obtendrán también esta cosa preciosa que es regalada, sin obstáculos.

Si observamos atentamente, veremos que lo más elevado, la más excelente de las cosas que obtenemos gratuitamente, se llama “*Nibbāna*” (así como con tantos otros nombres). Jesús lo llamó “Vida”. Este estado en el que existimos actualmente es muerte. Porque todos están muriendo, no alcanzan a Dios, no alcanzan lo Último. Pero, si seguimos las enseñanzas de Jesús, volvemos a nacer

de inmediato. Después de morir durante tanto tiempo, necesitamos volver a nacer. Cuando nacemos de nuevo, nacemos en la vida eterna, que es la verdadera vida. El Buda habló de la misma forma. Dijo que no nos damos cuenta de que esta existencia es como estar muertos, es decir, es sufrir. Tenemos que desarrollar el conocimiento requerido, tenemos que despertar en un nuevo mundo, recién nacidos. Entonces ya no habrá sufrimiento. Entender esto es un principio fundamental.

Hasta esta toma de consciencia, estábamos muertos, es decir llenos de “yo” y “mío”. Vivir siempre bajo la carga del ego y del egoísmo es muerte. Hemos muerto una y otra vez por la aparición de “yo” y “mío”. Ahora hemos renacido en la vida eterna, la vida de *Nibbāna*, la vida sin muerte, la inmortalidad en la que todo “yo” y “mío” desaparece. La palabra renacimiento significa aquí una vida sin ego, libre de “yo” y “mío”. Esta es la verdadera vida que nunca puede morir. Los cinco agregados (*khandha*), los procesos básicos de la vida son ahora puros; el cuerpo y la mente están libres de apego y egoísmo. Antes, había un continuo agarrar e identificarse con los cinco agregados, en términos de “yo” y “mío”, y estos se veían mancillados por estos apegos corruptos. Este continuo “yo” y “mío” era la muerte.

Cuando los deseos y apegos contaminantes desaparecen completamente, hay un nuevo nacimiento en el mundo de los Nobles. “Renacimiento en el mundo de los Nobles” es una expresión del lenguaje de la gente. En el lenguaje del *Dhamma* hablamos de “apagarlo”. Apagar el “yo” y el “mío”; apagar el ego y su egoísmo. Entonces no hay nada. Sólo queda la suprema vacuidad, que es *Nibbāna*. Esto es lo que dice el lenguaje del *Dhamma*.

Si hablamos en el lenguaje de la gente, como Jesucristo hizo a menudo, decimos que uno renace en el mundo de los Nobles, viviendo eternamente en el Reino de Dios. Esto es lenguaje de la gente. Al traducirlo al lenguaje del *Dhamma*, utilizamos palabras opuestas y hablamos de “apagar”. Un lenguaje habla de “renaci-

miento”, mientras que el otro utiliza “saciar”. Sólo las palabras difieren. En lenguaje de la gente hablamos de renacer; en lenguaje del *Dhamma* de apagar totalmente.

Por lo tanto, podemos llevar una vida de total saciedad, una vida que apaga las llamas del deseo, una vida de frescor. Cuando nos estamos quemando, morimos. Una persona que está caliente internamente es como un demonio en el infierno, un animal, un espíritu hambriento, un titán cobarde. Esta persona está siempre muriendo. Su apego al “yo” no se apaga nunca. Su ego no ha sido todavía extinguido; está hirviendo por dentro por el calor del fuego. Necesita ser refrescado.

Para facilitar la comprensión, es bueno recordar que la palabra “*nibbāna*” significa “enfriarse”. En India, en tiempos del Buda, “*nibbāna*” era una palabra corriente que se usaba en las casas, las calles y los mercados. Cuando algo caliente se enfriaba, utilizaban la palabra “*nibbāna*” para describirlo. Si el *curry* estaba demasiado caliente para ser comido, lo refrescaban debidamente y luego decían “el *curry* está *nibbāna*, podemos comer”<sup>5</sup>.

Podemos ver que la palabra “*nibbāna*” no era originalmente un término religioso exaltado, sino una palabra común de uso diario en el lenguaje de la gente, el enfriamiento de algo caliente. Por ejemplo, si una brasa al rojo vivo se enfría lo suficiente para poder ser cogida, lo llamamos “*nibbāna*”. Si aplicamos el término a un nivel más elevado, como a los animales, se emplea para animales que no están ya calientes. En este caso, el calor de los animales salvajes es su fiereza, que representa un peligro para los humanos. Si un elefante o un toro salvaje es domado y bien entrenado, de forma que su parte salvaje, su rebeldía y sus vicios han desaparecido y es seguro para los humanos, podemos decir que está “*nibbāna*”, es decir que se ha calmado.

---

<sup>5</sup> En realidad, *nibbāna* puede aparecer como verbo, nombre o adjetivo, según el contexto. Como en Thai no se declinan las palabras, como se hace en idiomas de la India, sólo aparece la forma *Nibbāna*.

Cuando hablamos de humanos, “caliente” quiere decir que una persona se está quemando, hirviendo como si estuviera en el infierno u otro reino inferior. Esto no es *Nibbāna*. Tras descubrir la forma de aplicar el *Dhamma* para calmarnos y refrescarnos, empezamos a *nibbāna*, seguimos enfriando, aplicando *nibbāna* de forma constante, *nibbāna* hasta que todo esté completamente fresco, que es el más alto nivel de *Nibbāna*, el frescor absoluto.

Incluso ahora, debemos aplicar *nibbāna* hasta cierto punto, para poder ser capaces de sentarnos aquí y debatir el *Dhamma* de esta manera. De lo contrario, si se inflamaran ahora las llamas en nosotros, no seríamos capaces de quedarnos aquí sentados. Deberíamos entender, por lo tanto, que *Nibbāna* está todo el tiempo relacionado con nosotros, con cada inhalación y cada exhalación. Si esto no fuera así, si no tuviéramos conexión alguna con *Nibbāna*, enloqueceríamos todos y moriríamos antes de darnos cuenta. Afortunadamente, tenemos cierta relación con *Nibbāna* casi todo el tiempo. Puede desaparecer temporalmente cuando emergen la codicia, la rabia y la ilusión; cuando la mente es poseída por las impurezas y el egoísmo. Pero cuando la ira, la codicia y la ilusión no están presentes en nuestras mentes, experimentamos un pequeño nivel de *Nibbāna*, un atisbo de *Nibbāna*. Debido a los beneficios de estos recurrentes destellos de *Nibbāna*, no enloquecemos, ni morimos de calor. Sobrevivimos gracias a los beneficiosos efectos de *Nibbāna*. Agradecemos pues a *Nibbāna* y demostremos nuestra gratitud actuando de manera que tengamos cada vez más momentos de *Nibbāna*, por periodos de tiempo más largos. Seguid calmando y “refrescando” las cosas, es decir destruid el apego a “yo” y “mío”. No dejéis al ego alzar las orejas y levantar la cola. Con autodisciplina y buenas maneras, mantened al ego pequeño y fuera de conflictos. Disminuidlo, reducidlo, estrechadlo, hasta que finalmente no quede nada, entonces obtendréis lo mejor que puede recibir un ser humano.

Cuando discutimos por opiniones, orgullo, vanidad o empecinamiento, eso demuestra que hemos perdido contacto con *Nib-*

*bāna*. En esos momentos nos volvemos locos. Si nos peleamos o discutimos con los demás –igual da que sea por un asunto ordinario, que religioso– hemos perdido la cabeza. En esos momentos, dejamos de ser humanos porque nos hemos rebajado al nivel de pelear y discutir. Y como dijimos antes, cuando la gente permanece en la ignorancia, piensa que existen muchas religiones distintas que son opuestas e incompatibles, que son enemigas y deben competir, pelear y destruirse entre ellas. Esta es la gente más ignorante. Causan y experimentan un montón de problemas.

Cuando las religiones son vistas como en oposición y conflicto, sus seguidores se vuelven enemigos. Todos piensan: “Tenemos razón, ellos se equivocan; se equivocan, tenemos razón”, y entonces aparecen las querellas y las peleas. Son gente muy ignorante. Pelean por la cáscara exterior. Todos deberíamos reconocer que estas son sólo formas externas, no son la esencia interior.

Cuando personas inteligentes y sabias se reúnen para reflexionar sobre las partes esenciales de las religiones, reconocen que son iguales. Aunque externamente puedan parecer distintas, la gente inteligente sabe que el espíritu interior debe ser el mismo en todos los casos. La esencia interior es la misma, por muy distinta que sea la forma exterior, como con la analogía del agua que vimos anteriormente. La pureza de la naturaleza esencial del agua es siempre la misma, por muy fétida o sucia que parezca desde fuera. No es el agua la que está sucia en realidad, sino los otros elementos mezclados con el agua. No deberíamos coger estos otros elementos. Si los cogemos, beberemos agua sucia; tragaremos la porquería, orina, excrementos, lo que sea, y no beberemos agua pura.

Cada vez que hay un conflicto, ya sea entre laicos, novicios, monjas o monjes, significa que las personas involucradas están comiendo porquería, es decir las impurezas de “yo” y “mío”. Esto no debería ocurrir, deberíamos abandonar estos comportamientos. No alcéis las orejas y levantéis la cola. No hinchéis vuestro ego, creando estos conflictos por orgullo. Es dejar ir las cosas

demasiado lejos, cuando nuestro deber es intentar calmar estas cosas y enfriarlas.

Qué pena da ver que, a veces, cuanto más mayores se hacen las personas, más llenas de ego están. Pido disculpas por hablar con tanta franqueza, pero hay hechos que no pueden ser ignorados. ¿Por qué la gente se hace más egoísta con la edad? Porque cuanto más mayores, más se han acostumbrado al apego; “yo” y “mío” se acumulan y almacenan en nosotros con la edad. Además, al tener hijos e hijas, su ego crece más y deciden mandar altivamente sobre sus hijos. “¡Hijo mío! ¿Cómo has hecho esto sin mi permiso?”. Cuando tienen nietos se vuelven todavía más orgullosos e hinchados. Por eso las personas mayores están más obsesionadas con “yo” y “mío” que los niños.

Si miramos atrás hacia la infancia, veremos que los niños tienen muy poco ego. Justo después del parto, es muy difícil encontrar ego en ellos, mientras que cuando están en el vientre de la madre, apenas si hay huellas de “yo” y “mío”. Sin embargo, a medida que nos hacemos adultos y nos convertimos en padres y madres, más tarde en abuelos y abuelas, “yo” y “mío” se van desarrollando en una multitud de formas y personalidades, cada vez más enraizadas y adheridas con tal tenacidad, que se hace muy difícil removerlas. Por lo tanto, las personas mayores deben tener mucho cuidado y estar alerta. Deberían intentar volver a ser como niños. Ser como niños es un tipo de práctica del *Dhamma* que conduce al no-apego y a la vacuidad. Si no, cuanto más mayor se hagan, más lejos del Buda y de *Nibbāna* terminarán.

En verdad, al hacernos mayores deberíamos crecer acercándonos al Buda. O, en otras palabras, cuanto más mayores, más jóvenes deberíamos ser. Cuanto más viejos, más juveniles. Con la edad deberíamos ser más ligeros de corazón, alegres, brillantes y frescos. No deberíamos terminar secos y sin vida, como si nos marchitáramos gradualmente. Todo el mundo debería ser cada vez más fresco, brillante, y alegre a medida que envejece. Al madurar, deberíamos acercarnos al Buda, al *Dhamma* y a la *Sangha*, lo que significaría

que entendemos cada vez más el *Dhamma*. Cuanto más conseguimos apaciguar las llamas interiores, más frescos nos hacemos. A medida que nos enfriamos, nos sentimos cada vez más frescos y cariñosos, parecemos más vivos y brillantes. Cuando nos enfriemos completamente, irradiaremos luz y alegría. Por lo tanto, cuanto más viejos nos hacemos, más deberíamos rejuvenecer, más frescos y alegres deberíamos sentirnos.

La actividad física vital y la complexión fresca de la gente joven es un tipo de juventud, mientras que la juventud del lenguaje del *Dhamma* –de la mente, el corazón y el espíritu– se refiere al vigor, la serenidad y el brillo espiritual que viene con la práctica del *Dhamma*. Es el calor de la juventud atenuándose para que el frescor pueda entrar y envolvernos. Esto hace que nos sintamos cada vez más frescos, vibrantes y alegres. Así que dejad que la gente mayor sea más fresca y llena de vida. Que todos podamos rejuvenecer hasta que nuestra edad desaparezca. Dejad simplemente crecer la juventud en nosotros y este problema de querellas y peleas desaparecerá.

Peor que pelearse es el hábito de “vanagloriarse mientras rebajamos a los demás”. Maldecir malintencionadamente e insultar no tiene lugar entre budistas y cualquiera que lo haga ha dejado de ser budista, excepto quizás de nombre. Ser budista sólo de nombre no significa nada, no es suficiente. Declararse budista porque está inscrito en nuestra partida de nacimiento, o porque uno haya visitado ciertos templos, no hace mucho bien porque no es sincero. Debemos ser budistas genuinos, en el verdadero sentido de la palabra, que significa debilitar y reducir “yo” y “mío” para poder vivir en el frescor y por lo tanto estar más cerca de *Nibbāna*. No necesitamos discutir acerca de atrocidades como despreciar y oprimir a los demás, o vanagloriarse uno mismo mientras rebajamos a los demás. Estas cosas no deberían ocurrir nunca.

¿Qué hacer con los que siguen comportándose de esta forma? No sé en qué clase ponerlos: ¿Primer grado?, ¿Jardín de infancia?, ¿Casa nido? Son niveles demasiado altos, debería existir alguna

clase más baja para gente que se comporta de manera tan grosera. En el budismo, los seguidores laicos genuinos nunca hacen estas cosas. Incluso los que están en Jardín de infancia y no han alcanzado todavía el primer grado de la escuela primaria saben comportarse mejor. Saben que estos comportamientos son ‘calientes’ y no tienen nada que ver con el *Dhamma* o el budismo.

Progresando de clase en clase, de los niveles más elementales a los más avanzados, hay menos egoísmo hasta que finalmente ya no hay “yo”, ni “mío”. En el más alto nivel, no hay “yo”, todo está vacío de “yo”. No hay “yo”, ni “tú”, ni “nosotros”, ni “ellos”, lo que significa que no hay budismo, ni cristianismo, ni islam, ni religión. ¿Cómo podrían existir distintas religiones si no existe “nosotros”, ni “ellos, ni “alguien”, cuando sólo existe el *Dhamma*? Sólo existe la pura naturaleza (*suddhidhamma pavattanti*). La naturaleza es lo único que existe, con sus aspectos activos o pasivos, dependiendo de si algo es condicionado y efímero, o incondicionado y absoluto. Los que están en los niveles superiores ya entienden esto. Los que están en jardín de infancia o en primaria deberían también estudiarlo para poder llegar a este nivel.

No os quedéis atrapados en envidias y celos, en insultos y alabanzas, en hostigar y abusar de los demás, en discusiones y peleas, en vanagloriarse mientras rebajamos a los demás. Estos comportamientos son vanos. Son para los que no saben aprender ni en el más bajo nivel, demasiado bajos para tener un lugar en la comunidad de los budistas.

Todos empezamos llenos de apego y vamos reduciendo poco a poco el aferramiento hasta no apegarnos a nada nunca más, hasta llegar al punto donde todo es vacuidad: vacío de “yo” y “mío”. Entended que, en esencia, todo ha estado vacío desde el inicio. Ya sea un fenómeno físico o mental, mirad profundamente en su naturaleza esencial y descubriréis que está vacía. Aquí ya no hay apego.

Fuera cual fuese el apego, se ha desvanecido. Originalmente, no había apego, de la misma forma que toda agua en su origen es pura

y limpia. Es pura al formarse en nubes, pero recoge finas partículas de polvo al caer del cielo. Cuando cae sobre los tejados y se recoge en tinajas, se contamina más. Y el agua de los pozos, ríos, lagos y marismas está todavía más contaminada. Sin hablar de las pútridas aguas de las cunetas, las alcantarillas y los cuartos de baño. Al examinar los cambios externos, deberíamos ver que los elementos sucios no son el agua, ni son esenciales.

Así que examinad profundamente este cuerpo y mente en su estado natural, cuando no están contaminados por ningún objeto. El puro, natural, incontaminado cuerpo-mente es el objeto del conocimiento y del estudio. Examinad al “yo”, al ego, viendo esto, viendo aquello, esto es bueno, lo otro es bueno; ved que sólo hay material sucio. Se mezcla con la mente y la contamina, la ensucia y la perturba. Naturalmente, en sí mismos, el cuerpo y la mente no están mancillados, pero debido a la estupidez y el descuido, las impurezas mentales que nacen, los invaden. Son estos huéspedes impuros que entran en la mente y la contaminan. ¿Por qué entonces nos identificamos con estas impurezas que llegaron después y las tomamos por “yo”, “mi”, “mi propio ser verdadero”? No son más que recién llegados, no hay nada genuino en ellos. Sólo son suciedad. ¿No es estúpido tomar la suciedad por uno mismo? Así, terminaremos con un “yo” sucio, un ego sucio, no lo dudéis.

La mente entrenada y sabia, despierta (*buddha*), no toma nada por un “yo”. No se identifica con las cosas sucias que aparecen. No ve las impurezas mentales como sí mismo. Si tiene imperativamente que haber un “yo”, la vacuidad que está libre de impurezas debe ser el “yo”. La vacuidad de impurezas no se apega, o aferra a nada. Aunque la boca diga “yo soy” o “yo tengo”, la mente interiormente no siente ningún apego. “La boca es una cosa y el corazón otra” siempre. Espero que practiquéis de esta manera.

Si hoy hablé así, es porque estamos en una charla entre amigos. Si fuera una conferencia pública o un sermón formal, no podríamos hablar de esta manera. Podría crear grandes problemas. Hemos

tenido esta charla informal dentro de nuestro pequeño círculo de amigos, capaces de entender estas cosas. Hablé de estos temas porque pienso que la gente de este grupo puede entenderlos. Espero que todos hayan escuchado con atención, hayan sido capaces de seguir el hilo, y reflexionarán sobre estos temas. Los que vean verdad en ellos y estén de acuerdo con estos principios, deberían intentar vivir en base a ellos. Antes de que pase mucho tiempo, accederemos a un nivel más alto en el camino a la vacuidad y a la liberación del sufrimiento. Entonces podremos hacer todo tipo de trabajos con la mente vacía y ofrecer todos los frutos a la vacuidad. Podremos comer el alimento de la vacuidad. Y de esta manera, seremos capaces de morir completamente desde el inicio mismo. Es el final. Es el final de ser budista, el final de todas las religiones.

En el lenguaje de la gente se dice: “No desperdicies la oportunidad de haber nacido humano y de haber encontrado el *Buddha-Dhamma*”. En el lenguaje del *Dhamma* tendríamos que decir: “Es el final de todo. No queda nada que pueda constituir un problema nunca más”. Este tipo de vida puede ser llamado “vida eterna”, al no haber ya más nacimiento, vejez, enfermedad o muerte.

¿Estáis preparados a morir antes de morir?



## GLOSARIO

**Anattā.** No yo, no ego, ausencia de entidades separadas en todo el universo: el hecho de que todas las cosas carezcan de esencia o substancia duradera que pueda ser llamada verdaderamente un “yo” (Cf. *suññatā*).

**Dukkha.** Sufrimiento, insatisfacción: literalmente, “difícil de soportar”; la cualidad estresante de toda experiencia acompañada por el deseo, el apego y el ego. *Dukkha* es también una característica universal de todos los fenómenos; como las cosas están siempre transformándose, son inestables, no son fiables, no pueden darnos satisfacción duradera. El inherente decaimiento y disolución de todo lo que nace es *dukkha* también.

**Dhamma.** Naturaleza, Ley Natural, Deber, Verdad: la manera en que las cosas son naturalmente y la manera en que debemos vivir para que estas cosas (*dhammas*) no se conviertan en un problema para nosotros. “La práctica del *Dhamma*” significa entrenarnos a vivir de acuerdo con el *Dhamma*. Es también la enseñanza de Buda.

**Khandha.** Agregados, grupos, montón, los cinco procesos básicos o subsistemas que constituyen la vida humana: cuerpo, sensaciones (agradables, desagradables y neutras), percepción, pensamientos (y emociones), consciencia sensorial.

**Kilesa.** Obstrucciones mentales, impurezas...: las diversas manifestaciones del egoísmo que contaminan la mente. Generalmente resumidas en codicia, cólera e ilusión, incluyen también: odio, lujuria, miedo, culpa, aburrimiento, excitación, celos, estupidez, ignorancia y tantas otras.

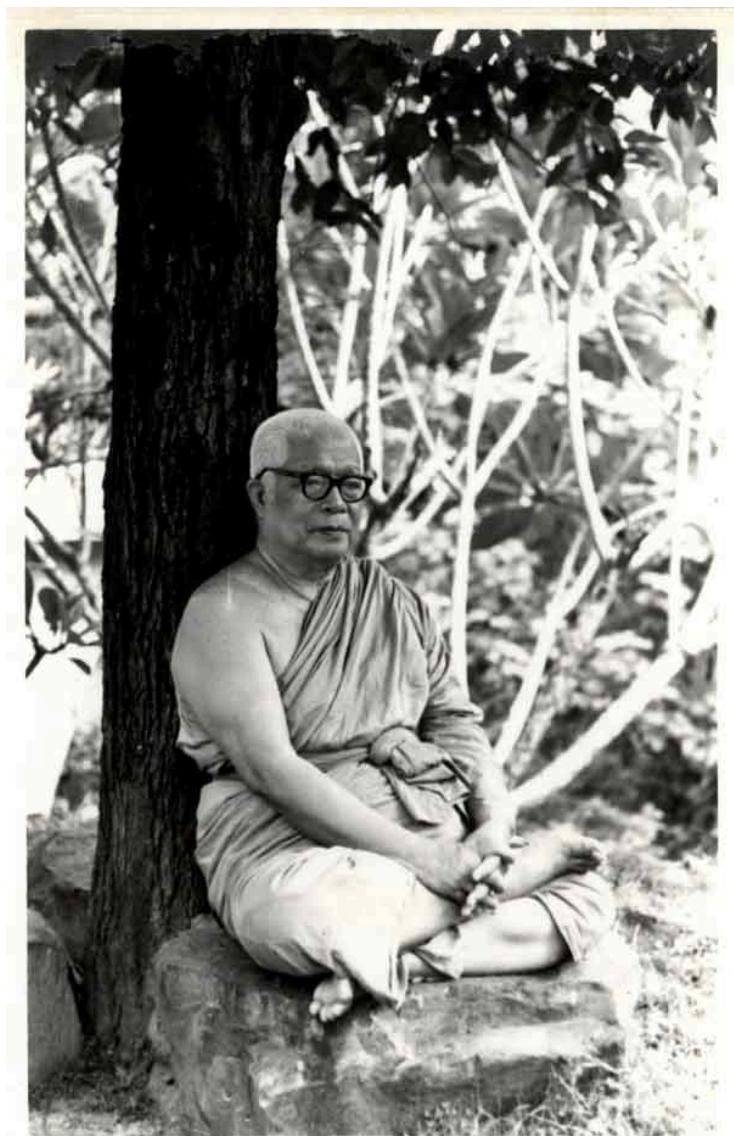
**Nibbāna.** Frescor: el fin último de la práctica budista. La refrescante paz de *Nibbāna* se manifiesta cuando las llamas de las impurezas mentales, el egoísmo y el sufrimiento son completamente apagadas. “*Nibbāna-aquí-y-ahora*” puede ser experimentado temporalmente en nuestra vida cotidiana.

**Noble óctuple sendero.** El camino medio enseñado por el Buda que conduce a *Nibbāna*: comprensión adecuada, intención adecuada, palabra adecuada, actos adecuados, medios de vida adecuados, esfuerzo adecuado, atención adecuada, concentración adecuada.

**Nobles.** Seres humanos que han erradicado todos o casi todos los apegos e impurezas. Son ejemplos de la vida budista debido a su sabiduría, su calma y su compasión.

**Suññatā.** Vacuidad: la realidad del universo de estar vacío de cualquier yo, ego, identidad propia separada, o cualquier cosa que pueda ser tomada por “yo” o “mío” (ver *anattā*).

**Upādāna.** Apego, identificarse: aferrarse estúpidamente a algo, es decir, verlo como “yo” o “mío”, tomarse las cosas personalmente.



Buddhadasa en la época en que dio la charla motivo de este libro

## SOBRE EL AUTOR

Buddhadāsa Bhikkhu nació en 1906, hijo de una mujer del sur de Tailandia y de un padre de origen étnico chino. Siguió la costumbre tailandesa al entrar en un monasterio local en 1926, estudió dos años en Bangkok y fundó finalmente su propio refugio para el estudio y la práctica en 1932. Desde entonces, tuvo una profunda influencia, no sólo sobre el budismo tailandés, sino también sobre otras religiones en el país siamés y sobre el budismo occidental. Entre sus más importantes logros, encontramos:

- Replanteó la hegemonía de los comentarios posteriores para restablecer la primacía de los discursos originales del Buda en las escrituras.
- Integró el estudio serio del Dhamma, la creatividad intelectual y la práctica rigurosa.
- Explicó el Buddha-Dhamma con el énfasis puesto en esta vida, incluyendo la posibilidad de experimentar *Nibbāna* por nosotros mismos.
- Suavizó la dicotomía entre práctica laica y monástica, subrayando que la práctica del noble óctuple sendero es accesible a todos.
- Ofreció soporte doctrinal para resolver problemáticas sociales y medioambientales, ayudando a establecer el budismo comprometido en Tailandia.

- Desarrolló su monasterio del bosque como un entorno de enseñanza innovador y Jardín de Liberación (Suan Mokkh).

Tras una serie de enfermedades, incluyendo varios ataques al corazón, murió en 1993. Fue cremado sin la pompa y los dispendios habituales.

## SOBRE EL EDITOR

Santikaro fue entrenado como bhikkhu por Ajahn Buddhādāsa, durante los últimos años de su vida (1985 - 1993). Durante este tiempo, Santikaro tradujo para él, tanto charlas y entrevistas, como trabajos escritos. Santikaro sigue hoy en día traduciendo y realizando otras tareas para el Dhamma, en Kevala Retreat, Wisconsin, USA, y es colaborador cercano del Buddhādāsa Indapañño Archives.

## LECTURAS RECOMENDADAS

### **Libros en español**

- La causa del sufrimiento en la perspectiva budista
- Consejos de un sabio: El legado de Buddhādāsa
- Lo que hay que saber del budismo
- Dhamma para gente enferma

### **Libros en inglés**

- Buddha-Dhamma for Inquiring Minds
- The First Ten Years of Suan Mokkh
- Heartwood of the Bodhi Tree
- Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners
- Patīccasamuppāda: Practical Dependent Origination
- A Single Bowl of Sauce: Teachings Beyond Good and Evil
- Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-Arising

## RECURSOS ONLINE

- [www.bia.or.th](http://www.bia.or.th)
- [www.suanmokkh.org](http://www.suanmokkh.org)
- [www.liberationpark.org](http://www.liberationpark.org)
- [www.soundcloud.com/buddhadasa](https://www.soundcloud.com/buddhadasa)
- [www.facebook.com/suanmokkhbangkok](https://www.facebook.com/suanmokkhbangkok)
- [www.meditacionvipassana.com/libros](http://www.meditacionvipassana.com/libros)

## BUDDHADĀSA FOUNDATION

Establecida en 1994, la Buddhādāsa Foundation tiene como objetivo promover el estudio y la práctica del Buddha-Dhamma, acorde a la enseñanza del Venerable Buddhādāsa Bhikkhu. Su misión es de favorecer la compilación y la traducción de sus trabajos del tailandés a idiomas extranjeros, así como promover la publicación de sus enseñanzas traducidas para su distribución gratuita.



มูลนิธิพุทธทาส

## BUDDHADĀSA INDAPAÑÑO ARCHIVES

Establecido en 2010, el Buddhādāsa Indapañño Archives recoge, conserva y presenta los trabajos originales de Buddhādāsa Bhikkhu. También conocido como “Suan Mokkh Bangkok”, es un espacio innovador para favorecer el entendimiento mutuo entre las tradiciones, y el estudio y la práctica del Dhamma.



## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MEDITACIÓN VIPASSANA

Fue creada en 2007, por Jerome Lamarlere (que desde 1982 estuvo en Suan Mokkh por largos periodos de tiempo con Ajahn Buddhādāsa) y otros meditadores, para dar una forma más oficial a las actividades que venían desarrollando desde 1990, como grupos de meditación, enseñanzas, traducciones, organización de retiros con monjes, ayudas varias y últimamente la edición y traducción de libros. Más información en: [www.meditacionvipassana.com](http://www.meditacionvipassana.com)



Ajahn Buddhadasa en Suan Mokkh, ante la réplica de la estatua del siglo VIII de Avalokitesvara Bodhisattva, encontrada en la vecina ciudad de Chaiya.