A picture containing night sky

Description automatically generated

Ensayos   
*sobre*   
Sayagyi U Ba Khin

*y Ensayos Compilados de* Sayagyi U Chit Tin

A picture containing night sky

Description automatically generated

Escrito y compilado

por

Sayagyi U Chit Tin

A picture containing night sky

Description automatically generated

*Traducido al Español  
por*Daniel Huamán

---------------------------

# Contenido

[Contenido 2](#_Toc94047364)

[Anécdotas De Sayagyi U Ba Khin, I 3](#_Toc94047365)

[Sacca Sīlakhanti Mettā 5](#_Toc94047366)

[Difusión 5](#_Toc94047367)

[Introducción 7](#_Toc94047368)

[El *Nibbāna Dhātu* Realmente Existe 8](#_Toc94047369)

[El *Nibbāna* *Dhātu* Es Poder 10](#_Toc94047370)

[Anécdota 2 10](#_Toc94047371)

[¿Decidiría U Ba Khin Alguna Vez Alejar a Los Seguidores De Otros Profesores? 13](#_Toc94047372)

[¿Se Puede Practicar *Mettā-Bhāvanā* Sin Ser Vegetariano? 17](#_Toc94047373)

[Cómo Se Fundó Y Desarrolló el IMC de Rangún 20](#_Toc94047374)

[Lo Que Sé Sobre Sayagyi U Ba Khin 26](#_Toc94047375)

[¿Qué Han Conseguido de Su Meditación? 32](#_Toc94047376)

[¿Quiénes Son Los Benefactores De Estos Grandes Logros? 36](#_Toc94047377)

[Apéndice 1 39](#_Toc94047378)

[Apéndice 2 40](#_Toc94047379)

[Apéndice 3 45](#_Toc94047380)

[Anécdotas De Sayagyi U Ba Khin, II 49](#_Toc94047381)

[Introducción 50](#_Toc94047382)

[El Venerable Ledi Sayādaw 51](#_Toc94047383)

[Saya Thet Gyi 55](#_Toc94047384)

[Sayagyi Uba Khin 62](#_Toc94047385)

[Esa Risa Empoderadora 73](#_Toc94047386)

[He Encontrado Al Maestro 76](#_Toc94047387)

[En Memoria De Sayagyi U Ba Khin 77](#_Toc94047388)

[U Ba Khin, El Gurú Del Centro Internacional De Meditación, Birmania 78](#_Toc94047389)

[Thray Sithu Sayagyi U Ba Khin 80](#_Toc94047390)

[Otros Ensayos de Sayagyi U CHit Tint 84](#_Toc94047391)

[Llevando Vidas Virtuosas Como Laicos 85](#_Toc94047392)

[Practicando El Buddha-Dhamma Como Laicos 94](#_Toc94047393)

[La Práctica Media 102](#_Toc94047394)

[La Luz Del Dhamma 110](#_Toc94047395)

[La Perfección De La Generosidad 114](#_Toc94047396)

[Los Seis Atributos Del Dhamma 159](#_Toc94047397)

[La Perfección Del Esfuerzo 160](#_Toc94047398)

[El Significado De Los Lugares De Peregrinación 168](#_Toc94047399)

[La Historia De *Pacceka Buddha* Mātanga 178](#_Toc94047400)

[Direcciones De Contactos En Todo El Mundo 183](#_Toc94047401)

# Anécdotas De Sayagyi U Ba Khin, I

A picture containing night sky

Description automatically generated

Narraciones Auténticas de los Maestros

Saya U Tint Yee, IMC Rangún

Saya U Ba Pho, IMC Rangún

Saya U Chit Tin, IMC-Reino Unido

Saya John Coleman, IMC-Reino Unido

A picture containing night sky

Description automatically generated

Compilado por

Saya U Chit Tin, WKH

Primera impresión 1982

Impreso en Suiza

*Dhammadana* Series 1

Copyright y publicado por

Fideicomiso Conmemorativo De Sayagyi U Ba Khin, Reino Unido

Heddington, Calne, Gran Bretaña, 1982

A picture containing night sky

Description automatically generated

Este presente de *Dhamma* es posible

por el Fondo de la Departamento de Publicaciones

del Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust

*Dedicado por el compilador a*

*La Madre Sayama*

*(Sayama Daw Mya Thwin)*

“En esta tierra existe una variedad de sabores.

El más dulce de ellos es el sabor de la verdad (*sacca*)".

---------------------------------

## Sacca Sīlakhanti Mettā

---------------------------------

### Difusión

Cuando el *Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust* (del Reino Unido) se estableció el mes de Marzo de 1980 como una institución benéfica, se declaró que el objetivo del *Trust* sería "promover la religión budista *Theravada* mediante una difusión conforme a los principios establecidos por el difunto Sayagyi U Ba Khin". Por supuesto, esto significaba estudiar y practicar moralidad, concentración y sabiduría (*Sīla, Samādhi, Paññā*) tal como las enseñó originalmente el *Buddha*.

Se afirma que el propósito de la Fundación incluía la difusión pública de las enseñanzas del *Buddha*. Y entre las formas mencionadas para hacer esto se encuentran: establecer centros, involucrar a los maestros y publicar libros y folletos. El Centro de Meditación Internacional (*International Meditation Center*, IMC) en Heddington tiene más de dos años de funcionamiento. Allí se han realizado muchos cursos que han permitido a personas de todo el mundo y de todos los ámbitos de la vida poner en práctica las enseñanzas del *Buddha* (*Buddha Dhamma*).

Ahora, estamos felices de poder publicar nuestro primer folleto. Es apropiado que esta primera publicación se refiera a Sayagyi U Ba Khin. Fue él quien enseñó el *Dhamma* a los laicos extranjeros como yo y nos permitió apreciar de primera mano cuán pertinentes eran las enseñanzas del *Buddha* para Occidente, de hecho, para todo el mundo, y cuán importantes y vivas son hasta hoy en el siglo XX. Sayagyi pudo elegir entre las muchas formas de meditar enseñadas por el *Buddha*, las técnicas más apropiadas para aquellos que trabajaban con él, técnicas particularmente apropiadas para los discípulos laicos.

Es muy importante para nosotros en los países occidentales poder degustar del sabor del *Dhamma*, de la Verdad. Es alentador ver que la Comunidad de *Bhikkhus* (el *Saṅgha*, aquellos que han renunciado a la vida laical) esté creciendo en Occidente. Y si este crecimiento va a continuar, es importante que haya más y más soporte en la comunidad laica. Sin un compromiso profundo de la comunidad circundante, la Comunidad de *Bhikkhus*, tan vital para la continuación de las enseñanzas del *Buddha*, no podrá sobrevivir. ¿Y qué mejor manera de fomentar la fe en el *Buddha*, el *Dhamma* y el *Saṅgha* que a través del desarrollo de la meditación budista?

La transmisión de Sayagyi de las enseñanzas del *Buddha* se hace evidente en estas anécdotas. Y el ejemplo de su vida es una inspiración para todos nosotros. Pensamos que era apropiado comenzar con un reconocimiento del hombre Sayagyi. En el futuro, planeamos volver a publicar textos escritos sobre él, así como otros textos que sean útiles como introducción al budismo para aquellos que aún no lo conozcan, y útiles como inspiración para aquellos que ya practiquen las enseñanzas del *Buddha*.

Saya John E. Coleman, Presidente

*Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust*, Reino Unido

Heddington, 1982

A person sitting on the ground

Description automatically generated with medium confidence

*Sayagyi U Ba Khin   
ordenado como monje durante diez días.*

## Introducción

Sayagyi U Ba Khin tenía un propósito en mente cuando nombró a su centro en Rangún, Birmania "El Centro Internacional de Meditación" (*International Meditation Center,* IMC). Sabía que el resurgimiento de la práctica del *Buddha Dhamma* sería internacional y no se limitaría a Birmania o sólo Asia.

Si bien podemos lamentar que él mismo no haya podido enseñar el *Dhamma* fuera de Birmania, no debemos perder de vista el hecho de que su profundo conocimiento de las enseñanzas del *Buddha* sea responsable de todos los cursos impartidos en su tradición. A través de sus enseñanzas, él todavía está muy vivo entre nosotros.

Sayagyi siempre puso gran énfasis en la práctica de las enseñanzas en lugar de solo charlas sobre ellas o discusiones sobre ellas. Entonces, estas palabras suyas no están destinadas a la especulación filosófica, sino que deberían inspirarnos a poner en práctica sus enseñanzas.

Creo que no puedo hacer nada mejor que citarlo al respecto:

"No soy una persona que escriba… tampoco hablo mucho a menos que sea absolutamente necesario. Esto se debe principalmente a que no quiero discutir sobre algunos asuntos donde ‘el que tenga ojos para ver’ y ‘el que no tenga ojos para ver’ nunca lleguen a un acuerdo. Además, las palabras del *Buddha* en ciertos aspectos de sus enseñanzas son tan profundas y sutiles que dudo que existan expresiones adecuadas en inglés o incluso en birmano para transmitir verdaderamente su significado. La única manera de hacer que una persona entienda al *Buddha* y sus Enseñanzas serán para que estudie el budismo no solo en teoría sino también en la práctica, y en la práctica debería tratarse de un trabajo de por vida (¡no durante diez días más o menos!). Cuando digo en la práctica también me refiero a que practique con un Maestro que pueda ayudarlo a desarrollarse de la manera correcta hasta el nivel más elevado posible de consumación".

¡Que todos los que lean este folleto practiquen el *Buddha* *Dhamma* y alcancen la verdadera felicidad!

Saya U Chit Tin

Heddington, 1982

## El *Nibbāna Dhātu* Realmente Existe

Anécdota 1

En una ocasión, los discípulos de Sayagyi U Ba Khin se reunieron en el Centro Internacional de Meditación en Rangún, sentados frente a Sayagyi, quien se sentó en el asiento elevado de maestro en el salón del *Dhamma*.

Nos preguntó: "¿Por qué la Gran Pagoda de *Shwedagon* está ricamente adornada con gruesas capas de oro, más aún, los tramos superiores del Gran Santuario debajo del paraguas (*hti*) están cubiertos de placas de oro macizo atornilladas a la base del yeso?"

Todos guardamos silencio, porque sabíamos que a Sayagyi estaba gustosamente dispuesto a darnos una charla religiosa al respecto.

Luego continuó: "Sería un error si alguien respondiera: 'Porque la Pagoda es la más grande y una de las más importantes maravillas del mundo'".

También sería incorrecto decir: "Porque es tan magnífica y una maravillosa proeza de ingeniería".

Otra vez sería un error si alguien afirmara: "Fue construido hace más de 2,500 años y sobrevivió maravillosamente a través de los siglos, y ha estado bajo el cuidado de instituciones bien organizadas, incluidos por famosos Reyes y Reinas de la tierra de las Pagodas".

Por el contrario, según la Leyenda de *Shwedagon*, consagra las Reliquias de los cuatro *Buddhas* que han surgido en el presente Ciclo Estelar (*Baddakappa*). Estos son: las ocho reliquias capilares del *Buddha Gotama*, el bastón, el filtro y la bata de baño inferior de los tres *Buddhas* anteriores. Y es gracias a estas Reliquias, que el *Nibbāna Dhātu* se encuentra ahí.

Para aquellos que puedan desarrollar un buen *anicca*, el *Nibbāna Dhātu* también se desarrolla en ellos y esas personas sentirán la presencia de tales elementos; este *Nibbāna Dhātu* es precioso. Donde existan elementos preciosos, las cosas preciosas de la esfera mundana, como el oro, las piedras preciosas y las joyas, se aglomerarán y lo circundarán de forma natural.

Así que cuando el *Buddha* estaba vivo, los dos Discípulos Principales (*Agga- Sāvakas*), los ochenta Grandes Discípulos (*Mahā-Sāvakas*) y todos los *Arahants* lo acompañaban y vivían con Él. Y los discípulos laicos nobles, tanto hombres como mujeres, se sentían atraídos por el lugar donde se alojaban y ofrecían un saludo reverencial y varias ofrendas.

Los Nobles Discípulos Laicos sabían que tal congregación se producía sin palabras ociosas; que esta congregación no poseía palabras ociosas; sabían que se había establecido en el sendero puro. Sabían que una congregación así era digna de ofrendas, digna de recibir hospitalidad, digna de presentes, digna de ser honrada con las manos levantadas, que era un campo insuperable para obtener méritos. Presentar pequeños obsequios a tal congregación era ventajoso; presentar mayores obsequios a tal congregación era más ventajoso. De hecho, es muy difícil para la gente rendir reverencia de manera adecuada a tal congregación".

"Hemos leído en los Cuentos *Jātakas*", continuó Sayagyi, "que los Monasterios de los *Buddhas* estaban adornados con oro y tachonados con piedras preciosas y gemas, e incluso los terrenos del recinto de los Monasterios estaban esparcidos y cubiertos de joyas preciosas. En la historia de *Jotika* [1], él renació en una vida pasada durante la dispensación de *Buddha* Vipassī como Aparājita, y su hermano mayor Sena otorgó su riqueza a Aparājita y alcanzó el estado de *Arahat*. A sugerencia de Sena, Aparājita construyó una Recámara Perfumada (*Gandha -kuti*) para el *Buddha*. La madera y los ladrillos de la Recámara estaban tachonados con siete tipos de joyas, y siete tipos de joyas se arrumaban hasta las rodillas, tanto dentro como fuera de la Recámara. Aparājita entretuvo al *Buddha* y permitió que la gente se llevara todas las joyas que pudieran cargar en sus manos; era así era como los discípulos laicos ofrecían presentes a los *Buddhas* para obtener méritos.

El *Buddha* Gotama dijo, 'El Nibbāna *Dhātu* realmente existe y el *Nibbāna* existe, también hay un sendero y yo estoy aquí mostrando el sendero. Sin embargo, algunos se esfuerzan por el *Nibbāna* mientras que otros no. Para aquellos que no se esfuerzan por lograrlo, no puedo hacer nada más al respecto. Personalmente, no puedo darle el *Nibbāna* a nadie, solo puedo señalar el sendero. El Sendero debe ser recorrido por cada individuo; Los *Buddhas* sólo muestran el sendero' [2].

Para adquirir el *Nibbāna Dhātu* y consumar el *Nibbāna* [3], practiquen diligentemente el Noble Óctuple Sendero y no tendrán que preocuparte por nada más. Al igual que el Maestro con Su congregación de *Arahants* (*Sāvakas*), no tendrán que preocuparse por nada más que no sea vuestra práctica diaria. Tendrán que adoptar la determinación de realizar esta práctica con regularidad y deberán esforzarse más enérgicamente para alcanzar los logros más elevados que aún no hayan alcanzado y consumar la Santidad que aún no hayan consumado".

Las charlas sobre el *Dhamma* de Sayagyi fueron beneficiosas para sus estudiantes y siempre se podrán aplicar a cualquier estudiante nuevo que se adhiera a esta Tradición.

*Qué todos los seres sean felices*

*Qué ganen a los Inmortales*

*¡La Verdad Prevalecerá!*

A picture containing plant

Description automatically generated

## El *Nibbāna* *Dhātu* Es Poder

Anécdota 2

Con motivo de la visita del Primer Ministro de Israel a Birmania, Sayagyi U Ba Khin preparó una Charla sobre el *Dhamma* titulada *"The Real Values of True Buddhist Meditation* [*Los Valores Reales de la Verdadera Meditación Budista*]" [4]. Sayagyi no requería preparar de antemano charlas como éstas y como la charla titulada: *"* *What Buddhism is* [*Lo Que es el Budismo*]*"* que dio en 1951 [5].

Fue en la primera semana del mes de Diciembre de 1961, cuando un periodista israelí de Tel Aviv, que precedía la visitar del Primer Ministro y su séquito, visitó el Centro Internacional de Meditación, IMC, en Rangún, y Sayagyi dedujo de las discusiones con él requerirían un rasgo materialista y que este visitante estaba mucho más interesado ​​en los valores prácticos de la meditación budista que lo vinculado con lo que uno obtendría en una próxima vida.

Le dio el dictado a su taquígrafo sobre su charla, y nosotros, todos, tuvimos que ayudar a hacer copias justas a tiempo para la ocasión. Luego, las imprimimos en folletos. Es interesante notar que Sayagyi podía hacer maravillas en tales ocasiones y en el menor tiempo posible podía producir excelentes conferencias sobre *Dhamma*.

El periodista israelí se interesó tanto en su discusión con Sayagyi que decidió tomar un curso de meditación de 10 días de inmediato. Sayagyi no dudó ni perdió tiempo. Le enseñó *Ānāpāna* el mismo día que el Periodista llegó al Centro. Al tercer día, lamentablemente, llegó un mensaje telegráfico de Israel informando la noticia sobre la muerte de su padre, por lo que decidió marcharse al día siguiente. Esa tarde Sayagyi le enseñó *Vipassanā* para que pudiera apreciar lo que era *Anicca* a nivel experiencial. Sayagyi le dio las siguientes instrucciones antes de partir hacia su país:

"Con la consciencia de la Verdad de *Anicca* yo *Dukkha* yo *Anattā*, él (el meditador) desarrolla en él lo que podemos llamar la brillante iluminación del *Nibbāna Dhātu*, un poder que disipa todas las impurezas o venenos, producto de las malas acciones, que son la fuente de sus enfermedades físicas y mentales. De la misma manera que el combustible se quema por la ignición, las fuerzas negativas (impurezas venenosas) internas son eliminadas por el *Nibbāna Dhātu*, que se genera con la verdadera conciencia de *Anicca* en un curso de meditación. Este proceso de eliminación debe continuar hasta que tanto la Mente como el Cuerpo estén completamente limpios de tales impurezas o venenos.

Entre los que llegaba aquí para llevar los cursos de meditación, había algunos que padecían males como hipertensión, tuberculosis, migraña, trombosis y muchas otras enfermedades. Ellos fueron librados de estos males incluso durante su curso inicial de diez días. Dado que cualquier cosa que sea la causa raíz de las propias enfermedades físicas y mentales es *Samudāya* (el origen del sufrimiento) y este *Samudāya* puede eliminarse mediante el *Nibbāna Dhātu*, que se genera en la verdadera meditación budista, no hacemos distinción entre esta o aquella enfermedad. Un aspecto de la meditación es *Samudāya Pahatabba*, que literalmente significa *para la eliminación (abandono) de las causas del sufrimiento*.

Aquí es necesaria una nota de precaución. Cuando uno desarrolla *Nibbāna Dhātu*, el impacto de este *Nibbāna Dhātu* sobre las impurezas y venenos dentro de su propio sistema creará una especie de trastorno, que deberá ser soportado. Este trastorno tiende a aumentar la sensibilidad de la radiación, la fricción y la vibración de las unidades atómicas internas. Esto crecerá en intensidad, tanto que uno podría sentir como si su cuerpo fuera solo electricidad y una masa de sufrimiento. En el caso de quienes padezcan enfermedades como las mencionadas anteriormente, el impacto será tanto más fuerte y, en ocasiones, hasta casi explosivo. Sin embargo, al soportarlo, se dará cuenta del hecho de que se está produciendo un cambio para mejor en el interior, de que las impurezas están disminuyendo gradualmente y de que se está erradicando la enfermedad de forma lenta pero segura.

La humanidad, hoy, se enfrenta ante el peligro de los venenos radiactivos. Si tales venenos absorbidos por un hombre exceden una concentración máxima permitida (m.p.c.), se ingresa a una zona de peligro.

Tengo la firme creencia de que el *Nibbāna Dhātu*, que desarrolla una persona en la verdadera meditación budista, es el *poder*, lo suficientemente fuerte como para erradicar los venenos radiactivos, si los hubiese, en él".

El primer ministro israelí y su séquito llegaron a Birmania durante la segunda semana de Diciembre de 1961, y mientras el primero iba con el primer ministro birmano, los representantes de prensa del periódico *Maariv* de Tel Aviv llegaron al IMC de Rangún, donde fueron entretenidos por Sayagyi durante la hora del té. Sayagyi les dio esta charla sobre el *dhamma* titulada "*The Real Values of True Buddhist Meditation* [*Los Valores Reales de la Verdadera Meditación Budista*]". Recuerdo que los israelíes apreciaron mucho la charla, ya que Sayagyi había extraído la riqueza de sus propias experiencias personales el material necesario que, apoyado por hechos y cifras, atraía a las mentes occidentales.

Sayagyi U Ba Khin era entonces el Director de Auditoría Comercial y el Director del Instituto Gubernamental de Capacitación de Contabilidad y Auditoría. Anteriormente, entre el mes de Junio de 1956 y Agosto de 1959 ocupó tres o cuatro puestos independientemente, todos al mismo tiempo. Estos puestos poseían cada uno la categoría de Jefe de Departamento, incluida la Presidencia de la Junta Estatal de Comercialización Agrícola y el O.S.D., el Ministerio de Fomento de Comercio.

Sayagyi, al explicar cómo podría cumplir con sus múltiples funciones, declaró así: "Mi propio caso puede citarse como ejemplo. Si tengo que decir algo aquí sobre mí, no tiene otro motivo que ilustrar los beneficios prácticos que puede atribuirse a una persona que practique la meditación budista. Los eventos son fácticos y, por supuesto, que no se pueden negar los hechos".

*La Verdad Prevalecerá*

--------------------------------------------------------

### Frases del *Buddha*

--------------------------------------------------------

- El Sendero debe ser transitado por cada individuo;

Los *Buddhas* solo mostrarán el sendero.

- Lo que más se requiere en el mundo es un corazón amoroso.

- La salud es la mayor ganancia; el *Nibbāna* la mayor dicha.

-------------------------------------------------------------

A picture containing silhouette, sunset, dark

Description automatically generated

## ¿Decidiría U Ba Khin Alguna Vez Alejar a Los Seguidores De Otros Profesores?

Anécdota 3

En una ocasión, Sayagyi U Ba Khin estaba *de buen humor* cuando regresaba de su oficina al Centro de Meditación, como era su costumbre todos los días. Se iba a trabajar por la mañana a las 9:00 en punto y regresaba después de las 4:00 p.m.

Esto fue a principios de la década de 1950, cuando entonces era Contralor General de Birmania y estaba en la Junta de Miembros del Comité Ejecutivo del *Concilio* *del* *Buddha Sāsana*. Ocupaba la presidencia del Subcomité de *Paṭipatti Sāsana* (Meditación budista práctica). Entonces me desempeñaba como Contralor Jefe del Concilio, en condiciones de servicio externo prestados por la Oficina de la Contraloría General.

Digo que estaba *de buen humor* porque Sayagyi tenía en mente algo que quería contarnos.

"Oye, Chit Tin-gyi, tus Miembros del Concilio me honraron el día de hoy. Sabes, en la reunión general anual me reuní con algunos de los miembros de mi distrito, que son mis amigos. Uno de ellos se acercó a mí en forma confidencial y me dijo que me estaba haciendo popular, y también que estaba obteniendo una muy buena reputación. Algunos miembros se refirieron a mí como un *malabarista* o un *mago* que podía encantar a los seguidores de otros profesores".

Sayagyi prosiguió alegremente con su historia: "¿Sabes lo que respondí? Le dije a mi amigo del distrito que incluso nuestro *Buddha* Gotama, en algún momento, fue acusado de *malabarista* o *mago*, se rio de buena gana llamando la atención de otros miembros, que se reunieron a mi alrededor.

Entonces di el discurso sobre *Bhaddiya Sutta* [6] así:

1) 'En una ocasión en la que el *Buddha* se encontraba residiendo en Vesālī, entonces Bhaddiya, el Licchavī, llegó y le preguntó:' Señor, he oído que el monje Gotama es un *malabarista* o un *mago* y conoce un truco tentador con el que encanta a los seguidores de otros maestros. Señor, ¿esto representa correctamente los puntos de vista del *Bhagavā* y no lo acusan incorrectamente, sino que explican las cosas de acuerdo con el *Dhamma*?

2) 'Ven, Bhaddiya, no acepte puntos de vista según los rumores, la tradición, lo que se haya dicho, porque se mencione en las escrituras, debido a la razón de la lógica, por inferencia, por consideración al razonamiento (como plausible), porque concuerde con la especulación personal, por su posibilidad o porque *nuestro* *monje* *sea venerable*. Cuando se dé cuenta por sí mismo de que estos puntos de vista son perjudiciales, defectuosos, censurables por los sabios y que conducen al perjuicio y a la desdicha cuando se llevan a cabo y se observen; entonces debería abandonarlos'.

3) '¿Qué piensa al respecto, cuando surja la codicia en un hombre, surgirá para su bien o para su perjuicio?' 'Para su perjuicio, Señor'.

'Bhaddiya, cuando este hombre codicioso esté siendo vencido por la codicia y su mente esté totalmente bajo la influencia de la codicia, quitará la vida, cometerá robos, cometerá adulterio, dirá mentiras e instará a otros a hacerlo, esto lo conducirá al perjuicio y a la desdicha durante mucho tiempo’. 'Así es señor'.

4) ‘Bhaddiya, ¿qué piensa al respecto, cuando surja la mala voluntad ... Cuando surja la ilusión... Cuando surja la violencia en una persona, surgirá para su bien o para su perjuicio?’ ‘Para su perjuicio, Señor’.

‘Bhaddiya, cuando este hombre violento esté abrumado por el sentimiento de violencia su mente esté totalmente bajo la influencia de la violencia, quitará la vida, etc. ... esto lo conducirá al perjuicio y a la desdicha durante mucho tiempo’. Así mismo, Señor.

5) ‘Bhaddiya, ¿qué piensa al respecto, son estos puntos de vista buenos o malos?’ ‘Malos, Señor’. ‘¿Son defectuosos o no defectuosos?’ ‘Defectuosos, Señor.’ ‘¿Son censurables o elogiados por los sabios?’ ‘Censurables por los sabios, Señor’, ¿conducen al perjuicio y a la desdicha o no?’ ‘Estos puntos de vista, cuando se llevan a cabo y se observan, conducen a la desdicha y al perjuicio, Señor’.

6) ‘Esto de hecho, Bhaddiya, es lo que he dicho’.

7) 'Ven, Bhaddiya. No acepte opiniones por haberlas oído, por tradición... o porque *nuestro monje sea venerable*. Cuando, Bhaddiya, se dé cuenta por sí mismo de que estos puntos de vista son buenos, impecables, elogiados por los sabios y, que cuando se llevan a cabo y se observan, conducen al bien y a la felicidad, entonces debe habitar en ellos después de adquirirlos'.

8) ‘¿Qué piensa al respecto, Bhaddiya, cuando la generosidad surja en un hombre, surgirá para su bien o para su perjuicio?’ ‘Para su bien, Señor’.

9) ‘¿Qué piensa al respecto, Bhaddiya, cuando la buena voluntad surja en un hombre, surgirá para su bien o para su perjuicio?’ 'Por su bien, Señor'.

10) '¿Qué piensa al respecto, Bhaddiya, cuando surja el conocimiento…, cuando surja la no violencia en un hombre, surgirá para su bien o para su perjuicio?' 'Para su bien, Señor'.

11) ‘¿Qué piensa al respecto, Bhaddiya? ¿Son estos puntos de vista buenos o malos?’ ‘Buenos, Señor’. ‘¿Son defectuosos o no defectuosos?’ ‘No defectuosos, Señor’. ‘¿Son elogiados o censurados por los sabios?’ ‘Alabado por los sabios, Señor’. ‘Cuando se llevan a cabo y se observan, ¿conducen al bienestar y la felicidad?’ ‘Conducen al bienestar y a la felicidad, Señor’.

12) 'Eso es verdad, Bhaddiya, tal como lo dije así: cuando se dé cuenta de que estos puntos de vista son positivos, impecables, elogiados por los sabios y que cuando se lleven a cabo y se observen conducirán al bienestar y a la felicidad, entonces deberá habitar en ellos después de adquirirlos.'

13) 'Bhaddiya, aquellas personas que en este mundo sean buenas y nobles, instarán a sus discípulos de esta manera: Venga, buen amigo, lleve su vida controlando la codicia: al vivir así no hará ningún acto físico, verbal o mental, surgido de la codicia; llevará su vida controlando el odio; al vivir así no hará ningún acto físico, verbal o mental que surja del odio; llevará su vida controlando la ilusión: al vivir así no hará ningún acto físico, verbal o mental que surja de la ilusión; llevará su vida controlando el sentimiento de la violencia: al vivir así no hará ningún acto físico, verbal o mental que surja de un sentimiento de violencia’.

14) 'Habiendo dicho esto, Bhaddiya, el Licchavī, le dijo al Bienaventurado: Es maravilloso, oh, Gotama, es maravilloso. Así como se voltease lo que se encontraba al revés o se revelase lo oculto, o se indicase el camino al que se hubiese perdido o se sosteniese una lámpara en la oscuridad para que los que tengan ojos vieran las cosas; así mismo, el *Dhamma* me ha sido revelado de muchas maneras por el Venerable Gotama'.

'Bhaddiya, ¿le he pedido alguna vez algo así como: venga, Bhaddiya, sea mi discípulo y yo seré su maestro?' 'No, de hecho así no ha sido, Señor'.

'Bhaddiya, algunos reclusos y *brahmanes* acusarán a quienes digan y declaren de esta manera no conforme a la verdad, de manera vacía, falsa y contraria a los hechos cuando se afirme que el monje Gotama sea un mago que conozca un truco tentador con el que encante a los seguidores de otros maestros'.

'Es bueno, Señor, este truco encantador; si mis amados parientes y familiares, los Khattiyas, los *Brahmanas*, los Vesas y los Suddas también fueran atraídos por este truco tentador, también resultaría para su bienestar y felicidad en todos ellos durante mucho tiempo.

**'Así mismo**, Bhaddiya, si todos ellos fueran atraídos hacia el abandono de las cualidades inmorales y hacia la adquisición de cualidades morales, sería para su bienestar y ganancia durante mucho tiempo. Bhaddiya, si estos árboles de *sal* fueran encantados, sería para su ventaja y felicidad durante mucho tiempo, ¿qué decir para un ser humano?'"

Cuando Sayagyi concluyó su charla sobre el *Dhamma*, la mayoría de sus amigos se acercaron, listos para ser seducidos por Sayagyi. Hubo risas en un ambiente muy agradable, lleno de alegría y felicidad.

*¡La Verdad Prevalecerá!*

---------------------------------

Hagan Una Isla De Vosotros Mismos

*Por tanto, Ānanda, hagan una isla de vosotros mismos,*

*Un refugio de vosotros mismos, sin procurar ningún otro refugio;*

*Hagan de la Enseñanza vuestra isla, de la Enseñanza vuestro refugio,*

*Sin procurar ningún otro refugio.*

⎯ *Mahā Parinibbāna Sutta*

----------------------------------

A picture containing shape

Description automatically generated

## ¿Se Puede Practicar *Mettā-Bhāvanā* Sin Ser Vegetariano?

Anécdota 4

En una ocasión, Sayagyi U Ba Khin me llevó con él a una gira de inspección por los centros de meditación de Rangún. Fue en 1952 y Sayagyi, como Presidente del Subcomité de *Paṭipatti* (*Meditación Práctica Budista*) del *Concilio del Buddha Sāsana*, se encontraba mostrando a un dignatario religioso, que era un reconocido erudito en *Pāḷi*, los centros del país. El dignatario erudito era de otro país budista y estaba haciendo una visita de buena voluntad a Birmania. El siguiente incidente tuvo lugar el día en que Sayagyi visitó el *Centro Hanthawaddy Paṭipatti* cerca de Sarpay Beikman *(Burma Translation Society's Publishing and Printing House* [*Editorial e Imprenta de la Sociedad de Traducción Birmana*]) y el Cementerio Kyantaw de Rangún, en Prome Road.

Los Secretarios Generales y Oficiales Ejecutivos del Concilio acompañaron al distinguido visitante y llegaron a la hora señalada al centro de meditación. Allí se estaban llevando a cabo cursos de meditación en dicho momento y, aunque fue una visita informal, los meditadores y aquellos que fueron invitados para la ocasión se reunieron en el Salón de *Dhamma*. Fue una gran reunión y el salón estaba lleno.

Después de intercambiar saludos con el Monje Presidente y los Ejecutivos del centro, el Primer Secretario General pronunció una charla introductoria en birmano. Presentó al visitante de buena voluntad, explicando que era un eminente erudito y que pronunciaría una charla en inglés, contándoles sobre su visita a Birmania.

El visitante era un orador famoso y bien conocido por su trabajo en un Diccionario *Pāḷi*. Habló sobre el tema de la meditación budista y terminó su charla con comentarios sobre ser vegetariano.

"¿Se puede practicar *Mettā-Bhāvanā* (bondad amorosa que todo lo abarca) sin ser vegetariano?" preguntó. Luego trató de explicar que era difícil entrenar la mente sin primero practicar *Mettā*-*Bhāvanā* y que una vez hecho esto es posible proceder a un trabajo más difícil, a la meditación de la introspección, es decir, a la meditación *Vipassanā-bhāvanā*. Dijo que no podía entender cómo podía haber tantos centros de meditación en Birmania que estuvieran prosperando a pesar de que los meditadores no fueran vegetarianos puros.

La audiencia no hablaba inglés, por lo que el Secretario General tradujo la charla al birmano. A medida que el tema se volvía más delicado, comenzó a elegir sus palabras con mucho más cuidado, pero la tensión parecía estar aumentando en la audiencia. Finalmente, su charla terminó, el orador tal vez pudo haber sentido la actitud desfavorable de la audiencia birmana.

Pero el hecho era que su charla representaba un desafío para los profesores de meditación budista en Birmania. Los Secretarios y Ejecutivos del Concilio parecían inquietos, pero el Secretario General inmediatamente se dirigió a Sayagyi U Ba Khin como la persona más indicada para una aclaración.

Sayagyi tomó la palabra con la habitual actitud amable de un caballero birmano. Fue un poco incómodo hablar con una audiencia de habla birmana en inglés, tuvo que responder en el mismo idioma que usaba el visitante.

Sayagyi se presentó como uno de los profesores de meditación de Rangún y agregó que todavía estaba sirviendo al gobierno como Contralor General de Birmania. Explicó que había comenzado a enseñar meditación incluso en su oficina y que los estudiantes podían obtener beneficios en un curso de diez días. Sayagyi continuó su charla sobre el *Dhamma* sugiriendo gentilmente que el visitante mismo lo intentara durante 10 días en cualquier centro. La audiencia se entusiasmó con Sayagyi y lo apoyó moralmente con palabras en bajo tono de aprobación. Entonces Sayagyi contó la historia sobre *Jīvaka,* el Doctor. [7]

"Cuando *Jīvaka* le dijo al *Buddha* que había escuchado que la gente acusaba al *Buddha* de comer carne proveniente de animales matados a propósito para Su beneficio, el *Buddha* respondió:

*“Jīvaka*, los que dicen: 'Los animales son sacrificados a propósito para el recluso Gotama, y ​​quien a sabiendas come la carne sacrificada a propósito en virtud de él' no hablan de acuerdo a lo que he declarado, y me acusan falsamente. *Jīvaka*, he declarado que no se debe comer carne si se ve, se escucha o se sospecha que el animal en cuestión ha sido asesinado a propósito para ofrecerlo a un monje. Permito a los monjes comer carne que sea lo suficientemente pura en tres aspectos: si no se ha visto, oído o sospechado de que un animal ha sido asesinado intencionalmente para ofrecer su carne dedicada a un monje.

*“Jīvaka*, en este *Sāsana*, un monje reside en cierta aldea con una mente llena de Amor-bondadoso transmitiéndolo primero hacia una dirección, luego hacia una segunda, luego hacia una tercera, luego hacia una cuarta, hacia arriba, hacia abajo y hacia los alrededores; y en todas partes, identificándose con todo, transmite amor al mundo entero, con una mente llena de bondad amorosa, con una mente amplia, desarrollada, ilimitada, libre de odio y mala voluntad”.

“Cierto padre de familia o su hijo se acercó a ese monje y lo invitó al desayuno en su casa al día siguiente. *Jīvaka*, el monje aceptó de buen grado la invitación. Habiendo pasado esa noche, temprano a la mañana siguiente, el monje se pudo su ropaje interior, se vistió y después de tomar un cuenco se dirigió a la casa del laico o de su hijo. Al llegar a la casa del padre de familia, se sentó en un lugar especialmente destinado para él. Luego, el amo de casa o su hijo le ofreció una comida deliciosa. A ese monje no le surgió ese pensamiento: 'Qué bueno sería si este amo de casa o su hijo me ofrecieran una comida muy deliciosa', o 'Qué bueno sería si este amo de casa me ofreciera una comida muy deliciosa en el futuro'. Dicho monje no ansiaba tales comidas, no se preocupaba por el asunto y no se apegaba a él; por el contrario, contemplaba las miserias en conexión con la comida material, y habiendo poseído la Sabiduría que pertenece al hallazgo de un sendero hacia la Libertad, ingirió la comida”.

“*Jīvaka*, ¿qué piensa de él al respecto? ¿Ha causado mala voluntad hacia sí mismo, hacia otro ser o hacia ambos? —No, venerable señor.

“Señor, he oído que *Brahmā* habita en la bondad amorosa. Ahora he visto con mis propios ojos que el *Bhagavā* es ese mismo *Brahmā*, porque habita en el Amor-bondadoso'".

"Ahora, me gustaría citar el *Āmagandha Sutta*" [8] y citó el siguiente pasaje:

"Asceta Tissa: “¡Oh, *Brahmán*! Usted afirma que una acusación de inmundicia no se aplica a usted por comer arroz cocido apetitosamente con carne de ave. ¡Oh, Kassapa! Le pregunto sobre este significado, por favor defina qué es inmundicia.

*Buddha* Kassapa: “Quitar la vida, golpear, cortar, atar, robar, mentir, cometer fraudes, engañar, el conocimiento pretencioso, el adulterio; todo ello es inmundicia y no, comer carne”.

“Cuando los hombres son desenfrenados en el placer sensual, son codiciosos en los gustos, están asociados con acciones impuras, tienen puntos de vista nihilistas, corruptos, oscurantistas; todo ello es inmundicia y no, comer carne. '

“Cuando los hombres son rudos y violentos, calumniadores, traidores, carentes de compasión, altivos, poco generosos y no ofrecen ningún presente a nadie; todo ello es inmundicia y no, comer carne”.

“La Ira, el orgullo, la obstinación, el antagonismo, la hipocresía, la envidia, la ostentación, el orgullo sobre una opinión, el trato con los injustos; todo ello es inmundicia y no, comer carne”.

“Cuando los hombres tienen mala moralidad, se niegan a pagar sus deudas, son calumniadores, engañosos en sus tratos, pretenciosos, cuando los hombres más viles cometen actos corruptos; todo ello es inmundicia y no, comer carne”.

Habiendo escuchado la palabra bien predicada del *Buddha* Kassapa, el asceta Tissa rindió reverencia con un espíritu humilde y suplicó ser admitido a la Orden en ese mismo lugar".

Y ahí Sayagyi terminó el *sutta*. Un fuerte "*Sādhu, Sādhu, Sādhu*" se suspendió en el aire tres veces y la visita llegó a su fin y todos se encontraron felices.

*¡La Verdad Prevalecerá!*

Background pattern

Description automatically generated

## Cómo Se Fundó Y Desarrolló el IMC de Rangún

Saya U Ba Pho [8]  
Anécdota 5

### Introducción de Saya U Tint Yee

U Ba Pho, secretario de la Asociación *Vipassanā* de la Oficina de la Auditoría General, también conocido como el *International Meditation Centre,* el IMC[*Centro Internacional de Meditación*] de Rangún, presentará ahora una breve charla sobre cómo se inició el movimiento de la Meditación *Vipassanā* bajo la dirección de Sayagyi U Ba Khin. Les explicará las gestiones que se han efectuado aquí vinculadas con la realización de los cursos y cómo se administraron los asuntos económicos en nuestro centro.

### U Ba Pho:

Como secretario de la *Asociación Vipassanā de la Auditoría General* desde su creación, me gustaría aprovechar esta oportunidad para explicarles los antecedentes históricos y las circunstancias que llevaron a la conformación de la *Asociación Vipassanā* bajo el patrocinio de Sayagyi U Ba Khin, el entonces Auditor General de Birmania.

Fue en el año de 1950, en el mes de Octubre, cuando el Gobierno de la Unión Birmana emitió una circular a todos los jefes de los departamentos, que tenían la opción de conformar *Asociaciones Budistas* y establecer una sala para un Santuario donde la Imagen del *Buddha* podría instalarse para reverenciar las virtudes del *Buddha,* del *Dhamma* y del *Saṅgha,* además de poder utilizar la sala para fines religiosos.

Sayagyi U Ba Khin inmediatamente aprovechó esta oportunidad y convocó en la oficina a una reunión masiva el 10 de Noviembre de 1950 para todo el personal budista, que era mayoría, para discutir la conformación de una *Asociación Budista*. Se decidió por unanimidad formar la Asociación que se conocería como *Buddha Sasana Akyo-saung Athin*, que significaba una asociación para servir a la promoción y diseminación de las enseñanzas del *Buddha*. Se redactó el proyecto de constitución de la asociación y se convocó a una asamblea general donde se aprobó la constitución y se eligió el comité ejecutivo. Sayagyi U Ba Khin fue elegido presidente, U ba Pho, secretario y U Soon Lwin, tesorero y otros veintidós miembros del comité también fueron elegidos, incluidos U Tint Yee, U Chit Tin, U Boon Shain y U Mg Mg Khin. La asociación sumaba 497 miembros.

La ceremonia de apertura real de la Asociación tuvo lugar el 1 de enero de 1951 en la sala del Santuario de la oficina y se celebró grandiosamente ofreciendo *swoon* (una comida para monjes) al *Saṅgha* y un almuerzo para todos los miembros e invitados de honor. Por la noche, los miembros se entretuvieron con un refrigerio ligero acompañado de música y bailes realizados por el personal de la oficina. A las 8 p.m., se inició por grupos la recitación del *Dhamma-cakkapavattana* *Sutta*, el *Anattālakkhaṇa* *Sutta* y el *Paṭṭhāna Sutta* y otros once *Suttas* y se llevaron a cabo durante toda la noche hasta el amanecer, cuando todos juntos ofrecimos frutas *swoon* al *Buddha* y la ceremonia llegó a su fin.

Los objetivos de la Asociación eran traer una mejor relación entre los miembros y promover información sobre la práctica de las enseñanzas del *Buddha* y refugiarse y rendir respeto al *Buddha*, al *Dhamma* y al *Saṅgha* y practicar *Dāna, Sīla y Bhāvanā*.

Todos los Domingos, festivos y Sábados, durante la cuaresma budista, a partir de las 8 de la mañana, todos los miembros tenían la oportunidad de pasar su tiempo en la sala del Santuario guardando los ocho preceptos (*Sīla*) y aprender las enseñanzas de los *Buddhas* mediante el estudio de los libros del *Tipiṭaka* y escuchar los discursos de Sayagyi U Ba Khin durante el día. Todos se marchaban por la tarde a las 5:00 p.m. U Tint Yee y U Ba Pho hacían los arreglos para las comidas y a todos los que asistían se les cobraba 1 14 *kyat* a cada uno por la comida, incluyendo a Sayagyi U Ba Khin, quien insistía en pagarse él mismo su consumo.

Después de unos meses, Sayagyi pensó que no era suficiente mantener las actividades de la asociación limitadas a hacer *Dāna* y *Sīla,* además de aprender las enseñanzas de los *Buddhas* y recitar los *Suttas* sino que era necesario poner en práctica las enseñanzas de los *Buddhas* en cada individuo a través de la meditación a fin de consumar las Cuatro Nobles Verdades con el objeto de consumar a su vez el *Nibbāna*, que representaba el fin del sufrimiento. Por lo tanto, pidió voluntarios entre los miembros que quisieran seria y sinceramente someterse a un curso de formación en la meditación budista bajo su guía. La respuesta fue buena y hubo treinta y siete voluntarios, incluidos U Tint Yee, U Chit Tin, U Boon Shein y yo. Luego me llamó y me anunció que entregaría su recámara, la cual se encontraba adyacente a la sala de su oficina, para usarla como sala de meditación. Quitando todos los muebles, alfombrando el piso con linóleo y pintando todos los cristales de las ventanas con pintura verde oscuro, inmediatamente convertí su habitación en una sala oscura apta para la meditación. El área aproximada de la habitación era de 20'x15' (300 pies cuadrados, [6x5 m.]) y se podía acomodar a unas cuarenta personas.

El primer curso de meditación fue realizado por Sayagyi en un curso de meditación para diez personas seleccionadas entre los voluntarios por Sayagyi el mes de Abril de 1951 durante las vacaciones del Festival del Agua. U Tint Yee, U Chit Tin, U Boon Shein y yo estuvimos en el curso. Se nos permitió meditar los días laborables fuera del horario de oficina, es decir, de 7 a.m. a 9 a.m., de 1 p.m. a 2 p.m. y de 5 p.m. a 9 p.m.

En unos pocos meses, el número de meditadores aumentó a unas cien personas. La sala de meditación siempre estuvo llena a plena capacidad.

Mientras tanto, Sayagyi pensó en formar un Grupo de Investigación *Vipassanā* seleccionado entre los tipos de meditadores más serios y avanzados para la diseminación de la meditación *Vipassanā*. Las calificaciones necesarias para convertirse en miembro del grupo eran las siguientes:

1) Había que meditar con regularidad todos los días.

2) Uno debía prometer estudiar y practicar las enseñanzas del *Buddha* con total determinación y esfuerzo.

3) Se debía tener la capacidad de ayudar a un meditador a alcanzar la etapa de concentración en la que se haya alcanzado el *Pathibhaga Nimitta* (concentración de vecindario).

4) Se debería estar libre de la práctica de la adoración espiritual, etc. prácticas que se oponen a la consumación del *Nibbāna* (los *Tiracchānavijjā*: la pseudo ciencia, las artes ocultas, tal como se mencionan en el *Brahmajāla Sutta*).

Los candidatos seleccionados fueron 1. U Tint Yee, 2. U Chit Tin, 3. U Ba Pho, 4. U Ohn Lwin, 5. U Maung Maung Khin, 6. U Boon Shein, 7. Sr. Venkataraman, 8. U Pa Lwin, 9. U Soe Maung, 10. U Tun Yin.

Con el creciente número de meditadores, la sala de meditación en la oficina se llenaba tanto que se sintió que se debía encontrar un lugar adecuado en las cercanías de Rangún para abrir un centro de meditación para que sus familias también pudieran participar de la meditación y así, al poder participar, permitirles disfrutar también de los frutos del *Dhamma*. Cuando Sayagyi se dio cuenta de ello, convocó a una reunión del cuerpo general para discutir el asunto y se decidió por unanimidad abrir un centro en Rangún y buscar un lugar adecuado.

Aproximadamente al mismo tiempo, se abordó la cuestión de fusionar todas las asociaciones budistas de la oficina bajo el control de la Auditoría General de Birmania y finalmente se decidió formar una *Asociación Budista* que se conocería como la *Asociación Budista del Departamento de Auditoría General de Birmania* donde Sayagyi U Ba Khin se convirtió en el presidente de la Asociación. Entonces se disolvió la *Asociación Budista de la Auditoría General*.

Sayagyi luego formó, con la aprobación de la *Auditoría General de Birmania*, la *Asociación Vipassanā de Auditores Generales*, solo para el propósito de practicar la Meditación *Vipassanā*.

Se redactó el proyecto de constitución y se convocó a la Asamblea General y se aprobó su constitución. Algunas de las cláusulas importantes relativas a los fines y objetivos y a las cuestiones financieras de la Asociación se establecieron de la siguiente manera:

Los fines y objetivos de la Asociación son:

1) Llevar a cabo, en la medida de lo posible, actos de veneración hacia el *Buddha*, el *Dhamma* y el *Saṅgha* de acuerdo con la tradición budista;

2) Permitir que el personal de la oficina, sus familiares y amigos mediten en ocasiones adecuadas con el permiso del Maestro de Meditación;

3) Enseñar de forma práctica *Samatha* y la Meditación *Vipassanā* a estudiantes extranjeros interesados ​​en la práctica de la meditación. Para tal efecto, este Centro de Meditación se denominará *Centro Internacional de Meditación* [*International Meditation Center,* IMC].

Nota:

Maestro de meditación significa el maestro que ha sido elegido por esta *Asociación Vipassanā* para enseñar prácticas de meditación en este Centro.

#### Donaciones mensuales y otros

Se pueden aceptar donaciones mensuales donadas voluntariamente por miembros inspirados por su propia voluntad, se pueden aceptar donaciones mensuales o individualmente hechas para fines específicos o varios de la Asociación de miembros y donaciones de otros donantes, ya sea en efectivo o en especies.

#### Asuntos Financieros

1) Todo el dinero donado a la Asociación se depositará en la cuenta del Banco de la Asociación.

2) Habrá reglas elaboradas por el comité ejecutivo para llevar las cuentas financieras y otras de la Asociación.

#### Año Financiero

El ejercicio contable de la Asociación se realizará en el periodo que va desde 1 de Enero hasta el 31 de Diciembre de cada año.

#### Auditores

Se contará con un auditor para la auditaría de las cuentas de la Asociación. El auditor debe ser designado por elección de la Asamblea General del Cuerpo de la Asociación. Las cuentas anuales auditadas con el informe de la auditoría se someterán a la Junta General del Órgano junto con el Informe Anual presentado por el Secretario.

Se realizó la primera elección del Comité Ejecutivo y Sayagyi U Ba Khin fue elegido Presidente, U Ba Pho secretario y U Boon Shein tesorero. U Tint Yee, U Chit Tin, U Tin Maung, U Soon Lwin, U Ohn Lwin, U Maung Maung Khin y U Soe Maung fueron elegidos como miembros del comité.

Mientras tanto, la búsqueda de un lugar adecuado se completó después de que Sayagyi hubiera seleccionado el sitio actual, cuya dirección es: *31A Inya Myaing Road,* el 15 de Enero de 1952.

Las cabañas temporales se construyeron inmediatamente en el nuevo sitio para la meditación y la sede de la *Asociación Vipassanā de Auditores Generales* se trasladó a la dirección 31A Inya Myaing Road, el 24 de Abril de 1952.

Sayagyi sentó las bases para la construcción de la Pagoda junto con ocho salas de meditación el 8 de Mayo de 1952, en el día de Luna Llena de *Kasone*. La construcción se llevó a cabo durante la temporada de lluvias con mano de obra aportada por el personal de la Auditoría General los sábados, domingos y feriados. Éste se terminó el mes Noviembre de 1952 y el 9 de Noviembre de 1952 se llevó a cabo la ceremonia de izado de la pagoda *hti* (paraguas). Asistieron miembros de la Oficina de la Auditoría General y otros invitados de honor, incluido el Primer Ministro. [9]

La construcción de la *Sala de* *Dhamma*, la residencia de Sayagyi y un dormitorio de tres habitaciones se construyeron y terminaron a principios de 1953.

El 3 de julio de 1953, Webu Sayādaw, el reconocido monje Birmano que creíamos había alcanzado una etapa avanzada de la meditación, visitó el centro por invitación de Sayagyi y pasó siete días en el centro con nosotros. Con Webu Sayādaw en el Centro, Sayagyi tuvo la oportunidad de explicar en su totalidad el progreso en la meditación *Vipassanā* realizado por los estudiantes, especialmente por Sayama y el Sr. Venkataraman y la consumación que habían logrado. El Sayādaw quedó muy impresionado con el trabajo de Sayagyi y lo animó a esforzarse mucho para lograr una mayor difusión del *Buddha Dhamma*.

A partir de entonces, Sayagyi impartió cursos de diez regularmente en el Centro una vez al mes.

Si bien el Centro se mantuvo con contribuciones voluntarias de los miembros de *la Oficina de la Auditoría General* y antiguos estudiantes, los cursos nunca fueron apoyados por tales contribuciones. Todo alumno que cursaba un curso, ya fuera nuevo o antiguo, estaba obligado a pagar la alimentación proporcionada por el centro de acuerdo con las tarifas fijadas de vez en cuando para cubrir los gastos de alimentación incurridos por el Centro.

Sin embargo, se hicieron ciertas excepciones:

1) Cuando un estudiante no pudiese contribuir la tasa fijada;

2) Los estudiantes del extranjero y algunos no birmanos fueron tratados como invitados por Sayagyi. Cualquier *Dāna* que pudieran ofrecer después del curso podría ser aceptado;

3) En el caso de ciertos estudiantes que no consumiesen la comida suministrada por el Centro, dichos estudiantes se las arreglarían para que ellos mismos cocinaran su comida en el Centro.

En resumen, este es el trasfondo histórico de cómo se fundó, estableció y desarrolló este Centro bajo la dirección de Sayagyi U Ba Khin.

#### Observaciones Adicionales De Saya U Tint Yee

Sayagyi hizo circular una carta a todos aquellos miembros del personal sobre nuestras metas y objetivos con respecto a la compra del sitio y dijo que si querían contribuir a la compra de este sitio, podían poner la cantidad que quisieran contribuir en el formulario provisto, indicando la cantidad de cuotas que les gustaría hacer y la cantidad de cuotas permitidas como máximo, las cuales eran, creo, que diez cuotas. Esto fue para que nadie se sintiera obligado y para que no se avergonzaran de ver a otra persona donando más. Se hizo de manera muy confidencial. Cada persona llenaba su propio formulario y lo sellaba. Se remitía al secretario U Ba Pho, cuyo deber era tratarlos de forma confidencial. De hecho, hubo casos en los que un empleado de la oficina contribuyó mucho más que un oficial. Esto se daba de acuerdo a la voluntad de cada persona. En un caso, un empleado de la oficina contribuyó con su salario mensual completo en una sola cuota.

Así fue como construimos este Centro. En ese momento había un anciano que no era miembro de nuestra oficina, pero había conocido a Sayagyi en otro Centro de Meditación y su problema era que siempre que se sentaba, temblaba. No solo temblaba, sino que los miembros de su familia también temblaban. Era casi una especie de asunto familiar. Este hombre le pidió un día permiso a Sayagyi para venir a meditar a nuestro centro de la oficina. Llegó y estaba vestido todo de blanco. Su longyi era blanco, su camisa era blanca y tenía esta tela blanca sobre su hombro. Recuerdo que estábamos sentados allí en la oscura sala de meditación y, de repente, un extraño apareció entre nosotros con ropa blanca y se sentó entre nosotros y comenzó a temblar. Esto nos perturbó mucho. Así que al día siguiente fuimos con Sayagyi y le contamos al respecto. Sayagyi dijo: "Oh, le he permitido venir aquí y creo que tengo que ayudarlo con ese problema". Al día siguiente le pidió a ese hombre que llegara antes a la sala. Por lo general, llegaba a la hora del almuerzo alrededor de la una. Ese día Sayagyi habló con él y luego le dijo que se concentrara en diferentes partes del cuerpo y lo guio personalmente durante una hora. Luego descubrió que este temblor había cesado. No hubo temblores porque meditó constantemente. Y lo extraño fue que, en el momento en que él estaba sentado en la oficina, su familia también estaba sentada en su casa. Allí también en ese momento cesó el temblor en ellos. Y así, aunque no era un miembro de la oficina, con ello automáticamente se convirtió en estudiante de Sayagyi. Luego compramos este sitio en particular, pero solo teníamos una cierta cantidad de dinero porque se había hecho a plazos. Queríamos comprar el sitio y ese hombre le pidió permiso a Sayagyi para prestarnos el dinero. Nos prestó algo de dinero y luego se lo devolvimos a plazos. Por supuesto que también donó algo.

#### Observaciones finales de Saya U Tint Yee

Iba a hablar más con ustedes, pero hoy no queda mucho tiempo para ello, así que les hablaré mañana. En lo que a mí respecta, no sé todo sobre las actividades de Sayagyi, pero por lo que sé por mi contacto personal con Sayagyi y mis experiencias personales aquí, hablaré de eso mañana. Y también intentaré hablaros sobre los principios del *Dhamma*. No puedo decirlo todo. Hay algunas cosas que es mejor no decir aquí. Siempre que el *Buddha* pronunciaba un discurso, lo hacía de acuerdo con las características de la audiencia. Por lo tanto, puede haber algunas cosas que deba omitir. Pero para que todo el mundo pueda entender, lo intentaré y se los diré mañana en la medida de mis capacidades.

*¡Sādhu! ¡Sādhu! ¡Sādhu!*

## Lo Que Sé Sobre Sayagyi U Ba Khin

Saya U Tint Yee [10]

Anécdota 6

Saya U Ba Pho, secretario de la *Asociación Vipassanā* y del *Centro de Meditación Internacional*, ya les ha dado una descripción detallada del desarrollo de este Centro y los principios establecidos por Sayagyi con respecto a los aspectos administrativos.

Ahora me gustaría hablarles de lo que yo mismo sé sobre Sayagyi.

Conocí a Sayagyi en 1943, durante la ocupación japonesa, cuando era el *Subdirector de Contabilidad y Auditoría de Birmania*. En unos meses se convertiría en el *Director de la Contabilidad y Auditoría*. Era mi primer empleo y tenía una carta de presentación para Sayagyi de uno de mis tíos quien había sido profesor de matemáticas de Sayagyi en el Décimo Estándar. Le di la carta que él leyó de inmediato y me dijo que me presentara a trabajar en la oficina. Trabajé allí solo durante seis meses.

Durante ese período se produjo unos ataques aéreos durante el día por parte de los bombarderos británicos, y cada vez que sonaban las advertencias de ataque aéreo, todo el personal, excepto Sayagyi, corría hacia los refugios antiaéreos. Sayagyi siempre permanecía sentado en su silla de la oficina, siempre tranquilo y meditando. Desde ese momento sentí un gran respeto por su fuerte fe en el *Buddha*, el *Dhamma* y su *Kamma*.

La siguiente vez que lo vi a solas fue en su oficina, el mes de Julio de 1948. Entonces ya era el Auditor General. Me había reincorporado a la oficina de la Auditoría General en 1947 y había aprobado la primera parte de lo que se llamaba el Examen del Servicio de Auditorías Subordinadas. Dio la casualidad de que fui el único que había pasado ese examen entre unos 30 candidatos. Me había llamado y cuando entré a su habitación me felicitó y me dijo que, dado que había una escasez muy aguda de auditores birmanos calificados, debería ingresar a la parte final de la prueba en el próximo examen.

A partir de ese momento, mi hermana y yo solíamos ir a su casa todos los días de Luna Llena de *Waso* y *Thadingyut* para presentar nuestros respetos con ofrendas adecuadas de acuerdo con la práctica budista convencional. Él y su esposa nos recibirían cordialmente y nos daban sus bendiciones. Después de convertirme en contador, a veces me llamaban a su oficina para recibir instrucciones sobre asuntos oficiales.

Comencé mi meditación con Sayagyi como mi maestro por primera vez el mes de Abril de 1951. El lugar fue la recámara de su oficina adecuadamente oscurecida y éramos unos 15, todos hombres. Éramos el primer grupo de oficinistas que habían expresado su deseo de meditar bajo su guía. Estaba sentado en una postura de meditación en un gran sillón en la esquina izquierda de la habitación y yo estaba justo frente a él en la primera fila. Después de refugiarnos en el *Buddha*, el *Dhamma* y el *Saṅgha*, nos instruyó en la meditación *Ānāpāna*. [11]

Él apagó la única luz de la habitación y todos nos sentamos en la oscuridad y comenzamos nuestra meditación. Al principio, la mente vagaba por ahí y allá y aumenté mi determinación de enfocar mi atención en la base de la nariz y respiré con un poco más de fuerza. Después de algún tiempo sentí vibraciones surgiendo en mi cuerpo. A medida que enfocaba mi atención en la inhalación y exhalación que surgen en la base de la nariz cada vez más enérgicamente, la intensidad de estas vibraciones aumentó hasta que sentí como si estuviera sentado sobre un vibrador. Mi cuerpo estaba bastante quieto y, sin embargo, dentro de mí en casi todas sus partes se producían fuertes vibraciones. Después de un tiempo, tal vez una hora, Sayagyi encendió la luz. Luego me preguntó cómo me sentía. Iba a decir que sentía fuertes vibraciones dentro de mi cuerpo, pero para mi sorpresa descubrí que no podía hablar, que no podía abrir la boca. Entonces me surgió la necesidad de presentarle mis respetos. De nuevo me di cuenta de que no podía levantar las manos. Todo mi cuerpo estaba rígido, tenso e inmóvil. En ese momento surgió el miedo en mí y cuando surgió ese miedo, todas las vibraciones se detuvieron de inmediato y solo entonces pude presentar mis respetos a Sayagyi.

Luego le hablé de las vibraciones que habían surgido durante la meditación. Simplemente sonrió y dijo que la meditación *Vipassanā* era muy fuerte en mí. No entendí el significado en ese momento y estuve desconcertado y también un poco asustado. Mientras caminaba a casa después de la sesión, sentí que me invadía una sensación de calma y ligereza. Así que continué meditando regularmente en mi casa y también en la oficina durante el horario de trabajo y entregué mi diario relacionado con la meditación a Sayagyi. [12]

Después de algunos días, nos eligió a U Chit Tin, a U Khin Maung y a mí como los primeros estudiantes a quienes enseñaría la meditación *Vipassanā*. Ese día nos despedimos de la oficina, tomamos los ocho preceptos y comenzamos con la meditación *Vipassanā*. En la sesión de *Vipassanā* con Sayagyi, pude sentir ligeras sensaciones de hormigueo que surgían en la cabeza y, mientras me concentraba en diferentes partes del cuerpo según las instrucciones, sentí que surgían sensaciones aquí y allá.

Entonces no existían cursos completos de diez días y meditábamos en nuestras casas, en la sala de meditación de la oficina antes y después del horario de trabajo. Durante ese período, uno de los estudiantes de Sayagyi, el Sr. Venkataraman, se desarrolló muy rápidamente y pudo alcanzar un estado muy elevado de paz y tranquilidad, podía permanecer en ese estado durante algunas horas y en cualquier momento que lo desease.

Después de que se construyese la Pagoda *Dhamma Yaung Chi Ceti*, Sayagyi comenzó a impartir cursos de diez días en el Centro. Cada curso comenzaba el primer viernes por la noche de cada mes para que el personal de la oficina pudiera unirse al curso tomando solo seis días de licencia (de Lunes a Sábado). Las familias del personal y sus amigos cercanos recibían permiso para unirse a los cursos si así lo deseaban.

Cuando Sayama comenzó su primer curso aquí el mes de Abril de 1953, también hubo bastante personal de la oficina, incluyéndome a mí, haciendo el curso. Escuchamos de Sayagyi que estaba progresando muy bien y muy rápidamente y después del curso Sayagyi dijo que había podido alcanzar la etapa de perfecta paz y tranquilidad. Posteriormente, Sayama siempre acudió a este lugar con U Chit Tin los Domingos y los feriados, siempre meditando bajo la guía personal de Sayagyi. Con el tiempo, en todos los cursos se convirtió en parte de los deberes de Sayama controlar a los estudiantes en su meditación durante el día cuando Sayagyi estuviese fuera, en su oficina. A ninguna otra persona se le permitió hacer eso.

A continuación, Sayagyi le dio un lugar para sentarse en la sala central del santuario, justo detrás y a la derecha de Sayagyi. Esta fue la indicación de Sayagyi para todos nosotros de que había alcanzado la etapa de maestría. Para aclararnos más este punto, Sayagyi, que anteriormente la había llamado por su nombre, Ma Mya Thwin, comenzó a llamarla Sayama. Siempre que Sayagyi daba *Ānāpāna* y *Vipassanā* durante un curso, Sayama también estaba presente sentada en su lugar asignado. Siempre que un estudiante alcanzaba un alto nivel de desarrollo y necesitaba la atención especial de Sayagyi, Sayama siempre estaba presente a su lado. Desde entonces siempre la consideramos nuestra maestra.

A principios de 1955, algunos de los discípulos más cercanos de Sayagyi habían visto a muchos recién llegados alcanzar etapas muy elevadas de desarrollo y comenzaron a preguntarse por qué, a pesar de todos sus esfuerzos y devoción, no podían alcanzar etapas tan elevadas de desarrollo en su propia meditación. Cuando Sayama se enteró de esto, le contó sobre el asunto a Sayagyi. Luego llamó a estos discípulos cercanos ⎯ U Chit Tin, U Ba Pho, U Boon Shain, U Soe Maung, U Tin Maung y yo mismo ⎯ y nos dijo que él estaría llevando a cabo un curso especial el mes de Marzo (de 1955) exclusivamente para nosotros. No habría otros meditadores y él y Sayama harían todo lo posible para ayudarnos. Nosotros, por nuestra parte, debíamos esforzarnos al máximo y mantener el voto de Noble Silencio durante todo el curso. No pude participar en ese curso, pero todos los demás lo hicieron. Todos hicieron un buen progreso y pudieron llegar a la etapa en la que podían concentrarse exclusivamente en un punto en el centro del pecho. Sin embargo, no pudieron alcanzar ese estado de completa serenidad y calma durante largos períodos a pesar de la atención individual que Sayagyi y Sayama les prestaron.

Luego, Sayagyi les explicó con mucha paciencia y lucidez acerca de los diferentes tipos de *pāramīs* (perfecciones) y los diferentes tipos de aspiraciones que cada uno pudo haber hecho en ciclos de vidas anteriores. Solo entonces quedaron convencidos y satisfechos con su progreso.

Hice el curso del mes de Abril de 1955. Como era la época del Festival del Agua, hubo bastantes estudiantes del personal de la oficina que habían aprovechado las largas vacaciones. Durante unos seis días mi meditación fue como de costumbre: consciencia de las sensaciones, *Anicca* en todo el cuerpo excepto en la parte posterior alrededor de la cintura. Nunca había podido penetrar esa parte en particular donde la sensación era siempre como si se le hubiera empotrado una placa de acero redonda. Todos mis cursos anteriores habían terminado de esta manera.

Al séptimo día, sin embargo, comencé a sentir sensaciones cálidas surgiendo alrededor del perímetro de esa parte y comencé a concentrarme y observar estas sensaciones con más cuidado. Lentamente, la zona cálida se extendió hacia adentro.

En el octavo día, mientras meditaba, sentí que subía mucho calor por todo el cuerpo y no había sensación de rigidez ni dolor en ninguna parte.

En el noveno día, solo hubo una ligera sensación de calor que impregnaba todo el cuerpo, detectable solo con una concentración profunda. Luego, a las 8 p.m., mientras meditaba en la sala sureste, Sayagyi y Sayama entraron a la sala central del santuario. Sayagyi se sentó cerca de la puerta frente a mí con Sayama detrás de él y las luces se apagaron. Me dijo que me concentrara en el centro del pecho y que me concentrara en cualquier sensación que surgiese con la apreciación de *Anicca*. Me concentré según las instrucciones y Sayagyi me dijo que me concentrara con más intensidad. Mientras seguía sus instrucciones, empezaron a surgir pulsaciones en ese lugar. Mientras tanto, Sayagyi me instruyó para que me concentrara cada vez con más intensidad. Mientras continuaba según las instrucciones teniendo en cuenta que todo lo que sucedía era *Anicca*, las pulsaciones cambiaron a fuertes golpes en el pecho y finalmente cambiaron de dirección, subiendo desde el pecho y terminando en la garganta. Fue una experiencia muy aterradora, ya que sentía que mi cuerpo girase mediante una fuerza. Pero no me aparté de la apreciación de *Anicca* ni de mi concentración en el centro y una serie de pensamientos pasaron por mi mente: el poder de *rūpa* (materia) desintegrándose, de la muerte surgiendo, de la imagen de un *Buddha* apareciendo, pero luego todos los pensamientos de resistencia y el apego hacia lo que estaba sucediendo desapareció y me encontré tranquilo y callado nuevamente. La luz se encendió de nuevo y Sayagyi me preguntó cómo me sentía.

La primera voluntad que surgió en mí fue un respeto muy profundo por Sayagyi y muy lentamente y con profunda humildad y respeto me incliné ante Sayagyi tres veces. Luego le dije que no había cedido a la atención. Sayagyi simplemente sonrió y dijo: "No eres de ese tipo". Luego me dijo que me concentrara en el centro nuevamente. Mientras me concentraba de nuevo, no hubo sensación en ninguna parte excepto en el centro, donde solo podía sentir una especie de frialdad en el interior que es muy difícil de describir. Cuando le conté al respecto dijo, "*Sādhu, Sādhu, Sādhu*" y me dijo que descansara por la noche.

Al día siguiente, las sesiones no fueron como antes. El problema de mi espalda había desaparecido y nunca volvió a aparecer. Solo hubo consciencia de calma y frialdad en el centro durante las sesiones. A la hora del almuerzo le conté a Sayama mis sentimientos y ella dijo que me hablaría en privado después del almuerzo. Después de la comida fui adonde Sayama y ella me explicó lo que significaba y que guardara este conocimiento sólo para mí. Y todavía continúo siguiendo las instrucciones de Sayama.

En 1956, el Sr. y la Sra. Kelly del Servicio Civil Británico, de Malasia, llegaron al Centro para un curso de meditación bajo la dirección de Sayagyi. Solo estaba Sayama durante el día en el Centro y como yo estaba de baja médica, Sayagyi vino a mi casa y me dijo que también debería ir al centro y quedarme en él y meditar a un ritmo relajado. Al mismo tiempo, podía actuar como intérprete de Sayama cuando ella verificase a los Kelly en su meditación.

De esa manera tuve la oportunidad de meditar en una atmósfera muy tranquila a mi propio ritmo y también aprender de Sayama sobre las diversas experiencias que los estudiantes experimentaban en su meditación. En este curso hice algunos avances en la meditación, principalmente con la ayuda y el aliento de Sayama.

Un día, en la sala del santuario en presencia de Sayagyi, Sayama me preguntó casualmente: "¿Por qué no te unes a nosotros para dar el *Dhamma*?" Sayagyi lo tomó como una sugerencia seria y me dijo que subiera a la sala central del santuario y me sentara justo detrás de él y a su izquierda. Hice lo que me dijeron, pero sabía que para mí significaba una meditación más seria y constante para mantener la confianza que Sayagyi tenía en mí. De ahí en adelante tuve que meditar en la sala central del santuario con Sayagyi y Sayama. Sayagyi solía revisarme casi todos los días después de las sesiones de votos nocturnas de una hora, que luego fueron de 8 p.m. a 9 p.m.

Les he contado todo esto para que se den cuenta de hasta qué punto Sayagyi y Sayama con gran *mettā* me ayudaron y guiaron no solo en mi meditación sino también en mi vida diaria.

*Que todos los seres sean felices.*

*¡Sādhu! ¡Sādhu! ¡Sādhu!*

----------------------------------------------------------------------------

Versos De los Venerables (*Theragatha*)

61 El que ve al que ve, ve también al que no ve;   
el que no ve, no ve al que no ve  
ni tampoco al que ve.

*- Vappa*

106 Cuando la meta tenga 100 marcas y porte 100 signos,   
el que vea una parte será un tonto,   
pero el que vea las 100 será más lúcido.

*- Suhemanta*

----------------------------------------------------------------------------

## ¿Qué Han Conseguido de Su Meditación?

Saya U Tint Yee [13]

Anécdota 7

"Ahora me gustaría hablarles sobre lo que han conseguido de su meditación aquí. Al final de cada curso, Sayagyi U Ba Khin solía decirles a los estudiantes: '¿Qué han conseguido de su meditación? En vuestros trabajos de oficina reciben sus pagos a fin de mes. Ahora, ¿qué han obtenido del Centro?'

Han observado los preceptos (*Sīla*), han practicado la concentración de la mente (*Samādhi*), han hecho todo lo posible por adquirir el Conocimiento Correcto (*Paññā*). En otras palabras, han estado caminando por el Noble Óctuple Sendero [13], que significa Conocimiento Correcto, Pensamiento Correcto, Lenguaje Correcto, Acción Correcta, Sustento Correcto, Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta.

Mientras caminen por el Sendero debe haber un objetivo que se propongan alcanzar en última instancia. Ahora bien, ¿cuál ha sido vuestro objetivo final? El objetivo final es y debería ser la consumación de las Cuatro Nobles Verdades que supongo que todos ustedes ya conocen en teoría.

El *Buddha* dijo que solo mediante la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades se podía poner fin a todo el sufrimiento. El Noble Óctuple Sendero, que es una de las Cuatro Nobles Verdades, es por tanto un medio para un fin y no un fin en sí mismo. Es solo a través de este medio que podremos concretar nuestro objetivo y, por lo tanto, debemos conocer en más detalle cada factor y volver a examinar si lo que han practicado aquí se encuentra exactamente de acuerdo con ello. El Noble Óctuple Sendero, sin embargo, tiene el poder y la cualidad de reducir lo negativo y promover actitudes positivas en nosotros incluso antes de lograr el objetivo final.

La sección *Sīla* (Moralidad) del Noble Óctuple Sendero incluye el Recto Lenguaje, la Recta Acción Corporal y el Recto Sustento. Aquí me gustaría hablarles sobre un factor. Bajo el *Sīla* existe un precepto que consiste no matar. Ahora bien, ¿qué constituye matar? Quiero enfatizar este punto porque la voluntad es muy importante en cada acción.

¿Qué constituye el asesinato de un ser sensible? Primero, debería ser un ser sensible. El siguiente factor es que deben saber que se trata de un ser sensible. El tercer factor es la intención de matar a dicho ser. La cuarta es que se ha realizado un esfuerzo con tal fin. Y el último factor es que realmente lo han matado. Solo todo lo mencionado de manera conjunta equivale a la acción de matar. Entonces podemos encontrar otros factores como no mentir, no usar un lenguaje ofensivo o rudo. Quería señalarles que la voluntad en todo es importante porque es la voluntad la que conforma el *Kamma*.

Luego nos encontramos con el derecho de la subsistencia. En lo que a ustedes respecta, mientras estén aquí, han conservado la forma de vida correcta y, como monjes, vuestra forma de vivir ha sido la mejor. Ésta era la forma en que vivía el *Buddha*. En lo que respecta a vuestra voluntad, las acciones verbales o físicas, ha sido debidamente controladas. Hasta ese punto, han conseguido caminar por el Noble Óctuple Sendero.

Luego viene *Samādhi*. *Samādhi* significa Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta.

¿Qué se entiende por esfuerzo correcto? Esto lo encontrarán en los 37 factores de la iluminación. Por Esfuerzo Correcto se entiende no cometer nuevas acciones inmorales y no repetir ninguna acción inmoral que hayan cometido antes. Luego, actuar y realizar nuevas acciones morales y multiplicar las acciones morales que ya hayan realizado antes. Así que revisen su estadía aquí, y vean si han cumplido con este propósito. Durante vuestros períodos de meditación han eliminado en la medida de lo posible los apegos: *Lobha* (codicia), *Dosa* (odio), *Moha* (Ilusión) que surgen en ustedes por medio del esfuerzo. Ha sido el esfuerzo lo que les ha impedido de cometer estas acciones. A eso lo llamamos en *Pāḷi* *Sammappadhāna* (los 4 factores del esfuerzo).

Y luego viene la Atención Correcta. ¿Lo que han hecho aquí es el tipo correcto de atención plena? El tipo correcto de atención según las enseñanzas del *Buddha* significa la consciencia del factor físico. Se le denomina *Kāyānupassanā-Satipaṭṭhāna*. Ahora, mientras practiquen *Ānāpāna*, vuestra atención se centrará en la inhalación y exhalación, es decir, en el aire que entra y que sale. Este aire es un factor físico y se han concentrado en ello. Esto representa la consciencia de los factores físicos. También se da la consciencia en la base de la nariz donde existe un factor físico. Entonces, desde el momento en que practiquen *Ānāpāna*, la consciencia del factor físico se estará cumpliendo. Y luego, cuando practiquen *Vipassanā*, se concentrarán principalmente en las sensaciones. A ello es lo que se conoce como *Vedanānupassanā-Satipaṭṭhāna*, es decir, la concentración de las sensaciones que surjan. Todo esto también se incluye en la Atención Correcta.

Y luego viene un tercer tipo de atención plena, *Cittānupassanā-satipaṭṭhāna*. *Citta* significa mente. Es la consciencia de la mente, es decir, la consciencia de lo que están pensando. Luego viene *Dhammānupassanā-satipaṭṭhāna*. Es la consciencia de varios objetos que surjan en vuestra mente. Saben que un determinado objeto ha surgido en vuestra mente porque, naturalmente, mente significa la inclinación hacia un objeto. Estos objetos ideacionales vienen a ustedes mientras estén meditando y ustedes sabrán que vienen y tratarán de ser conscientes de ello o de lo contrario tratarán de detenerlo para luego volver a sus sensaciones.

Así que esta Atención Correcta es lo que han estado practicando durante vuestra meditación. Sobre todo aquí, como saben, nos concentramos en las sensaciones. ¿Por qué Sayagyi se concentraba en las sensaciones? Porque ésta es la consciencia más intensa que podrán percibir de forma experiencial. Y es el mejor método y la mejor manera de conocer que son impermanentes. En los otros tipos de consciencia, es decir, con la vista o el sonido, la impresión no es tan fuerte como con las sensaciones físicas. Surgen, pero no como *dukkha* (sufrimiento) ni como *sukha* (placer), sino solo como *domanassa* o *somanassa*. *Domanassa* significa una especie de ira o aflicción. *Somanassa* significa placer. Pero no son tan intensos como *dukkha* y *sukha*, los cuales son directamente unos factores físicos. Por eso se les enseña a confiar en la sensación como *Anicca*. Así que todo esto es lo ha estado haciendo.

Luego viene la Concentración Correcta. La Concentración Correcta llega cuando vuestra consciencia se vuelve muy aguda. Es entonces que desarrollan la Concentración Correcta. Es la capacidad de concentrarse en un objeto neutro que no da lugar a *Lobha*, *Dosa* ni *Moha*. Automáticamente cuando no da lugar a la codicia, a la ira (odio) o a la ilusión, los factores mentales que surgen serán opuestos a ello: *Alobha* (no codicia), *Adosa* (no odio) y *Amoha* (no ilusión). Automáticamente se tratará sobre estos. Y cuando la consciencia sea aguda, desarrollarán la concentración adecuada. Cuando hagan todo esto, siempre estarán evocando los siguientes cinco factores mentales los cuales son muy importantes.

Estos cinco comienzan con la fe, es decir, la fe sobre lo que están haciendo. Para aquellos de nosotros que estemos bien desarrollados, tal vez nuestra creencia en las enseñanzas del *Buddha* sea muy intensa. Entonces, nuestro objetivo final, lo logremos o no, será siempre tratar de llegar a la consumación de las Cuatro Nobles Verdades, el sendero que conduce a la cesación toral del sufrimiento. Ese será siempre nuestro objetivo. Y mientras tanto, aunque no hayamos logrado este propósito, las cualidades negativas en nosotros disminuirán gradualmente. De esa manera la fe es muy importante.

Otra cualidad que siempre usamos es el esfuerzo (*Vīriya*). El esfuerzo no es un factor físico sino mental. Cuanto más esfuerzo apliquen, mejor será vuestro progreso. Por lo tanto, esto también se incluye en los 37 factores de la iluminación. A veces se incluirá como factor principal y, a veces, como aquello que se denomina factor supremo.

Luego, la siguiente cualidad que hemos estado usando, el factor mental después de la fe y el esfuerzo, es la consciencia. La consciencia siempre llegará. Ésta es la atención plena. El siguiente factor que estamos usando cuando llega la consciencia, es que automáticamente llega la concentración. Cuando la concentración es buena y adecuada, llega el conocimiento. Sin *Samādhi* no obtendrán el conocimiento correcto.

Entonces, los cinco factores mentales que hemos estado practicando siempre estarán ahí. En el momento en que estos cinco factores se equilibren, entonces dirán que han tenido buenas sesiones. En el momento en que estos cinco factores se desequilibran, dirán que vuestras sesiones no han sido buenas. En el momento en que falte el esfuerzo, vuestra mente se distraerá. En el momento en que falte la fe, tendrán ganas de rendirse.

Así que todos estos factores, como ven, los han estado aplicando siempre. Todos estos constituyen lo que se conoce como los 37 Factores de la Iluminación. Cuando el Noble Óctuple Sendero se expande, se convierte en los 37 Factores de la Iluminación. Son, como acabo de decir, los cuatro senderos de la atención correcta. Y luego podemos encontrar las cuatro formas en las que se ejerce el esfuerzo, y los cuatro *Iddhipādas*, una fuerte determinación (*chanda*) - si tienen una determinación muy fuerte - de lograr lo que están buscando, se convertirá en el factor principal. Y automáticamente despertará los demás factores junto con él.

Otro factor importante es el esfuerzo. Cuando el esfuerzo es intenso, tiene la cualidad de hacer que los demás factores aparezcan y lo sigan. Luego viene *Citta*-*Iddhipāda*, que significa que cuando vuestra mente es muy fuerte, entonces existirá este impulso de tener éxito en lo que están haciendo y los otros factores siempre lo seguirán.

El otro es el factor del conocimiento y ése es el mejor factor porque nunca podrán equivocarse. Cuando vuestro conocimiento sea fuerte, los demás lo seguirán. Los llamamos en birmano con el nombre *Pāḷi* de *Iddhipāda*. *Iddhi* significa "poder". *Iddhi*-*pada* significa los senderos hacia el poder (o el éxito). Tienen un poder muy fuerte para hacer que los otros factores mentales le sigan.

En pocas palabras, lo que han estado haciendo aquí recorriendo el Noble Óctuple Sendero es iluminarse progresivamente y tratar de mantener todos los factores de forma equilibrada.

Y luego disponemos de los dos últimos constituyentes del Noble Óctuple Sendero: el Pensamiento Correcto y el Conocimiento Correcto. El Pensamiento Correcto significa concentrarse en los rasgos de *Nāma* o *Rūpa* – los rasgos de la propiedad física o mental, contempla las sensaciones que surgen y tratan de pensar en lo que significan, tratan de observar su comportamiento. Mientras observen su comportamiento, vuestra actitud mental cambiará, apreciarán el aspecto del devenir. Apreciarán el aspecto de la disolución. A veces el movimiento será lento, a veces el movimiento será rápido. Y a medida que todos estos cambios tengan lugar en vuestra mente, surgirá en ustedes cierta cantidad de conocimiento. A medida que esta consciencia y conocimiento de *anicca* surja en ustedes, quedarán bajo vuestro control, de momento a momento, lo que conocemos como los *kilesas* o las cualidades negativas. No obstante, cuando hablen en teoría, el Pensamiento Correcto significará las diez etapas en el Conocimiento de *Vipassanā*. No creo que tengamos tiempo para ampliar este tema. Mientras sigan conociendo *anicca*, estos vendrán por sí solos.

Lo que deben saber es que cuando surja el miedo o surja el disgusto por ver algunos fenómenos, a veces vendrá un rasgo de aburrimiento- estarán observando todo el día y no pasará nada – cuando ese tipo de actitud surja, no deben deprimirse. Será parte natural de vuestro desarrollo en la comprensión del verdadero *anicca* apreciándolo desde todos los ángulos y cuando realmente entiendan *anicca*, automáticamente surgirá en vuestra mente el desapego hacia los cinco agregados, y el desapego será lo suficientemente fuerte, alcanzarán un estado de serenidad, de calma y tranquilidad. Pero hasta que alcancen ese estado habrá muchas batallas, muchos altibajos en vuestra meditación. Siempre que estos surjan deberán saber que son parte de la batalla y que cuanto más ocurran, más aprenderán de ellos. Dependerá de los *Pāramīs*. Si un día vuestro *Pāramī* está listo para ese momento en particular, alcanzarán lo que estaban aspirando.

*Qué todos lleguen a ese punto lo más antes posible.*

*¡Sādhu! ¡Sādhu! ¡Sādhu!*

## ¿Quiénes Son Los Benefactores De Estos Grandes Logros?

Saya John Coleman [15]

Anécdota 8

"Fue poco después de la finalización de los principales proyectos de construcción aquí, cuando el Centro Internacional de Meditación, Rangún, se encontraba en pleno apogeo en 1954, cuando llegué por primera vez a este rincón del mundo. En aquellos días, no muchos occidentales se aventuraban a viajar tan lejos desde sus países de origen y los que lo hacían eran, como yo, generalmente personas con asignaciones oficiales nefastas patrocinadas por parientes ricos. En mi caso, un tío rico, el tío Sam, se hacía cargo de mis gastos.

Los turistas en ese momento se concentraban en Europa y se congregaban alrededor del Mediterráneo. Era raro ver a un occidental caminando por las calles de Asia. En Bangkok, donde estaba entonces, los niños locales que me veían respondían con entusiasmo gritando "*Aia Falong*", que significa Extranjero. Corrían llamando a sus amigos, hermanos, hermanas y padres para presenciar este extraño espectáculo. Me tomó un tiempo acostumbrarme a toda la emoción creada ante mi presencia, pero en secreto, supongo, excitaba mi vanidad y mis subliminales necesidades de atención.

Inmediatamente después de llegar al lugar me sentí cómodo y me encantó una cierta calidad de vida que pude experimentar pero que no pude comprender del todo. No fue hasta unos años después que comencé a darme cuenta de que *esta cierta calidad de vida* estaba condimentada y tenía su estructura en los 2,500 años del *Buddha*, el *Dhamma* y el *Saṅgha*. Algo que faltó en el entorno de mi crianza.

Fue poco después del cambio del año 2,500 del *Buddha Sāsana,* o en 1957, que sentí una fuerte atracción por aventurarme hacia Birmania, momento en el que tuve la buena suerte de tropezarme con este lugar donde nos encontramos hoy.

Al conocer a Sayagyi U Ba Khin, inmediatamente me puso a trabajar en el desarrollo de *Sīla*, *Samādhi* y *Paññā*. Sayagyi en esos días estaba ocupado con sus muchas obligaciones gubernamentales y durante esos períodos yo estaba constantemente bajo la atenta y amorosa guía de la Madre Sayama, quien, Sayagyi, por una buena razón ya la había designado como su Asistente y como Maestra. Por supuesto, también se encontraban en ese momento, U Tint Yee, U Ba Pho y U Chit Tin y otros fieles discípulos birmanos de Sayagyi que también estaban contribuyendo al desarrollo de mi *dhamma* de una manera que todos hemos llegado a conocer muy bien y hemos estado experimentando a lo largo de nuestra visita aquí.

El alcance de mi respeto y gratitud es inexpresable.

Durante este tiempo, Sayagyi tuvo una visión. Vio que el *Buddha-Sāsana* se extendería desde sus áreas de influencia locales tradicionales a otras áreas del mundo donde anteriormente habrían estado desiertas y estériles en términos del *Buddha-Dhamm*a.

Sayagyi estaba al tanto de las reputadas afluencias de estas otras áreas y sus logros tecnológicos, pero también era consciente de la ignorancia total y el enorme sufrimiento que también existía allí. Vio que había llegado el momento de que el *Dhamma* se extendiera a estas áreas de gran conflicto. Con gran amor y compasión en su corazón, anheló viajar fuera de su Birmania natal y difundir el *Dhamma* en estas tierras baldías y yermas.

No pudo obtener el permiso para viajar, pero su determinación permaneció intacta. Antes de morir, nombró a varios de sus discípulos extranjeros para que enseñaran *Vipassanā* en su nombre en esas áreas, introduciendo allí el *Dhamma* y preparando así el terreno para el momento en que su aspiración diera frutos.

Cada uno de estos maestros, a su manera, estilo y modo, cumplió el papel de Sayagyi, a labrar la tierra y hacerla fértil para la ocasión adecuada.

Hace varios años, la Madre Sayama dejó este oasis del *Buddha*, del *Dhamma* y del *Saṅgha* y, sacrificando su comodidad y conveniencia, se aventuró a estas áreas ardientes trayendo el fruto del *Dhamma* con ella. Casi inmediatamente después de llegar, el *Buddha-Dhamma* floreció y el sueño de Sayagyi se hizo realidad.

Desde entonces, Sayama ha extendido sus visitas a más áreas y continúa cumpliendo los deseos de Sayagyi. Ella ha accedido a ir a donde la inviten siempre que las circunstancias lo permitiesen. Es muy alentador sentarse aquí hoy frente a tantos compañeros occidentales que acaban de participar en esta experiencia tan importante de vestir los ropajes y servir al *Saṅgha*.

Estos humildes actos de afeitarse la cabeza, vestir ropajes, abandonar los placeres sensuales al guardar las Reglas del *Vinaya*, practicar el Óctuple Sendero Noble sacrificando los intereses personales para servir al florecimiento del *Saṅgha* mediante estos importantes actos de renunciación esenciales para el logro de la meta final, del *Nibbāna*, todos los aquí presentes hemos participado y así nos hemos preparado para la ocasión y sea el momento adecuado para la realización de nuestras aspiraciones.

Se ha logrado mucho en un período tan corto de tiempo y cuya profundidad tal vez sea difícil de comprender completamente. De hecho, Sayagyi tenía razón cuando pronunció que el reloj de la meditación *Vipassanā* había sonado.

Todos y cada uno de nosotros aquí somos benefactores directos de estos grandes logros. Y por esto, comprensiblemente, hemos desarrollado un gran sentido de respeto, gratitud y devoción.

Con todos estos logros rendimos reverencia al *Buddha*, al *Dhamma* y al *Saṅgha*.

Con todos estos logros rendimos reverencia a nuestro maestro Sayagyi U Ba Khin.

Con todos estos logros rendimos reverencia a nuestra Maestra, la Madre Sayama.

*¡Sadhu! ¡Sadhu! ¡Sadhu!*

--------------------------------------------

### Versos de Los Venerables(*Theragatha*)

Recuerda, te sujetaré como un elefante a una pequeña puerta. No te incitaré al mal, a la red del placer sensual, surgidos del cuerpo. Cuando te sujete, no te marcharás, como un elefante que no encuentre la puerta abierta. Mente de bruja, no vagarás una y otra vez, utilizando tu fuerza, complaciéndote con el mal.

Así como el fuerte gancho hace que un elefante indómito, recién capturado, se quiebre contra su voluntad, yo también haré que te quiebres contra tu voluntad. Como el excelente auriga, hábil en la domesticación de excelentes caballos, quien domestica a un pura sangre, así también yo, manteniéndome firme en los poderes, te domesticaré. Te ataré con diligencia; te limpiaré con una mente purificada. Constreñido por el yugo de la energía, no te alejarás mucho de aquí, mente.

Theragata vv. 355-59, versos de *Vijitasena*

Traducido por K.R. normando

Versos de los Venerables I, P.T.S.'69

--------------------------------------------

## Apéndice 1

### Un mensaje especial de la Madre Sayama y Saya U Chit Tin

Mientras estaban en Sydney para el auspicioso curso del Festival del Agua el mes de Abril de 1981, se les solicitó a la Madre Sayama y a Saya U Chit Tin que dieran un mensaje sobre la práctica del *Dhamma* a los estudiantes de Australia. Este es el mensaje:

"Con respecto al entrenamiento en *Sīla*, *Samādhi* y *Pañña*, nuestro mensaje es poner énfasis en el *Samādhi*. Sayagyi U Ba Khin solía decir: "Para una buena experiencia de *Anicca* (Impermanencia), el *Samādhi* debe ser bueno. Si el *Samādhi* es excelente, la consciencia de *Anicca* también será excelente". El maestro de Sayagyi, Saya Thetgyi, relató: "Mi maestro, Ledi Sayādaw, me recordaba con frecuencia, 'Maung Thet, trabaja con diligencia en tu *Samādhi*. Si el *Samādhi Sāsana* (la enseñanza de la Tranquilidad) está bien establecido, entonces el *Paññā Sāsana* (la enseñanza de la sabiduría) también se establecerá'".

Ledi Sayādaw fue un monje birmano y un erudito en *Pāḷi* quien era conocido por los eruditos de muchos países occidentales y quizás una de las figuras budistas más destacadas de esta época. Saya Thetgyi, por lo tanto, trabajó seriamente en la meditación *Ānāpāna* durante 7 años y luego en *Vipassanā* durante otros 7 años. Finalmente fue elogiado por su Maestro, quien lo autorizó a enseñar meditación comenzando con un curso en el Monasterio de su Maestro, Ledi-Tawya-Taik. Los monjes eruditos de su Maestro se encontraban entre los estudiantes del primer grupo de sus discípulos.

El *Buddha* dijo: "Desarrollen vuestro *Samādhi*. Si se desarrolla el *Samādhi*, entonces verán las cosas en su verdadera perspectiva" ...

"El Sendero debe ser recorrido por cada individuo; los *Buddhas* sólo señalan el sendero".

“Continúen regresando a *Ānāpāna-Sati* (observando la inhalación y la exhalación), ya que, si se desarrolla y se practica con frecuencia, esto les traerá una gran recompensa y una gran ventaja.

Cuando se establece y se desarrolla *Samādhi* (concentración), la contemplación de la sensación en el Cuerpo será fácil y casi instantánea. Vivirán con plena energía, claramente conscientes, atentos y completamente absortos, con la comprensión y la consciencia de *Anicca* (impermanencia), *Dukkha* (sufrimiento o mal) y *Anattā* (ausencia de ego o carencia de alma).

Sayagyi U Ba Khin lo resumió así: "Esto nos dará ‘*Paz interior*’ y nos permitirá compartirla con todos los demás. Luego irradiaremos fuerzas mentales tan poderosas y purificadoras que contrarrestarán con éxito las fuerzas del mal que nos rodeen. Así como la luz de una sola vela tiene el poder de disipar la oscuridad en una habitación, así también la luz desarrollada en un hombre puede ayudar a disipar la oscuridad en muchos otros".

*Qué todos los seres sean felices*

*Qué sean liberados y ganen a los Inmortales.*

*¡La Verdad Prevalecerá!*

## Apéndice 2

#### Cómo Practicar El Desarrollo De Los Estados Sublimes

(*Brahmā-Vihara Bhāvanā*)

Hay cuatro virtudes excelentes que se denominan colectivamente en *Pāḷi* como los *Brahmā*-*Vihara*: los estados sublimes, los modos de conducta sublimes o moradas divinas. También se les conoce como los cuatro estados ilimitados, o los Ilimitables (*Appamaññā*):

I). *Amor-bondadoso*: ***Mettā***, el primer Estado Sublime;

II). *Compasión:* ***Karuṇā***, la segunda virtud que es sublime en un hombre;

III). *Alegría empática o apreciativa:* ***Muditā***, la tercera virtud sublime;

IV). *Ecuanimidad:* ***Upekkhā***, la cuarta virtud sublime, la más difícil y la más esencial.

El desarrollo de estos Estados Sublimes (*Brahmāvihara-bhāvanā*) que generalmente se encuentran en el *Sutta* es el siguiente: "Ahí, ¡oh, monjes !, el monje con una mente llena de bondad amorosa transmite primero hacia una dirección, luego hacia una segunda, luego hacia una tercera, luego hacia una cuarta, luego hacia arriba, hacia abajo y hacia los alrededores; y en todas partes identificándose con todos, transmite al mundo entero amor con una mente llena de bondad amorosa, con la mente amplia, desarrollada y sin límites, libre de odio y mala voluntad". De ahí en adelante continúa con la misma estructura con la Compasión, la Alegría Empática y la Ecuanimidad.

#### Cómo Practicar *Mettā-Bhāvanā*

En el *Visuddhimagga*, el Sendero de la Purificación [*The Path of Purification*], se recomienda que uno vaya a un lugar tranquilo donde pueda sentarse en una posición cómoda. Entonces, primero se deben considerar los peligros del odio y los beneficios que ofrece la tolerancia. El propósito de esta meditación es desplazar el odio con la tolerancia. Entonces, nuevamente, uno no podrá evitar los peligros que no haya llegado a ver o cultivar los beneficios que aún no conozca.

También hay ciertos tipos de individuos hacia los que no se debe desarrollar bondad amorosa en las primeras etapas. Considerar querida a una persona que no nos agrade es fatigante, es difícil considerar a un ser querido con neutralidad, y si la más mínima desgracia le ocurre al amigo, uno tendría ganas de llorar. Cuando se recuerda a un enemigo, surgirá la ira, y poner a una persona neutral en el lugar de alguien respetado o querido es fatigoso. Entonces, si se dirige hacia el sexo opuesto, podría despertar la lujuria. Una vez más, uno no debe desarrollar bondad amorosa hacia una persona muerta, ya que no alcanzará la absorción ni el acceso, es decir, su bondad amorosa no avanzará en absoluto. Ahora, al principio, debe desarrollarse solo hacia uno mismo, diciendo repetidamente: "Que pueda ser feliz y estar libre de sufrimiento"; "Que pueda mantenerme libre de enemistades, problemas y vivir feliz".

Cultivando el pensamiento: 'Que yo sea feliz' con uno mismo como ejemplo, entonces uno comenzará a interesarse por el bienestar y la felicidad de los demás, y también a sentir en algún sentido su felicidad como si fuera la propia: 'Así como yo quiero vivir feliz y no morir, también que los demás lo consigan'. Así que de esta manera uno debe familiarizarse primero con una transmisión de bondad amorosa para servir como ejemplo. A continuación, se debe elegir a alguien que sea querido, admirado y muy respetado; con el pensamiento: 'Que sea feliz', recordando sus virtudes.

Cuando de esta manera uno se familiarice, podrá comenzar a practicar la bondad amorosa hacia un ser querido, luego hacia una persona neutral como muy querida, y luego hacia un enemigo como neutral.

Se debe tener cuidado al tratar con un enemigo porque puede surgir la ira, y se deben probar todos los medios para librarse de ella. Cuando esto tenga éxito, uno podrá mirar al enemigo sin resentimiento y con bondad amorosa de la misma manera como lo hiciera con una persona admirada, con el ser amado y la persona neutral.

La bondad amorosa ahora se podrá mantener efectivamente desde un ser hacia todos los seres o hacia ciertos grupos a la vez, o en una dirección a la vez hacia todos los seres, o hacia ciertos grupos en sucesión.

Cuando uno pueda mantener esta bondad amorosa, hará mucho con ella, comenzará a usarla como vehículo, a usarla como cimiento, a establecerse en ella; al mantenerla consolidada y administrada adecuadamente, uno podrá esperar 11 bendiciones: 'Un hombre dormirá con paz y consuelo, caminará en paz y comodidad, no tendrá sueños malvados, será querido por los seres humanos, será querido por los no humanos, los dioses lo protegerán, ningún fuego, veneno o arma lo dañará, su mente se concentrará rápidamente, la expresión de su rostro será serena, morirá sin caer en la confusión, e incluso si no logra penetrar más, pasará al mundo de las Altas Divinidades, al Mundo *Brahmā*'.

Esto ha sido extraído del *Aṅguttara Nikāya Ekadassa Nipāta, Mettā Sutta* (refranes graduales).

#### *Karuṇā Bhāvanā*: Desarrollo De La Compasión

Para el desarrollo de la compasión, uno debe comenzar la tarea revisando el peligro de no tener compasión y la ventaja de poseerla. Al igual que el *Mettā* (la bondad amorosa), *Karuṇā* (la compasión) no debe dirigirse al principio hacia una persona que sea neutral, antipática u hostil, hacia un miembro del sexo opuesto o alguien que haya muerto. En el *Vibhaṅga* se dice: "¿Cómo mora uno al transmitir en una dirección con su corazón dotado de compasión? Así como uno sentiría compasión al ver a una persona desafortunada y desgraciada, así uno transmitirá compasión hacia todos los seres".

Desde el principio, la meditación de la compasión debe desarrollarse al ver a una persona miserable, desafortunada, desgraciada, en todos los sentidos un objeto apto para la compasión, antiestético, reducido a la miseria absoluta, la compasión debe sentirse por esta persona de esta manera: 'De hecho, esta persona se ha reducido a la miseria; si tan solo pudiera ser liberado de este sufrimiento'. Si uno no puede encontrarse con una persona tan miserable, entonces puede despertar compasión por el malhechor: "Supongamos que un criminal esté bajo las órdenes de ejecución por parte de un gobernante, que los ejecutores lo aten y lo conduzcan al lugar de ejecución, azotándolo cien veces". Entonces los transeúntes le darían de comer y él procedería a comer y disfrutar de estas cosas, inclusive así nadie piense que fuera realmente feliz. Todos sentirían compasión por él, pensando: 'Este desgraciado va a morir pronto; cada paso lo conduce más cerca ante de la presencia de la muerte.’” Así que de esta manera uno debe despertar la compasión por un malhechor.

Después de despertar compasión por una persona desafortunada, miserable y desgraciada, de esa manera, uno debe despertar compasión por un ser querido, luego por una persona neutral y luego por una persona hostil, de la misma manera. Se debe tener cuidado con un enemigo y si surge el resentimiento, uno debe intentar por todos los medios deshacerse de él de la misma manera que se suele hacer con la bondad amorosa.

En una ocasión, el *Buddha* dio un ejemplo muy noble al atender a los enfermos y también exhortar a sus discípulos con estas palabras:

"El que atienda a los enfermos, me atiende".

El *Buddha* mostró gran compasión hacia la cortesana Ambāpāli, y también hacia Aṅgulimāla, el asesino, ambos se convirtieron y sufrieron una completa reforma en su carácter.

#### Muditā Bhāvanā: Desarrollo Del Gozo Empático O Apreciativo

El desarrollo del gozo o la alegría empática o apreciativa debe comenzar con un compañero que sean muy querido, hacia alguien quien en los Comentarios se le denomina “un compañero de bendición"; porque siempre está contento; es alguien que ríe primero y habla después. En el *Vibhanga* se hace referencia a esto de esta manera: '¿Cómo habita un meditador transmitiendo en una dirección con su corazón dotado de alegría compasiva? Así como alguien se alegraría al ver a una persona muy querida y amada, así uno transmite alegría empática hacia todos los seres'.

Incluso si alguien querido por nosotros es desafortunado y desventurado ahora, todavía se puede despertar una alegría empática al recordar su felicidad del pasado de esta manera: "En el pasado poseía una gran riqueza y cantidad de seguidores y siempre andaba feliz". Una vez más, se puede despertar regocijo o alegría empática al comprender el aspecto feliz futuro de una persona querida de esta manera: 'En el futuro, esta persona querida volverá a disfrutar de un éxito similar con oro y plata, en palanquines de oro con grandes seguidores y así sucesivamente'.

Después de haber despertado regocijo y alegría altruista con respecto a un ser querido, se puede dirigir sucesivamente hacia alguien que sea neutral y luego hacia un enemigo. Pero si uno despierta resentimiento al tratar con un enemigo, debe hacerlo desaparecer de la misma manera que se describe con la bondad amorosa. *Muditā* no es una mera alegría, sino una alegría compasiva que tiende a destruir los celos, su enemigo directo. Abarca a todas las personas prósperas y es la actitud de felicitación de una persona, y la tendencia es eliminar cualquier disgusto hacia las personas exitosas.

#### Upekkhā: Desarrollo De La Ecuanimidad

El desarrollo de la ecuanimidad es los más difícil de practicar y el más esencial de los cuatro estados sublimes. En el diccionario budista, Nyanatiloka dice: "la ecuanimidad, también llamada *tatra-majjhattata*, es una cualidad ética que pertenece a un grupo de *saṅkhārā* (*khandha*) y, por lo tanto, no debe confundirse con un sentimiento de indiferencia (*adukkhamasukha* *vedanā*) que a veces también se le conoce como *Upekkhā* (*vedanā*)". Es un de los cuatro estados sublimes y uno de los factores de la iluminación. Significa imparcialidad o rectitud, se dará cuando se pueda discernir correctamente, ver con justicia, o mirar con imparcialidad, es decir, sin apego ni aversión, y sin favorecer o desfavorecer a nadie, en el sentido de cierta indiferencia o un sentimiento neutral.

El Ven. Narada Thera dijo: "La ecuanimidad es esencial, especialmente para los laicos que tienen que vivir en un mundo desequilibrado en medio de circunstancias fluctuantes. Los desprecios y los insultos son la suerte común de la humanidad. El mundo está constituido de tal manera que los buenos y los virtuosos son muy a menudo Sujetos de críticas y ataques injustos. Es heroico mantener una mente equilibrada en tales circunstancias.

La pérdida y la ganancia, la fama y la infamia, el elogio y la censura, el dolor y la felicidad son las ocho condiciones mundanas que afectan a toda la humanidad".

Para desarrollar la ecuanimidad se debe mirar con ecuanimidad a una persona que normalmente sea neutral. Luego hacia un ser querido, una persona hostil y finalmente hacia el resto de gente. En el *Vibhanga* se dice esto: '¿Cómo habita un meditador transmitiendo hacia una dirección con su corazón dotado de ecuanimidad? Así como sentiría ecuanimidad al ver a una persona que no es amada ni no amada, también transmite ecuanimidad hacia todos los seres”.

A través de una persona neutral se deben romper las barreras en cada caso entre los tres individuos: el querido, el compañero de bendición, el hostil y él mismo. ¿Cómo derribar las barreras?

Supongamos que un hombre se quede en una vivienda con una persona querida, neutral y hostil; y unos ladrones viniesen a él y le preguntasen por una persona para que sea degollada y usar la sangre como ofrenda. Si señalara a uno de los tres, no se habrá destruido las barreras. O si él también se ofreciese, tampoco se habrá derribado las barreras. ¿Por qué?

Porque busca el perjuicio de sí mismo y anhela el bienestar de los demás. Solo cuando no vea a ninguna persona entre ellos para ser entregada y dirija su mente imparcialmente hacia sí mismo y hacia los demás, habrá derribado las barreras.

En el desarrollo de los cuatro estados sublimes, *Brahmā-vihara Bhāvanā*, uno debe practicar cada una de estas virtudes una y otra vez para lograr la imparcialidad mental hacia las cuatro personas: hacia uno mismo, la persona querida, la neutral y hacia la persona hostil.

El *Visuddhimagga* dice: “Así, esta persona obtiene la señal y el acceso simultáneamente con la ruptura de las barreras. Pero cuando se haya derribado las barreras, llegará a la absorción ... '

*Mettā* (Amor-bondadoso) abraza a todos los seres sintientes, *Karuṇā* (Compasión) abraza a todos los seres desafortunados, *Muditā* (Alegría empática) abraza a los seres felices y afortunados, y *Upekkhā* (Ecuanimidad) abraza a los buenos y malos, amados y no amados, agradables y no amados, a lo agradable y desagradable.

*Que todos los seres sean felices y se liberen.*

Saya U Chit Tin

------------------------------------

### La Exposición sobre Lo No Conflictivo

(*Aranavibhaṅga Sutta*)

Un hombre no debe perseguir deseos sensuales que sean bajos, vulgares, groseros, innobles y relacionados con cualquier tipo de perjuicio; y no debe perseguir la auto mortificación, que sea dolorosa, innoble y esté relacionada con algún tipo de perjuicio. El Sendero Medio que evita ambos extremos ha sido descubierto por el Perfecto (*Tathāgatā*) dando visión, dando conocimiento, conduciendo hacia la paz, hacia el conocimiento directo, a la iluminación, al *Nibbāna*. Un hombre debe saber lo que es sobrevalorar y lo que es subvalorar y, conociendo ambos, no debería ni sobrevalorar ni subvalorar, sino hablar solo de *Dhamma*. Debería saber cómo definir el placer (o la felicidad) y sabiendo eso, debería procurar su propio placer. No debe pronunciar discursos encubiertos y no debe pronunciar discursos bruscos y abiertos. Debe hablar sin prisa, no apresuradamente. No debe persistir en el lenguaje local y no debería anular el uso normal.

(*Majjhima Nikaya* núm. 139)

Traducido por Bhikkhu Ñāṇamoli

---------------------------------------------------

## Apéndice 3

### La Vida Del Buddha

*Por Ledi Sayādaw* [15]

*Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa*

I.

*¡Que el Completamente Iluminado habite sobre mi cabeza!*

*Para bienestar, fortuna, beneficio y felicidad*

*De dioses y hombres: fue que un Ser Único, el Bodhisatta,*

*Un jueves, el día de Luna Llena del mes de Julio (****Waso****),*

*Cuando llegó el monzón y comenzaron las oportunas lluvias,*

*Que tomó concepción en el vientre de Mahā Maya: la Reina de Suddhodana,*

*A pedido de dioses y devas que se reunieron,*

*De los diez mil universos del* ***Jatikhittiya****.*

II.

*Grandes fueron los regocijos después de un lapso de diez meses.*

*Cuando Su noble nacimiento tuvo lugar en Lumbinī, cerca de Kappilavatthu,*

*En medio de verdaderos matices entre árboles de Sāla en flor,*

*Un Viernes, el día de Luna Llena del mes de Mayo (****Kasone****),*

***Del*** *sexagésimo octavo año de la Mahā Era - siglo VI a.C.*

*Para beneficio y fortuna de muchos: de hombres, deidades y dioses.*

III.

*El Príncipe real estuvo casado con su prima y Princesa,*

*Ambos tenían sólo dieciséis años y llevaron*

*Una vida feliz y lujosa durante trece años:*

*Se construyeron tres palacios, para adaptarse a las tres estaciones de:*

*Frío, Calor y Lluvias, y en medio de todas las comodidades,*

*El Príncipe Siddhattha se dio cuenta de la universalidad del sufrimiento.*

*Al ver a un decrépito, un muerto, un cadáver y un ermitaño:*

*Los cuatro signos de los devas, renunció al mundo,*

*Hizo un viaje histórico en busca de la Verdad y la Paz Eterna,*

*Fue un Lunes, en un día de Luna Llena del mes de Julio (Waso);*

*En su vigésimo noveno año, en plena resplandor de su juventud.*

IV.

*Durante seis arduos años en el bosque, después de cruzar el Anoma,*

*El asceta Siddhattha inicio una lucha sobrehumana,*

*Practicando de diversas formas las más severas austeridades.*

*Finalmente encontró el Sendero Medio y las Cuatro Nobles Verdades,*

*Fue un Miércoles, en un día de Luna Llena del mes de Mayo (****Kasone****),*

*Que sentado bajo el dosel del árbol Ficus Religiosa* ***Bodhi****,*

*Erradicó todas las impurezas, disipó la ignorancia.*

*Surgió la sabiduría, la oscuridad se desvaneció. Se convirtió en un Buddha.*

*En un Iluminado o en alguien que había Despertado - para beneficio de muchos,*

*Para difundir su influencia a los diez mil universos.*

V.

*Al Parque de los Ciervos de Migada en Isipatana fue el Iluminado,*

*Adonde los* ***Pancavaggi****, los cinco enérgicos ascetas*

*Quienes lo atendieron durante su lucha, y en donde residían,*

*Precisamente dos meses después de haber consumado la Budeidad,*

*A los treinta y cinco años, expuso el primer discurso,*

*Un Sábado, en el día de Luna Llena del mes de Julio (****Waso****).*

*Aunque se dirigió directamente a los diligentes ascetas,*

*Acudieron Devas y Brahmās de los diez mil Universos;*

*Aprovecharon la oportunidad de oro de escuchar*

*El Sermón: el* ***Dhammacakkapavattana******Sutta****,*

*El establecimiento o la puesta en marcha de la rueda de la verdad.*

VI.

*Por compasión, para bien y fortuna*

*De hombres,* ***devas*** *y* ***brahmās****, el* ***Buddha*** *Gotama enseñó el* ***Dhamma****.*

*Innumerables seres consumaron el Nibbāna: lo Inmortal.*

*Cuarenta y cinco años después de Su largo y exitoso ministerio,*

*Un Martes, en el día de Luna Llena del mes de Mayo (****Kasone****),*

*El año ciento cuarenta y ocho de la Mahā Era,*

*Al alcanzar la edad madura de ochenta años, llegó*

*A Kusinara, a la tierra de los Mallas, donde se recostó.*

*Entre dos árboles gemelos de* ***Sāla****, consciente y dueño de sí mismo.*

*Entonces se produjo la Gran Muerte del* ***Buddha*** *Gotama.*

*El Perfecto finalmente hubo consumado el* ***Mahā******Parinibbāna****.*

*Entonces se produjo un gran terremoto espantoso y espeluznante;*

*Los tambores celestiales resonaron con el logro de la extinción final.*

VII.

*En el desvío hacia Kusinara, en el bosque de árboles de* ***Sāla*** *de Mallian,*

*Colocaron el Cuerpo Dorado del Bienaventurado, de manera apropiada,*

*Como el de un Monarca Universal que hace girar la Rueda de la Justicia,*

*Muchos acudieron rindiendo honores, respeto y veneración a los restos,*

*Con música, guirnaldas y aromas; haciendo marquesinas y pabellones.*

*Montado sobre una pira construida con todo tipo de maderas perfumadas,*

*Se prendió en llamas espontáneamente y sin producir ni cenizas ni cales,*

*Un Domingo, en el día de la Luna Menguante del mes de Mayo (****Kasone****),*

*Cuando el Cuerpo Dorado del Perfecto fue consumido por el* ***tejo-dhātu****,*

*Quedaron sus restos sagrados los cuales Dona dividió en ocho partes,*

*Para una justa distribución entre Reyes para la construcción de ocho monumentos.*

VIII.

*Grandes fueron los eventos que tuvieron lugar durante estos siete días de la semana,*

*En reverencia al Excelso, al Digno, al Feliz,*

*Mi saludo, mi adoración, mi veneración a Él, con la mayor fe:*

*Me inclino, me mantengo postrado, con los cinco puntos en contacto con el suelo* [16]*,* ***Vandana****.*

*Que sea apacible y feliz: que consume el* ***Nibbāna****.*

*Que todos los seres sean apacibles y felices: que consumen lo inmortal.*  [17]

### Pies De Página:

[1]. *Comentario Dhammapada*, *Brahmana Vagga*, 416, *Jotika* y *Jatila Vatthu* (*Buddhist Legends*, Harvard Oriental Series, Vol. 30, págs. 313-319, publicación del PTS).

[2]. *Majjhima Nikāya* No. 107, *Discourse to Ganaka Moggallāna*. Sayagyi U Ba Khin al hablar sobre el *Dhamma* en birmano (a menudo citaba estas líneas).

[3]. El *Nibbāna* es el objetivo final de los budistas. Para textos sobre el N., ver *Path of Purification* (XVI 64 ff) de Bhikkhu Ñāṇamoli; *Path of Deliverance* de Nyanatiloka Thera; *Anattā and Nibbāna* de Nyanaponika; *The Buddhist Doctrine of Nibbana* por Ven. P. Vajiranana (*Wheel* 165166).

[4]. Publicado por el *Vipassana Association International Meditation Centre*, 31A, Inyamyaing, Rangún, Birmania (primera edición: 1962; segunda edición, 1966).

[5]. Publicado por la misma Asociación. Varias reimpresiones desde 1951-52. Ahora disponible en el depósito de ventas del Departamento de Asuntos Religiosos, Kaba Aye P.O., Rangún, Birmania.

[6]. Véase el Libro de *Gradual Saying*, III, págs. 200-204 (*Pali Text Society*).

[7]. ver *Middle length Sayings* II, págs. 32-35 (*Pali Text Society*).

[8]. Véase *Woven Cadences of Early Buddhists*, págs. 38-40 (*Pali Text Society*).

[9]. Una charla del secretario Saya U Ba Pho, en el IMC de Rangún, Birmania, el 18 de Enero de 1982, 11º aniversario de la desaparición de Sayagyi U Ba Khin.

[10]. Vea las imágenes en la página 38. [En la versión electrónica no se cuenta con estas imágenes]

[11]. Una charla de Saya U Tint Yee, presidente del IMC Rangún, Birmania, el 19 de Enero de 1982, durante el 11º aniversario del fallecimiento de Sayagyi, a todos los estudiantes occidentales que acudieron para una meditación y ordenación.

[12]. Las cuatro formalidades tradicionales: refugiarse en la Triple Gema, adoptar los Ocho Preceptos, entregarse al *Buddha* y al Maestro, pedirle al Maestro que enseñe la Meditación *Ānāpāna* y *Vipassanā*.

[13]. Los estudiantes tenían que presentar diariamente un diario personal relacionado con las experiencias de su meditación, y Sayagyi daba comentarios o instrucciones cuando lo consideraba necesario, y el diario era devuelto antes de que terminara el día.

[14]. Una *Charla de* *Dhamma* de Saya U Tint Yee, a un grupo de estudiantes extranjeros, incluidos muchos quienes, como monjes, acababan de completar un curso de meditación en el IMC Rangún, Birmania. La charla de U Tint Yee toca varios aspectos importantes de la Enseñanza del *Buddha* que los estudiantes a veces pasan por alto o no ponen el énfasis correcto. La charla se dio el 19 de Enero de 1982, en el 11º aniversario de la desaparición de Sayagyi U Ba Khin.

[15]. Sabiendo que todos los estudiantes, que estaban en el Curso de Ordenación, eran estudiantes muy antiguos, Saya U Tint Yee no entró en todos los detalles del Óctuple Noble Sendero y los otros 37 Factores de la Iluminación. Simplemente se refirió a algunos factores esenciales a los que debería prestarse más atención. Todos los estudiantes habían aprendido muy bien la teoría. Hubo 27 estudiantes masculinos occidentales y 26 estudiantes femeninos occidentales, además de un buen número de estudiantes locales que se reunieron allí para la especial ocasión. La mañana del 19 de Enero, cincuenta monjes de los más venerados en la capital estuvieron presentes para recibir el *Dāna* de la Madre Sayama y el Comité Ejecutivo de la Asociación Vipassanā, IMC, Rangún. Más de 300 estudiantes antiguos locales y amigos de Sayagyi acudieron para el 11° aniversario de la desaparición de Sayagyi y todos fueron alimentados con deliciosas comidas birmanas después de que a los monjes se les ofreciera *swoon* (arroz *palaugh*), una comida especial para la ocasión. Éstas eran buenas reuniones que todos los años se conmemoraban para una evocación y una gran ofrenda (*dāna*) en nombre de Sayagyi U Ba Khin.

[16]. Una charla sobre *Dhamma* de Saya John Coleman en el IMC Rangún, Birmania, el 19 de Enero de 1982, en el 11º aniversario de la desaparición de Sayagyi U Ba Khin.

[17]. Ésta es una adaptación de Ledi Sayādaw de *Seven-Day Verses* [Versos de Siete Días] en birmano (traducido por Saya U Chit Tin). Conocido por los estudiosos de muchos países, el Ven. Ledi Sayādaw fue una de las figuras budistas más destacadas de aquella época. El mes de Febrero de 1895, viajó a la India en peregrinación para visitar los lugares sagrados asociados con la vida del Señor *Buddha*. A su regreso, compuso estos inspiradores versos para beneficio de los budistas birmanos que no tuvieron la oportunidad de acudir a la tierra del *Buddha*. Los versos se hicieron muy populares e incluso hoy en día son recitados por los niños en los hogares budistas de Birmania. La Madre Sayama recita estos versos al final de cada meditación en grupo.

[18]. Los cinco descansos.

[19]. El texto original tiene este octavo verso (ver Thinbongyi-Tika).

------------------------------------

Copyright y publicado por *Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust*, Reino Unido

Dirección como se indica más abajo, organización benéfica registrada con No. 280134

------------------------------------------------

# Anécdotas De Sayagyi U Ba Khin, II

A picture containing night sky

Description automatically generated

Compilado por

Saya U Chit Tin, WKH

A picture containing night sky

Description automatically generated

Copyright 1988,

*The Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust,*

Reino Unido.

Heddington cerca de Calne, Gran Bretaña

*Dhammadana* Serie 8

A picture containing night sky

Description automatically generated

*Dedicado por el compilador a*

*Madre Sayama*

(Sayama Daw Mya Thwin)

A picture containing night sky

Description automatically generated

Esta publicación es una de varias que marcan el décimo aniversario de la partida de Birmania hacia Occidente de la Madre Sayama y Saya U Chit Tin para continuar su trabajo en la Tradición de Sayagyi U Ba Khin enseñando el *Buddha-Dhamma*.

## Introducción

Esta segunda colección de Anécdotas relativas a Thray Sithu Sayagyi U Ba Khin reúne breves biografías de su maestro Saya Thet Gyi y el maestro de su maestro, el Venerable Ledi Sayādaw, así como un relato más detallado de la vida de Sayagyi. Estamos muy contentos de poder incluir dos anécdotas escritas especialmente para este folleto por la Sra. Jocelyn B. King, una estudiante de meditación cercana a Sayagyi quien acudió a él para meditar junto con su esposo, el Dr. Winston L. King, el mes de Julio de 1959. Estamos también reimprimiendo otro artículo suyo y artículos de otros dos estudiantes que trabajaron bajo la dirección de Sayagyi. Estos fueron publicados originalmente en un número especial de la revista *Mahā Bodhi* (en Abril de 1972) dedicado a Sayagyi.

Estas anécdotas serán de interés para los muchos estudiantes de Meditación Budista en la Tradición de Sayagyi U Ba Khin y les servirán de inspiración para seguir luchando por la meta de la *Paz Nibbānica* interna.

Sabiendo muy bien sobre la grandeza de los *Pāramīs* del *Buddha* venidero, Ariya Metteyya, quien podrá apagar inclusive los fuegos del infierno, Sayagyi seguramente instruyó *Knowing Anicca: The Way to Nibbana* y también nos mostró el sendero para encontrarnos con el *Buddha* Ariya Metteyya practicando diligentemente el Noble Óctuple Sendero tal como lo enseñó el *Buddha* Gotama. Sayagyi nos transmitió este Sendero en su prístina pureza.

*¡Qué la paz reine en el mundo!*

*¡La verdad debe triunfar!*

Saya U Chit Tin

## El Venerable Ledi Sayādaw

(1846-1923)

*Saya U Tinte Yee*

El Ven. Ledi Sayādaw nació en 1846, [1] en la aldea de Saingpyin, municipio de Dipeyin en el distrito de Shwebo, que se ubica al norte de Mandalay. En ese momento, la Alta Birmania todavía estaba bajo el dominio de los Reyes Birmanos. El nombre de su padre fue U Tun Tha y su madre Daw Kyone. Se le dio el nombre de U Tet Khaung. [2]

Cuando nació el Ven. Ledi Sayādaw, uno de los postes centrales de la casa que sostenía el mástil se iluminó de repente. La luz subió desde el suelo hasta la parte superior del techo y continuó hasta el cielo. Este evento fue visto por todos en la casa. Esto se informó a un reconocido sabio, Sayagyi U Kyaw Hla, quien era alguien versado en astrología y fisonomía, y le fue consultado sobre cómo nombrar al niño. Cuando escudriñó al guapo niño, le dio el nombre de "Maung Tet Khaung" ("Maung" es el equivalente a "Maestro" como título para los hombres jóvenes; "Tet" significa "escalar hacia arriba"; "Khaung" significa "cumbre" o "techo"). Fiel a su nombre, el Ven. Ledi Sayādaw obtuvo el más alteo grado en todo su aprendizaje.

Él recibió una educación tradicional. En las aldeas, esto significaba ir a la escuela del monasterio donde los *bhikkhus* (monjes) enseñaban a los niños el alfabeto, a leer y escribir. También aprendían a recitar muchos textos en *Pāḷi*. Memorizan el *Maṅgala Sutta*, por ejemplo. Luego, el idioma y la literatura que estudiaban se basaban en las Enseñanzas de *Buddha*. En aquella época, el nivel de alfabetización en Birmania era más desarrollado que en los países occidentales. Cuando los británicos se apoderaron de Birmania como colonia, quedaron muy impresionados por el nivel de educación en el país.

El Ven. Ledi Sayādaw comenzó a estudiar con *Sayādaw* U Nanda-dhaja a la edad de ocho años. Cuando tuvo quince años, se ordenó como *samanera* (novicio) bajo el mismo *Sayādaw* y tomó el nombre de Ñāṇa-dhaja ("estandarte del conocimiento"). Como *samanera*, estudió la gramática *Pali* y los textos budistas, incluyendo el *Abhidhammattha*-*sangaha*, un comentario que sirve como introducción general a la sección del canoncorrespondiente al *Abhidhamma*. Luego procedió a estudiar los propios textos del *Abhidhamma*.

En aquellos días, antes de la introducción de la luz eléctrica, los *samaneras* y *bhikkhus* estudiaban los textos escritos durante el día y los recitaban de memoria después al anochecer. Trabajando de esta manera, el Ven. Ledi Sayādaw dominó textos como el *Dhātukatha* (Discurso sobre los elementos), el *Paṭṭhāna* (Relaciones condicionales) y el *Yamaka* (Pares).

A la edad de 18 años, como Shin Ñāṇa-dhaja, sintió insatisfacción con la vida como *samanera* ya que solo se dedicaba a aprender textos budistas (los *Tipiṭakas*). Así que dejó los ropajes y se convirtió en laico. Su primer maestro, Ahphyaukpin Sayādaw U Nanda-dhaja, y Myinhtin Sayādaw U *Dhammasara* lo llamaron un día después del retiro de lluvias y le trataron de explicar las desventajas de ser un laico y las ventajas de ser un *samanera*. Hicieron todo lo posible para persuadirlo para que volviera a vestir el ropaje, pero él no quiso. Myinhtin Sayādaw le dijo al joven Maung Tet Khaun que no le daría órdenes, pero que le gustaría proponer que el joven continuara sus estudios. Maung Tet Khaung era muy inteligente y ya había aprendido mucho del *Tipiṭaka* como *samanera*. Si continuaba sus estudios, podría ganarse la vida satisfactoriamente y tener una vida cómoda como laico. El joven estuvo de acuerdo de inmediato, diciendo que nunca dudaría en aprender.

"¿Estarías interesado primero en aprender los *Vedas*?" le preguntó el Ven. Myinhtin Sayādaw.

"Sí, venerable señor", respondió Maung Tet Khaung.

"Pero debes convertirte en *samanera*", dijo el Sayādaw, "de lo contrario, Sayādaw U Gandhama de Yehtut Village no te aceptará como su pupilo".

"Me convertiré en *samanera*, reverendo señor", asintió Maung Tet Khaung. De esta manera, se ordenó nuevamente como *samanera*.

En ese momento, Sayagyi Kyaw Hla había muerto, por lo que fue confiado al cuidado del U Gandhama Sayādaw, quien le enseñó no solo los *Vedas*, sino que también le explicó los méritos que se obtienen al ser monje y promover el *Buddha-Sāsana*. El joven *samanera* estuvo feliz de aprender los *Vedas* con este maestro y, después de completar sus estudios, regresó con su antiguo maestro, Ahphyaukpin Sayādaw. Había pasado seis meses como laico en casa y tardó ocho meses en aprender los *Vedas*. Ahora que había aprendido los *Vedas* y estaba bien versado en los *Tipiṭakas*, estuvo muy feliz de vestir el ropaje. Pasaría el resto de su vida en el *Sāsana*. Un día, le contó su historia a su discípulo inmediato, Ledi Pandita Saya U Mayng Gyi. "Al principio esperaba ganarme la vida con el conocimiento de los *Vedas* diciéndole la suerte a la gente", dijo. "Pero fui más afortunado porque me convertí nuevamente en *samanera*. Mis maestros fueron muy sabios, y con su amor y compasión ilimitados, me salvaron".

El brillante *Samanera* Shin Ñāṇa-dhaja llegó entonces a la edad de 19 años. No solo había aprendido los *Vedas* y el *Tipiṭaka*, también estaba muy versado en poesía y había escrito muchos versos sobre los *Vedas*, los cuentos *Jātakas* y la gramática *Pāḷi*.

El 20 de Abril de 1866, a la edad de 20 años, asumió la ordenación superior para convertirse en *bhikkhu* bajo la tutela de Ahphyaukpin Sayādaw U Nanda-dhaja. Su tía, Daw Phone, y su esposo, U Kan Sa, fueron los discípulos laicos patrocinadores. Hubo veinte Kammava Sayādaws participando en su ordenación. U Nandadhaja Sayādaw fue su preceptor.

El 6 de Junio de 1867, justo antes del retiro de lluvias, el futuro Ledi Sayādaw se despidió de su Preceptor y del Kammava Sayādaw. Después de presentarles el debido respeto, se dirigió a Mandalay para continuar sus estudios. Mandalay era el centro de aprendizaje más importante de Birmania. Allí, estudió con varios de los principales *Sayādaws* y algunos de los principales eruditos laicos. Estudió en el monasterio de *Maṅgala* con el Ven. San-kyaung Sayādaw.

En este período, el Rey Mindon (quien gobernó entre 1853 y 1878) organizó el *Quinto Concilio Budista*, que se celebró en Mandalay en 1871. El objetivo principal de este Concilio consistió en editar los textos budistas. Estos textos fueron tallados en 729 losas de mármol que se encuentran hoy al pie de Colina de Mandalay, rodeando la Pagoda Kathodaw. El Ven. Ledi Sayādaw ayudó a editar y traducir partes del *Abhidhamma*.

Durante sus estudios, el Ven. San-kyaung Sayādaw convocó a un examen de veinte preguntas para dos mil estudiantes. Solo el Ven. Ledi Sayādaw pudo responderlas satisfactoriamente. Sus respuestas fueron publicadas más tarde (en 1880) bajo el título *Pāramī-dīpanī* ("Manual sobre las Perfecciones"). Éste fue el primero de muchos libros publicados en *Pāḷi* y birmano por el Ven. Ledi Sayādaw.

Bajo el último Rey birmano, Thibaw (quien gobernó entre 1878 y 1885), el Ven. Ledi Sayādaw se convirtió en maestro de *Pāḷi* en el monasterio de Maha-Jotikarama de Mandalay. (Este monasterio se conoce en birmano como "San-kyaung". El Ven. San-kyaung Sayādaw era el monje principal en este monasterio). El Ven. Ledi Sayādaw había aprobado todos sus exámenes después de solo ocho años como *bhikkhu* y, por lo tanto, estaba calificado como maestro principiante. Incluso después de comenzar a enseñar, continuó estudiando con otros *Sayādaws*. También discutió la Doctrina con reconocidos eruditos laicos que eran muy eruditos en los textos *Pāḷi*, y también aprendió de ellos. En 1882, fue a Monywa, una ciudad en el río Chindwin al noroeste de Mandalay. Ésta se convertiría en su residencia permanente. Allí, enseñó a los *samaneras* y *bhikkhus* el canon *Pāḷi*.

En 1885, los británicos conquistaron la Alta Birmania y el Rey Thibaw fue enviado al exilio a la India. Un año después, el Ven. Ledi Sayādaw se retiró a un bosque al norte de Monywa. El bosque se llamaba el bosque de Ledi. Después de un tiempo, comenzaron a llegar muchos *bhikkhus*, pidiéndole que les enseñara el *Dhamma*. Se fundó un monasterio y se llamó monasterio de *Ledi*-*tawya*. Adoptando el nombre de este monasterio fue por lo que sería más reconocido en Occidente: Ledi Sayādaw ("el venerable maestro de Ledi"). [3]

Fue más tarde, en 1897, cuando comenzaron a publicarse sus principales obras. En ese año, se publicó en *Pāḷi* su *Manual of Ultimate Truth* [*Manual de la Verdad Última*] (*Paramattha-dīpanī*). Este fue un comentario sobre el *Abhidhammattha-sangaha*. En este trabajo, el Ven. Ledi Sayadaw corrige algunos errores que encontró en el comentario existente sobre ese trabajo (*Abhidhammattha*-*vibhavani*). Esto dio lugar a cierta controversia, ya que muchos *bhikkhus* utilizaban el comentario más antiguo al estudiar el *Abhidhamma*, pero finalmente, se aceptaron las correcciones del Ven. Ledi Sayādaw.

El segundo libro del Ven. Ledi Sayādaw (*Nirodhi Dīpanī*) trataba sobre la gramática *Pāḷi*. Sus dos primeros textos son muy difíciles y muestran su dominio sobre estos temas. A través de ellos, se hizo famoso como uno de los *bhikkhus* más eruditos de Birmania. Más tarde, el Ven. Ledi Sayādaw comenzó a publicar libros en birmano, incluida su propia traducción de su *Manual de la Verdad Última*. Escribió sus textos en birmano en un lenguaje sencillo que facilitaba la comprensión de los laicos. Dijo que deseaba escribir de tal manera que un agricultor pudiera leer sus obras. Antes de esa época, se escribían muy pocos libros sobre temas budistas que los laicos pudieran entenderlos. Inclusive cuando los *bhikkhus* enseñaban, a menudo recitaban largos pasajes en *Pāḷi*, luego los traducían palabra por palabra, y era difícil para los oyentes seguirlos.

El Ven. Ledi Sayādaw también escribió muchas obras en verso, ya que esto facilitaba que los laicos las memorizaran. Al responder a las preguntas que le envió la Sra. Rhys Davids del *Pali Text Societ*y, el Ven. Ledi Sayādaw dijo: “He escrito un libro llamado *Paramattha-sankhepa* (una traducción birmana del *Abhidhammattha-sangaha* en forma de verso) que inclusive las niñas pueden aprender fácilmente en cuatro o cinco meses”. Otro libro, *Sadda-sankhepa*, también en verso, "ayuda a un principiante a aprender *Pāḷi* en cinco o seis meses. Mi *Vinayasankhepa*, nuevamente en verso, ayuda a los *bhikkhus* a aprender las reglas y los deberes de un *bhikkhu* en dos meses". [4]

En *The Manuals of Buddhism* [*Los Manuales del Budismo*], se encuentran en la lista setenta y seis manuales, comentarios, ensayos y cartas escritas por el Ven. Ledi Sayādaw. Todos sus textos se basaban en los textos *Pāḷi*. Nunca fue más allá de lo que contenían las Enseñanzas del *Buddha* aprobadas por los Concilios Budistas *Theravada*.

El Ven. Ledi Sayādaw también fue muy influyente en Occidente. Una discusión del libro *Yamaka* del *Abhidhamma*, que él escribió en *Pāḷi*, fue publicada en un apéndice de la edición del *Pali Text Society* en 1913. Una traducción parcial de su texto fue publicada en el *Journal of the Pali Text Society* (1913-1914) bajo el título *Some Points in Buddhist Doctrine* [*Algunos Puntos Sobre La Doctrina Budista*]. Como muchos de sus textos, fue escrito en respuesta a las preguntas que le enviaban. Al responder a las preguntas de la Sra. Rhys Davids, usa un juego de palabras con su nombre al dirigirse a ella como "*La London Devi de los textos*" (*Landana-pāḷi-devi*). También se publicó en la misma revista (1915-1916) una discusión sobre el *Paṭṭhāna*, titulada *On the Philosophy of Relations* [*Sobre la Filosofía de las Relaciones*]. U Shwe Zan Aung, quien colaboró ​​con la Sra. Rhys Davids en la traducción del *Katha-vatthu* (*Points of Controversy*, [*Puntos de Controversia*] publicado por primera vez en 1915), remitió muchas preguntas al Ven. Ledi Sayādaw.

Finalmente, el *Niyama-dīpanī* (*The Manual of Cosmic Order* [*El Manual Sobre el Orden Cósmico*]) se publicó por primera vez en traducción parcial en *The Buddhist Review* [*La Reseña Budista*] (1915-1916). Este texto, escrito especialmente para los occidentales, se incluye en *The Manuals of Buddhism* [*Los Manuales del Budismo*], incluidas las partes que quedaron fuera de la primera edición. El Ven. Ledi Sayādaw fue ayudado en sus contactos con Occidente por la *Sociedad Para la Promoción del Budismo en Países Extranjeros*, que fue fundada en Birmania en 1913. Algunos de los miembros de habla inglesa ayudaron en la traducción de los textos que el Ven. Ledi Sayādaw escribió en birmano.

El Ven. Ledi Sayādaw fue honrado por sus contribuciones al budismo. En 1911, el gobierno británico de la India, que gobernaba Birmania, le otorgó el más alto honor otorgado por ellos a los *bhikkhus*: *Agga-mahā-pandita* ("un erudito del más alto nivel"). Hoy, este tipo de título es otorgado a los *bhikkhus* por el gobierno birmano. Por lo general, estos títulos se otorgan a los *bhikkhus* que tienen más de sesenta años y que han investigado los textos *Pāḷi* y han publicado libros que son útiles para los *bhikkhus* y la comunidad laica. Posteriormente, el Gobernador General le otorgó un doctorado honoris causa (D. Litt.) en una ceremonia celebrada en la Universidad de Rangún.

El Ven. Ledi Sayādaw viajó a la India, a Bodhagaya, para visitar el lugar donde el *Buddha* se iluminó. Los niños birmanos todavía conocen y aprenden un poema escrito en birmano sobre los acontecimientos importantes de la vida del *Buddha* relacionados con los siete días de la semana. Los meditadores en la tradición de Sayagyi U Ba Khin están familiarizados con este poema tal como lo recita la Madre Sayamagyi al final de las sesiones grupales. Se proporciona una traducción al inglés en *Anecdotes* I.

Dio muchas clases sobre el estudio sobre los textos y la meditación en su peregrinación por Birmania. Varios centros de meditación fundados por él todavía funcionan en Birmania.

Hacia el final de su vida, el Ven. Ledi Sayadaw tuvo problemas con la vista debido a la poca iluminación que había tenido durante muchos años al leer y escribir. A la edad de setenta y tres años se quedó ciego. Fue cuando quedó ciego cuando dedicó todo su tiempo a enseñar y practicar la meditación. Murió en 1923, a la edad de setenta y ocho, después de pasar cincuenta y ocho años como *bhikkhu*.

## Saya Thet Gyi

(1873-1945)

*Saya U Tinte Yee*

Saya Thet Gyi [5] nació en 1873 en una familia de agricultores en el pueblo de Pyawbwegyi, que se ubica al otro lado del río Rangún desde la misma ciudad de Rangún. Fue un devoto budista incluso cuando fue niño. Fue a la escuela solo seis años, ya que necesitó trabajar para ayudar a mantener a su familia. Trabajó durante un tiempo conduciendo carretas de bueyes y luego en un molino de arroz contando los sacos arroz que se cargaban en los botes. Solo ganaba seis *kyats* al mes, claro que el *kyat* valía mucho entonces. El equivalente hoy sería aproximadamente a tres o cuatro mil *kyats*. En ese momento comenzó a practicar la meditación de manera casual con un maestro laico llamado Saya Nyunt.

Se casó y tuvo un hijo y una hija, pero un año hubo un brote de cólera y Saya Thet Gyi perdió a cinco miembros de su familia, incluidos sus dos hijos. Su hija, que tenía unos catorce años, estaba muy unida a una de sus primas hermanas, y esta sobrina murió en los brazos de Saya Thet Gyi. Cuando se estaban preparando para el funeral de la sobrina, su hija comenzó a quejarse de dolor de estómago. Enfermó de cólera y también murió en los brazos de su padre. Estas grandes pérdidas llevaron a Saya Thet Gyi a acudir ante muchos de los *Sayādaws* y maestros laicos de los alrededores, en busca de una salida al sufrimiento y la muerte.

Alrededor de 1903, siguió el ejemplo de su primer maestro de meditación, U Nyunt, y fue a Monywa para practicar la meditación con el Ven. Ledi Sayādaw. Tenía entonces unos treinta años. Fue acompañado en su búsqueda por un compañero. Mientras estuvo fuera, su esposa y su cuñada cuidaron de sus campos de arroz y le enviaban dinero para mantenerlo. Estuvo fuera durante trece años. El primer o los dos primeros años, regresaba al pueblo para ver a su esposa y amigos, pero después de eso, trabajó sin descanso.

Su familia le enviaba alrededor de mil *kyats* al año para mantenerlo. A veces, el único alimento que tenían para comer era arroz cocido deshidratado, al que agregaban agua para reconstituirlo. Ellos comían esto con un poco de pescado seco.

El Ven. Ledi Sayādaw le enseñó a Saya Thet Gyi la meditación *Ānāpāna* y le explicó sobre la meditación *Vipassanā*. Aprendió los conceptos básicos sobre los cuatro elementos esenciales de los fenómenos materiales, sobre la consciencia y los factores mentales. No obstante, la práctica principal consistió en la concentración de la inhalación y la exhalación.

Después de trabajar durante trece años, decidió volver a su pueblo natal. Cuando se despidió del Ven. Ledi Sayādaw, su maestro, él le dijo: "Debe continuar practicando y fortalecer su concentración (*Samādhi*). Cuando llegue la concentración, el factor de la sabiduría (*Paññā*) también vendrá. Una vez que llegue el factor de la sabiduría, podrá difundir la Enseñanza (*Dhamma*)".

En ese momento, Saya Thet Gyi no estaba muy satisfecho con los resultados que había obtenido. Sabía que su concentración era fuerte, pero no había alcanzado su objetivo.

Antes de regresar a su pueblo natal, quiso ver a su antiguo maestro, Saya Nyunt. Cruzó el río Chindwin, que tiene una corriente muy rápida, y lo buscó durante una semana en el bosque, pero sin éxito. Así que regresó a su pueblo natal.

De vuelta a su ciudad natal, él y su compañero se quedaron en su propio *Sala de* *Dhamma*. Saya Thet Gyi ni siquiera fue a ver a su esposa, sino que siguió meditando. Su esposa y su cuñada no querían ir a verlo porque pensaban que él debería haber venido a verlas primero.

Había una señora que se hospedaba cerca de la *Sala de* *Dhamma*, por lo que Saya Thet Gyi y su acompañante le pidieron que les proporcionara las comidas y que le pagarían para que lo hiciera.

Justo una semana antes de que llegaran allí, los aldeanos habían decidido arreglar la Pagoda y la *Sala de* *Dhamma*, que se habían deteriorado. Cuando llegaron Saya Thet Gyi y su acompañante, todo había sido limpiado.

Saya Thet Gyi continuó meditando durante un año. La gente del pueblo vio que él y su compañero habían regresado pero que no lo visitaban en sus casas. Encontraron esto peculiar, y algunas de las personas dijeron que podrían haberse trastornado mentalmente.

Saya Thet Gyi y su compañero continuaron meditando, especialmente Saya Thet Gyi. Trabajaba continuamente y su concentración seguía mejorando. Obtuvo sensaciones en todo su cuerpo, pero no pudo penetrar más. Su concentración era demasiado amplia, en lugar de ser lo suficientemente estrecha y fuerte. Se acordó de las instrucciones del Ven. Ledi Sayādaw, sin embargo, y continuó trabajando.

De repente, un día, sintió una sensación en un solo punto pequeño, una sensación que surgió por sí sola. Observó esa sensación con mucho cuidado, y de repente obtuvo una visión de lo que podría llamarse "la naturaleza de los fenómenos". Sabía que había hecho un progreso significativo en su trabajo. No lo pudo consultar directamente con Ledi Sayādaw, pero sabía que los libros escritos por su maestro estaban en su casa. Anheló consultar estos textos, ya que estaba experimentando algo nuevo, y quería comparar su experiencia con lo que su maestro había registrado en sus manuales. Así que decidió volver a su casa.

Cuando su cuñada lo vio venir, le dijo a su hermana: "Ahí viene tu esposo. No le hables. Has estado diciendo que te quieres divorciar de él". Ambas hermanas habían estado haciendo planes para dividir la propiedad entre ellas y Saya Thet Gyi.

La cuñada salió de la casa, ya que planeaba dejar el lugar antes de que llegara Saya Thet Gyi a casa. Pero de alguna manera descubrió que no podía marcharse y, en cambio, caminó de un lado a otro del complejo. Cuando Saya Thet Gyi entró por la puerta, de repente cambió de opinión y lo saludó muy cortésmente. "¿Por qué has venido?" ella preguntó. "¿Cómo estás? ¿Cómo está tu salud?"

El asistente de Saya Thet Gyi estaba con él. Había estado observando el progreso de su amigo en su meditación, y estaba convencido de que era el poder de la bondad amorosa (*Mettā*) de Saya Thet Gyi lo que había provocado este cambio en la cuñada.

Subieron a la casa y la cuñada le dijo a su hermana: "Aquí está tu esposo. Ve y prepara un poco de té y trae algunas hojas de té en escabeche (*la-phet*)".

Saya Thet Gyi simplemente saludó a las mujeres normalmente y luego fue directamente al armario de los libros y sacó los Manuales del Ven. Ledi Sayādaw. Mientras él comenzaba a estudiar los textos, las mujeres prepararon una comida y mandaron llamar a los vecinos. Todo ocurrió muy satisfactoriamente.

Saya Thet Gyi le explicó a su esposa que ahora no viviría una vida de hogar y que ella debería considerarlo como un hermano. Ella y su hermana lo invitaron a que viniera a la casa a comer por las mañanas, ya que él guardaba los ocho preceptos permanentemente y no comía después del mediodía.

Saya Thet Gyi le debía mucho a su esposa y a su cuñada por todo lo que habían hecho por él: enviarle dinero para mantenerlo mientras meditaba, etc. La única manera de retribuirlos era enseñándoles el *Dhamma*.

Durante un tiempo, Saya Thet Gyi iba a su casa a comer. Pero luego dijo que tendría más tiempo para la meditación si tomaba sus comidas en la *Sala de* *Dhamma*, por lo que se las arreglaron para enviarle sus comidas.

Lentamente, la gente llegó a conocer a Saya Thet Gyi y a gurardarle respeto. Al principio no lo habían considerado justamente, pero la forma en que se comportaba y hablaba demostraba que vivía de acuerdo con las Enseñanzas del *Buddha*.

El primer curso de meditación se organizó con unos quince estudiantes. Saya Thet Gyi tenía unos cuarenta y tres años cuando comenzó a enseñar entre los años de 1913 y 1914.

Saya Thet Gyi continuó enseñando en la *Sala de* *Dhamma*, con el apoyo de su esposa y su cuñada. Pudo proporcionar comida a los meditadores, e incluso pagó a sus trabajadores para que no perdieran sus salarios mientras meditaban. Pudo hacer esto gracias a la ayuda financiera que recibía de su esposa y su cuñada.

Después de enseñar durante un año, Saya Thet Gyi quiso ir a ver a Ven. Ledi Sayādaw otra vez. Regresó acompañado de su esposa, cuñada y algunos otros familiares. Saya Thet Gyi le dijo al Ven. Ledi Sayādaw sobre sus experiencias y los cursos de meditación. El Ven. Ledi Sayādaw estuvo muy feliz e indicó su aprobación, diciendo "*Sādhu*, *sādhu*, *sādhu*".

El Ven. Ledi Sayādaw le dijo que había llegado a una etapa muy satisfactoria en su meditación, pero le advirtió que no mencionara nada acerca de haber llegado a una etapa en particular. Que debía observar su mente, observando el comportamiento de su mente durante ocho años. De esa manera, podría ver si las cualidades negativas estaban realmente desarraigadas y no se habían mantenido reprimidas por un lapso de tiempo.

"Ahora podrá enseñar meditación en mi nombre", le dijo Ven. Ledi Sayādaw. "Como primer paso, debe enseñar a algunos de mis *bhikkhus*, y debe difundir los aspectos prácticos de la meditación *Vipassanā* a por lo menos seis mil personas".

El Ven. Ledi Sayādaw convocó a los *bhikkhus* que eran sus discípulos y solicitó voluntarios para meditar bajo la guía de Saya Thet Gyi. Más de treinta de ellos se ofrecieron como voluntarios.

Cuando Saya Thet Gyi volvió a casa, pensó en viajar por Birmania ya que el Ven. Ledi Sayādaw le había dicho que enseñara a seis mil personas. Pero su cuñada dijo: "Tienes una *Sala de* *Dhamma* aquí y podemos apoyarte en tu trabajo. Podemos preparar la comida para ti y para los estudiantes. Entonces, ¿por qué no te quedas aquí y das cursos? Hay mucha gente dispuesta a seguir los cursos de meditación *Vipassanā* bajo tu guía". Así fue que decidió permanecer en el lugar.

Había un hombre en el pueblo que estaba bien versado en los textos de *Dhamma*. Tenía un amigo que también era muy conocedor de los textos de *Dhamma*, especialmente del *Abhidhamma*. Este amigo quiso meditar bajo la guía de Saya Thet Gyi, pero el primer hombre dijo: "¿Por qué debería ir y meditar bajo la tutela de Maung Po Thet? Ni siquiera conoce ninguno de los textos *Pāḷi*. Él no conoce el *Pāḷi*".

Sin embargo, el amigo decidió acudir. Había practicado la meditación bajo la guía de un *bhikkhu*, pero no había podido progresar en su concentración.

Saya Thet Gyi tuvo que guiar a este hombre de una manera diferente porque era un estudiante del *Abhidhamma* y estaba bien versado en los textos. Cuando hacía *Ānāpāna*, aparecían imágenes y fijaba su atención en ellas. Tan pronto como fijaba su atención en ellas, desaparecían. Así que pasaba todo su tiempo tratando de recuperar la imagen. Pasaron dos o tres días, y cuando Saya Thet Gyi comprobó su progreso, le dijo: "Creo que como estudiante de *Abhidhamma* le han dicho que cuando haga *Ānāpāna* estará practicando *Samatha-bhāvanā* (el desarrollo de la calma). En *Samatha-bhāvanā* la idea es entrar en los *Jhānas*, y esa imagen es importante para entrar en un estado de *Jhāna*. Cuando aparece la imagen, debe haber tratado de fijar su atención en ella. Y luego, cuando la imagen desaparece, ha estado deseando que volviera, y ha habido frustración en su intento, ya que no volvía a aparecer".

"Sí, eso es cierto", dijo el hombre.

Entonces Saya Thet Gyi le dijo: "Ignore esa imagen. Concéntrese en la inhalación y exhalación y el contacto que surge en el momento de la inhalación y la exhalación. Concéntrese y sea consciente solo de esto. En teoría, los libros dicen que puede contar el número de respiraciones, o bien puede contar el comienzo, la mitad y el final de la respiración. Sabrá todo esto simplemente siendo consciente del contacto. Esto se debe a que el comienzo, el medio y el final de la respiración están incluidos en la consciencia del contacto de la respiración, la consciencia del contacto que surge con la inhalación y la consciencia del contacto que surge con la exhalación. Solo sea consciente del contacto".

Este hombre tuvo que hacer *Ānāpāna* durante una semana antes de que Saya Thet Gyi le enseñara *Vipassanā*.

Después de su curso de meditación, el hombre vio al *bhikkhu* bajo el cual había meditado antes. El *bhikkhu* le dijo: "Ha meditado bajo la tutela Saya Thet. ¿Cuál es la diferencia con cuando meditaba conmigo? ¿Cómo se siente?"

El hombre sabía que el *bhikkhu* quería que él le dijera que meditar bajo su guía era mejor, así que respondió sin comprometerse: "Oh, es solo *Ānāpāna*. Todo es lo mismo".

El *bhikkhu* no quedó satisfecho con esta respuesta. Él dijo: "No, quiero saber la diferencia entre la meditación que hacía conmigo y la meditación que está haciendo con Saya Thet".

El hombre supo que no podía escapar, por lo que le dijo con franqueza: "Señor, cuando meditaba con usted, no podía concentrarme adecuadamente, incluso después de trabajar durante mucho tiempo. Cuando medité con Saya Thet, obtuve una buena concentración dentro de una semana. Sabía por mí mismo que la meditación era mejor. Mi *Samādhi* era fuerte, y podía sentir el *Anicca* surgiendo en todo mi cuerpo, los aspectos que surgen y desaparecen".

El *bhikkhu* nunca más volvió a ver a ese hombre después de este incidente.

Al hombre que había tratado de evitar que su amigo meditara con Saya Thet Gyi, no le gustaba Saya Thet Gyi. Un día, cuando Saya Thet Gyi pasó por su casa, el hombre comenzó a insultarlo. Saya Thet Gyi no fue molestado por ello. No hubo cambio en su expresión facial o en su actitud. Él simplemente siguió caminando. Entonces le dijo al hombre: "¿Me está llamando? Tengo que ir a un lugar. Cuando regrese, vendré a visitarlo".

Pero el hombre dijo: "¡No venga a visitarme a mi casa! Solo estaba tratando de decir que es un inútil".

Otro hombre que caminaba detrás de Saya Thet Gyi, pensó que el primer hombre también lo estaba insultando. "¿Me está insultando?" preguntó.

"No", respondió el primer hombre, "estoy hablando con Saya Thet".

"¿Qué le ha hecho Saya Thet para que lo insulte?" dijo el segundo hombre. "Está tratando de acusarlo de ser lo que no es y sin razón". Entonces el segundo hombre reanudó la pelea, y los dos hombres llegaron a las manos.

Sin embargo, Saya Thet Gyi siguió su camino. Y le dijo al segundo hombre más tarde: "Si le devuelvo el desafío a ese hombre, simplemente cometerá más actos perjudiciales. Por eso trato de evitarlo".

Otro incidente en el que Saya Thet Gyi tuvo que enfrentarse a dificultades sucedió más adelante en su vida. Tenía un sobrino, U San Thein, que cuidaba sus campos de arroz. El arreglo habitual era tener asistentes que trabajaran en los campos de arroz, y estos asistentes contrataban algunos trabajadores. Pagaban a los trabajadores según la cantidad de arroz producido cada año. Se acordó que una parte sería destinada para Saya Thet Gyi, y que los asistentes y trabajadores se lo entregarían cada año en la propiedad de Saya Thet Gyi. No obstante, Saya Thet Gyi no trataba nada de esto directamente.

Un año, después de entregar el arroz, los trabajadores presentaron una denuncia, aludiendo que Saya Thet Gyi se había llevado todo el arroz. En otras palabras, lo acusaron de robo. Algunos de los discípulos de Saya Thet Gyi (incluyendo a Sayagyi U Ba Khin) le dijeron que como él no había hecho nada malo, ni verbal ni físicamente, los trabajadores estaban destinados a perder el caso. Se ofrecieron a hacerse cargo del caso por él.

Saya Thet Gyi les dijo: "Si el caso continúa, ellos cometerán más acciones perjudiciales. Si refutamos su acusación, se enfadarán y sacarán a relucir más más acciones perjudiciales".

Así que Saya Thet Gyi acudió ante los trabajadores y resolvió el caso fuera de los tribunales, pagando los daños y perjuicios. Por lo tanto, podemos ver que Saya Thet Gyi siempre hacía todo lo posible para minimizar cualquier sentimiento negativo que otros pudieran tener hacia él.

En 1945, cuando tenía más de setenta años, Saya Thet Gyi había enseñado a muchos estudiantes, y varios de ellos habían abierto sus propios centros de meditación. Saya Thet Gyi reunió a sus sobrinos y sobrinas para distribuir todas sus posesiones entre ellos. Apartó cincuenta acres de sus campos de arroz para el mantenimiento de la *Sala de* *Dhamma* que había construido.

Hubo veinte búfalos de agua para distribuir. Tres de ellos eran viejos, por lo que los envió a una granja instalada por una fundación india donde se mantendrían sin trabajar por el resto de sus vidas. Los otros búfalos de agua se distribuyeron a personas que sabía que no los maltratarían. Antes de despedirlos, se acercó a ellos y les dijo: "En lo que a mí respecta, ustedes están libres de su trabajo. Han sido mis benefactores. Gracias a ustedes, el arroz ha crecido y yo me he beneficiado de su trabajo. Espero que sean liberados de este tipo de vida para una existencia mejor". De esta manera, se despidió de ellos.

Para entonces, la esposa de Saya Thet Gyi ya había muerto. Su cuñada quedó paralítica y él mismo sufría de mala salud. Así que fue a Rangún para recibir tratamiento y ver allí a sus estudiantes. Nunca volvió a su pueblo natal.

En Rangún, se quedó en un lugar en las laderas del norte de la pagoda de *Shwedagon*. Usó un refugio antiaéreo que se había construido allí como su cueva de meditación. Por la noche, se quedaba en un centro de meditación que había montado uno de sus maestros asistentes.

Su condición se deterioró lentamente. Antes de su muerte, dijo: "No tengo dinero, pero no quiero ser una carga para ustedes cuando muera, así que seré incinerado en un lugar que generalmente no se use para la cremación".

Murió a la edad de setenta y dos años, rodeado de muchos de sus discípulos. Sayagyi U Ba Khin no pudo estar presente. Le habían operado un ojo y se había infectado, por lo que estaba en el Hospital General el día que Saya Thet Gyi murió.

Saya Thet Gyi fue incinerado donde murió, en la ladera norte de la pagoda de *Shwedagon*. Y Sayagyi U Ba Khin decidió construir una pequeña pagoda allí. Sayagyi hizo que sus discípulos contribuyeran con diez *kyats* cada uno para la construcción de esta pagoda para que pudieran compartir el mérito de construirla. Todo lo relacionado con esa pagoda se hizo en múltiplos de diez.

Desafortunadamente, la tierra era pública y un *bhikkhu* comenzó a construir cuatro grandes estatuas de *Buddha* alrededor de esa pagoda. Como era terreno público, no había forma de impedirlo. Las estatuas son tan grandes que ahora no se puede ver la pequeña pagoda. Ésta es una de las razones por las que Sayagyi estableció el Centro Internacional de Meditación en Rangún en terrenos privados.

Saya Thet Gyi llevó a cabo su misión. Cuando murió en 1945, pudo estar seguro de que había seguido las instrucciones que le mostró el Ven. Ledi Sayādaw. Aunque no fue erudito en los textos *Pāḷi*, por su propia experiencia, y con la ayuda de los manuales escritos por el Ven. Ledi Sayādaw, había podido enseñar el *Dhamma* a muchos. Dominaba a fondo los textos escritos por el Ven. Ledi Sayādaw y casi se los sabía de memoria. Al comparar sus propias experiencias con lo que estaba escrito en ellas, pudo ver cómo había progresado e instruirse a sí mismo.

## Sayagyi Uba Khin

(1899-1971) [7]  
*Lata Saya U Chit*

Sayagyi U Ba Khin nació en el barrio de Pyoncho, en el Alto Pazundaung, al este de Rangún, el 6 de Marzo de 1899. Era hijo de U Paw y Daw Saw May. Tenía una hermana mayor. Su padre era corredor de arroz y su madre ganaba dinero para la familia vendiendo mercadería.

El barrio en el que vivía era de fábricas, almacenes de arroz y aserraderos. No era un área donde él llegaría a conocer gente bien educada – especialmente aquellos de habla inglesa. El conocimiento del inglés era muy importante durante la ocupación inglesa a Birmania, en virtud de albergar esperanza de un ascenso laboral.

Después de una corta estadía en una escuela monástica, U Ba Khin ingresó a la escuela secundaria metodista birmana a la edad de ocho años con la ayuda de un anciano de la fábrica de fósforos, U Bar Bi. U Ba Khin tenía un gran don en su habilidad para recordar todas sus lecciones. Aprendió el libro de gramática inglesa de cabo a rabo. Ocupó el primer lugar en cada clase y obtuvo una beca de escuela intermedia para continuar su educación. Luego pasó a la Institución Saint Paul y estudió en la Escuela Secundaria. Allí, también, estuvo a la cabeza de su clase cada año. Antes de llegar a esa escuela, un estudiante que se convirtió en su amigo cercano siempre había liderado la clase, pero después de la llegada de U Ba Khin, ese estudiante se convirtió en el segundo.

El mes de Marzo de 1917, aprobó el Examen Final de la Escuela Secundaria de Inglés, ganando la medalla de oro *Seewan* de su escuela y una beca universitaria. Su escuela fue una de las mejores, ya que seis estudiantes de su clase recibieron becas universitarias ese año de las veinte becas de ese tipo en todo el país.

Sin embargo, U Ba Khin no pudo asistir a la universidad debido a la muerte de su madre y a la edad y mala salud de su padre. En cambio, trabajó para un periódico birmano, *The Sun*.

Más tarde se convirtió en empleado de la Oficina de Auditoría General de Birmania, una oficina en la que había muy pocos birmanos. Su habilidad para memorizar las reglas (reglas de servicio, reglas de código de cuentas) y todas las complicadas aplicaciones de las reglas (decisiones pasadas, opiniones, notas a pie de página, etc.) lo convirtieron en un contador inusualmente competente. Recibió una formación muy completa y aprobó los exámenes departamentales, incluido el Examen del Servicio de Cuentas Subordinadas realizado por el Gobierno Provincial de la India el mes de Noviembre de 1926.

Sus superiores en la oficina pensaban muy satisfactoriamente sobre él. Era muy minucioso y su reputación entre las autoridades (que en su mayoría eran europeas) era muy reconocida. Esto lo llevó a ser nombrado el primer Superintendente de la Oficina Especial en 1937, cuando Birmania se separó de la India y se abrió la Oficina de Auditoría General de Birmania.

U Ba Khin aprendió por primera vez algo sobre la meditación budista de un amigo llamado U Aye Maung, que era un maestro de escuela. U Aye Maung fue a hacer un curso con Saya Thet Gyi un mes de Diciembre de 1936. Cuando regresó, U Ba Khin fue a verlo el 1 de Enero de 1937. U Aye Maung le explicó que había aprendido la meditación *Ānāpāna* y *Vipassanā*. U Ba Khin también quería intentarlo, así que U Aye Maung le explicó la técnica de *Ānāpāna*. U Ba Khin lo probó e inmediatamente vio una luz que apareció ante él y se expandió. Tanto él como U Aye Maung se sorprendieron por esto. Como resultado, U Ba Khin estuvo muy ansioso por intentar hacer un curso completo. Así que el 8 de Enero de 1937 se despidió de su oficina con gran dificultad. Se necesitó mucho coraje para irse antes de que llegara el permiso por escrito que le otorgaba la licencia. Sin embargo, nunca había tenido ambiciones de progreso personal y lo hizo, aunque estaba arriesgando su trabajo y quizás su carrera.

El lugar de Saya Thet Gyi se encontraba al sur de Rangún, al otro lado del río Rangún y los arrozales. Eran solo ocho millas, pero sobre campos fangosos, se convertía en un largo camino por recorrer. En el mes de Febrero, después de la cosecha, habría sido posible ir en autobús, pero U Ba Khin tuvo que ir en un bote *sampán*. Era marea baja, lo que significaba que solo podía viajar sobre el *sampán* hasta la aldea de Phyarsu, solo la mitad de la distancia a lo largo del afluente que corría desde Pyawbwegyi. En Pharsu salió del bote, llevando su petate y algunas provisiones, y trepó por la orilla del río, con las piernas hundidas en el barro hasta las rodillas. La distancia restante a través de los campos la cubrió a pie con las piernas cubiertas de barro.

La noche en que llegó, a U Ba Khin se le instruyó en *Ānāpāna*. Su progreso fue tan rápido que Saya Thet Gyi le hizo comenzar *Vipassanā* al segundo día. Por lo general, Saya Thet Gyi hacía que sus estudiantes hicieran *Ānāpāna* durante una semana. Un *Bhikkhu* llamado Inmagyithein Tawya Sayādaw (U Yukandara) estaba meditando bajo la guía de Saya Thet Gyi junto con U Ba Khin. El progreso de U Ba Khin fue muy rápido y pudo establecerse bien en la práctica durante su primer curso. Había ido a casa de Saya Thet Gyi pensando que se quedaría solo unos días, pero Saya Thet Gyi lo convenció de que meditara durante siete días.

Cuando U Ba Khin regresó a su oficina, estuvo preocupado de que pudiera encontrar una orden de despido. Encontró un sobre en su escritorio, pero cuando lo abrió, se sorprendió al descubrir que había sido ascendido. Hasta ese momento, Birmania había sido una provincia de la India en el Imperio Británico, pero los dos países se separaron administrativamente en 1937. Se había establecido una Oficina de Auditoría General de Birmania de forma independiente. Anteriormente, los jefes de departamento eran ingleses y la mayoría de los funcionarios y el personal eran indios, pero ahora se había hecho una búsqueda para encontrar birmanos calificados para ocupar puestos de responsabilidad. Así que U Ba Khin fue elegido para el puesto de Superintendente de la Oficina Especial.

Entre 1937 y 1948, cuando Birmania obtuvo la independencia, U Ba Khin ocupó varios y diversos cargos:

1. Contador, Ferrocarriles de Birmania, 1941;

2. Director de Cuentas y Auditoría, 1942-1945;

3. Asistente del Contador General, 1945;

4. Contador General Adjunto, 1947;

5. Director de Cuentas, Junta de Administración de Suministros Civiles, 1947.

U Ba Khin continuó su meditación y, en 1941, se dio cuenta sobre su misión como maestro de meditación. Cuando fue ascendido al cargo de Oficial de Cuentas de la Junta de Ferrocarriles de Birmania en Febrero de 1941, tuvo que viajar en la línea Rangún-Mandalay para auditar las cuentas de las estaciones de ferrocarril locales. Un día del mes de Julio de ese año, tuvo algo de tiempo libre cuando se encontraba en el pueblo de Kyaukse, a cuarenta millas al sur de Mandalay. Decidió echar un vistazo a las colinas de Shwetharyaung y partió con el jefe de la estación local. Ellos pudieron ver a lo lejos, desde lo alto de una colina, un grupo de edificaciones que reconocieron como el monasterio de Webu Sayādaw. El jefe de la estación conocía el campo, por lo que decidieron dirigirse al lugar y llegaron alrededor de las 3:00 p.m.

Encontraron a una monja anciana que estaba machacando chiles y frijoles y le preguntaron si podían presentar sus respetos a Webu Sayādaw.

"Este no es el momento para ver al Venerable Sayādaw", dijo, "él está meditando y saldrá de su choza alrededor de las seis".

U Ba Khin explicó que era un visitante de Rangún y que no tenía mucho tiempo. Le gustaría mucho conocer al Sayādaw. ¿No sería posible presentar sus respetos fuera de la cabaña?

La monja señaló una pequeña choza y los hombres se acercaron juntos. U Ba Khin se puso en cuclillas en el suelo afuera y dijo: "Vengo de la Baja Birmania, de Rangún, y deseo presentar mis respetos al Sayādaw".

Pronto, la puerta se abrió y salió una nube de mosquitos seguida por Webu Sayādaw.

Manteniendo su atención en el cuerpo y consciente de *Anicca* (de la impermanencia), U Ba Khin presentó sus respetos.

"¿Cuál es su aspiración?" preguntó Webu Sayādaw.

"Mi aspiración es consumar el *Nibbana*, señor", respondió U Ba Khin.

"¿Cómo va a consumar el *Nibbana*?"

"Mediante la meditación y mediante el conocimiento de *Anicca*, señor", fue la respuesta.

"¿Dónde ha aprendido a ser consciente de *Anicca*?" preguntó Webu Sayādaw.

U Ba Khin explicó que había estado estudiando y practicando meditación con Saya Thet Gyi durante cuatro años.

"Oh", dijo el Sayadaw, "pensé que había estado practicando este *Dhamma* durante muchos años, y en el bosque. Ha adquirido buenos *Pāramīs* (perfecciones) y debe enseñar el *Dhamma* a otros. No debe esperar. Empiece a enseñanza inmediatamente. No deje que las personas que lo conozcan se pierdan los beneficios de recibir esta enseñanza".

Así que Sayagyi U Ba Khin no tuvo más remedio que enseñar, y el jefe de la estación se convirtió en su primer estudiante. Esa misma noche, de vuelta a la estación de tren, Sayagyi le enseñó la meditación *Ānāpāna* en el *bogie* (vagón de tren) en el que viajaba, usando las dos mesas del comedor como asientos. Este fue el comienzo de la larga carrera de Sayagyi U Ba Khin como profesor de meditación.

Saya Thet Gyi también animó a Sayagyi U Ba Khin a enseñar meditación. Sayagyi llevó a algunos funcionarios del gobierno birmano a meditar con Saya Thet Gyi durante la ocupación japonesa. Uno de estos funcionarios hizo que Saya Thet Gyi lo visitara en Rangún de vez en cuando. Pero Saya Thet Gyi les dijo: "Solo puedo verlos por las tardes y por las mañanas, pero U Ba Khin siempre estará disponible. Así que cada vez que surjan problemas, deben preguntarle. Yo soy como un médico y él es como el enfermero. El médico solo podrá verlos ocasionalmente, pero el enfermero podrá hacerlo todo el tiempo".

De esta manera, Saya Thet Gyi dejó en claro el status de Sayagyi U Ba Khin a quienes eran sus superiores en su trabajo.

Sayagyi organizó clases de meditación en su residencia en Budd Road, Rangún, durante la ocupación japonesa. Entre los que participaron se encontraban el ex Primer Ministro de Birmania, el propietario de *The New Light of Burma* (un periódico birmano) y el entonces presidente de *Shwedagon* *Pagoda Trust.*

Birmania se independizó de los británicos el 4 de Enero de 1948. U Ba Khin fue nombrado Contador General. Su carrera en la vida laica a partir de ese momento fue muy ocupada. Cuando se retiró del cargo de Contador General el 26 de Marzo de 1953, el gobierno lo volvió a contratar de inmediato y ocupó varios puestos de alto rango hasta el 22 de Octubre de 1964. Durante la mayor parte de ese período, ocupó dos o más cargos equivalentes independientemente como Jefe de Departamento. En un momento, ocupó tres puestos independientes durante tres años. En otra ocasión, ocupó cuatro cargos de este tipo simultáneamente durante un año. Los puestos asumidos fueron:

Officer on Special Duty (O.S.D.), Auditor General's Office;

Chairman of the Special Enquiry Committee, State Agricultural Marketing Board (S.A.M.B.);

Director of Commercial Audit;

O.S.D., Ministry of Trade Development;

Chairman, S.A.M.B;

Deputy Chief Executive, S.A.M.B.;

Principal, Government Institute for Training in Accounts and Audit.

A pesar de que trabajó en lo que equivalía a varios trabajos de tiempo completo, Sayagyi también pudo enseñar meditación. Sayagyi consideró el 4 de Enero de 1948 no solo como el Día de la Independencia de Birmania, sino también como el Día de la Independencia del *Buddha-Sāsana* (la Dispensación de *Buddha*). Como veremos, la década de 1950 fueron años importantes en el renacimiento de la práctica de las Enseñanzas del *Buddha*.

El gobierno alentó la organización de asociaciones budistas en Octubre de 1950. Sayagyi formó una asociación conocida como *Buddha-Sāsana Akyo-saung Athin* (Asociación para promover y diseminar las enseñanzas de *Buddha*) para los miembros de su oficina. La ceremonia de apertura tuvo lugar el 1 de Enero de 1951. [8] Poco después, se reservó una habitación en la oficina para la meditación y Sayagyi dirigió el primer curso el mes de Abril de 1951, durante las vacaciones del Festival del Agua.

Esto condujo a la formación de un Grupo de Investigación *Vipassanā*, compuesto por algunos de sus meditadores más serios y avanzados.

La sala de meditación de su oficina se llenaba tanto que se decidió abrir un centro en Rangún. Casi al mismo tiempo, las asociaciones budistas conectadas con la *Auditoría General de Birmania* se fusionaron en una (conocida como la *Asociación Budista del Departamento de Auditoría*) y el grupo formado anteriormente se disolvió.

Sayagyi luego estableció la *Asociación de Contabilidad General* *Vipassana*, dedicada únicamente a la práctica de la Meditación *Vipassana*.

El sitio para un centro fue seleccionado por Sayagyi el 15 de Enero de 1952. Ese mismo año se construyó una pagoda, la Pagoda de la Luz del *Dhamma*.

Durante estos mismos años, se estuvo planificando el *Sexto Concilio Budista* (*Chattha Sangayana*). El gobierno birmano creó dos organizaciones para realizar la planificación: la *Asociación Buddha Sāsana Nuggaha* y el *Tharthana Yeiktha* de Rangún. Fueron fundados por un grupo de laicos birmanos concienzudos y responsables: Sir U Thwin, presidente de *Shwedagon* *Pagoda Trust*; Sao Shwe Thaik, el primer presidente de Birmania; U Nu, el Primer Ministro; Myanma-Alin U Tin, Ministro de Finanzas; U Ba Khin, el Contador General; y U San Thein, el Comisionado de Impuesto sobre la Renta.

La asociación sirvió como base para el *Concilio de la* *Unión del Buddha Sasana de Birmania* (*Union of Burma Buddha Sasana Council,* UBSC), que se conformó posteriormente en Agosto de 1950. Sayagyi U Ba Khin fue nombrado presidente del Comité de *Paṭipatti* (práctica de la meditación budista). Fue elegido por el gobierno para un segundo mandato por tres años, junto con los otros ocho miembros, incluido el Ministro de Asuntos Religiosos del Gabinete. Este Comité Ejecutivo estuvo compuesto por veintinueve miembros. Además de los nueve anteriores, dieciocho miembros representaban a más de cincuenta miembros de distritos de todo Birmania, quienes a su vez representaban a las asociaciones religiosas en sus propias divisiones o estados.

Sayagyi también fue muy activo en la planificación de esa ocasión trascendental como Miembro Ejecutivo de la UBSC y como Auditor Honorario del Concilio desde el principio, fue responsable de supervisar y mantener las cuentas del *Sexto Concilio Budista*, por lo que estuvo a cargo de los ingresos y gastos que ascendieron a millones de *kyats*.

Se adquirieron más de 170 acres de tierra y se reembolsó a los propietarios. Se construyó una cueva de roca muy grande construida por el hombre, con edificios temporales de madera que rodeaban el ala oeste, para albergar aproximadamente a 5,000 *Bhikkhus* (monjes) y de diez a quince mil hombres y mujeres laicos en la Gran Cueva. Se construyeron cobertizos temporales para los observadores.

El día de la inauguración del Concilio, Rangún estuvo abarrotado de peregrinos del extranjero y de toda Birmania. Los monasterios y los hoteles estaban llenos. Había tanta gente que tenían que turnarse para ir a lo que se conoció como la colina Kaba Aye Thiri Mangalar, a siete millas de Rangún. La celebración del Concilio tomó dos años (2498-2500 era budista [1954-1956 d.C.]).

Se construyeron los siguientes edificios para el *Chattha Sangayana* con el fin de acomodar a la gran cantidad de miembros del *Saṅgha* y laicos que asistieron, hasta un cuarto de millón a la vez:

La Gran Cueva (*Mahā-Pasanaguha*),

La biblioteca y el museo,

El Gran *Sima* (para los actos oficiales del *Saṅgha*), el hospital del *saṅgha*,

Cuatro albergues: Jambudipa, Pubbavidaha, Uttarakuru y Aparagoyana,

Un refectorio con moderno equipamiento para cocinar y un edificio de lavandería,

El bloque de administración,

La imprenta para la publicación del canon budista (*Tipiṭaka*),

Viviendas para el personal de oficina y funcionarios.

El gobierno gastó más de cuarenta millones de *kyats* en este proyecto, y se recolectaron varios millones más de discípulos laicos locales y extranjeros. Los preparativos se realizaron en un tiempo récord: la Gran Cueva se construyó en trece meses, gracias al esfuerzo de quienes trabajaron en ella, siendo buena parte de él trabajo voluntario. Los otros edificios se construyeron en esos mismos trece meses y estuvieron listos justo a tiempo para la apertura del Concilio en el día de Luna Llena del mes de Mayo de 1954.

Sayagyi U Ba Khin estuvo totalmente ocupado con estos preparativos. Era el responsable de la elaboración y ordenación de las cuentas y del sistema establecido para recaudar el dinero entregado como *Dāna* por el pueblo. Se envió dinero desde todo el país, siendo recaudado por las tesorerías de las ciudades y pueblos. Estos, por supuesto, estaban a cargo de la Oficina del Contador General. Se inscribieron columnas especiales en los libros de las tesorerías del distrito y del municipio para dar cuenta del dinero de *Dāna* pagado por quienes eran responsables de recaudarlo. Las tesorerías transfirieron el dinero a la sede de Rangún para depositarlo en la cuenta bancaria de la UBSC.

Sayagyi ideó un sistema para el cobro de contribuciones mediante el uso de talonarios de recibos impresos en color. Se imprimieron diferentes libros para diferentes denominaciones que iban desde un *kyat* hasta diez, veinte y así sucesivamente hasta cien *kyats*. Para las donaciones de más de cien *kyats*, se utilizaba un talonario de recibos especialmente diseñado para ese fin y sólo personas seleccionadas en puestos superiores o con mayor responsabilidad manejaban ese dinero. El sistema funcionó, evitando cualquier suspicacia sobre algún mal manejo de los fondos.

Sayagyi se desempeñó como miembro del Comité Ejecutivo de *Chattha Sangayana*, que fue responsable de dirigir todo el Concilio, incluida la invitación a eminentes eruditos *Bhikkhus* de los cinco países *Theravāda*: Birmania, Sri Lanka, Tailandia, Camboya y Laos. Estos monjes, trabajando en grupos, prepararon los textos del canon *Pāḷi* para su publicación. Trabajaron en La Colina de Kaba Aye Siri Mangalar, comparando y corrigiendo los textos, refiriéndose a las ediciones cingalesa y camboyana y a la edición en escritura romana del *Pali Text Society* en Inglaterra. Los textos *Pāḷi* fueron publicados allí por la UBSC y fueron recitados en la Gran Cueva. Todo esto concluyó el día de Luna Llena de *Kason*, el 24 de Mayo de 1956, el día del *Buddha* *Jayanti*. Los comentarios y subcomentarios aún se están publicando.

Sayagyi también fue miembro de los siguientes subcomités:

El consejo editorial, *The Light of the Dhamma* [*La Luz del Dhamma*] (inglés),

El consejo editorial, *The Light of the Sāsana* [*La Luz del Sāsana*](birmano),

El Subcomité para la Propagación del *Buddha-Dhamma* (en Birmania y en el extranjero),

El Subcomité para la *Hills Tract Mission* (en Birmania y Assam).

Él comenzó un segundo mandato como miembro del Comité Ejecutivo en 1954, pero una vez que se completaron los principales proyectos del *Sexto Concilio Budista* y todo marchaba sobre ruedas, renunció a la UBSC. En 1962, el gobierno revolucionario lo volvió a nombrar para un Comité Especial de Investigación creado para inspeccionar los asuntos de la UBSC. Cuando el presidente, U Lun Baw, murió, Sayagyi se desempeñó como presidente interino, hasta Enero de 1967.

Como se puede ver en estos registros de su carrera en la vida laica y en relación con los asuntos budistas, el gobierno le dio asignaciones cada vez más importantes desde 1955 hasta el 22 de Octubre de 1964.

La década de 1950 también fue importante debido a la cantidad de estudiantes occidentales que meditaron bajo la guía de Sayagyi. Las organizaciones e intelectuales extranjeros conocieron por primera vez a Sayagyi (conocido popularmente por los extranjeros como Guruji; ambos títulos significan "gran maestro") a través de una serie de conferencias que dio en Septiembre de 1951. Estas conferencias se llamaron *What Buddhism is* [*Lo* *que es el Budismo*]. Fueron publicados a pedido de un Grupo de Estudiosos Religiosos integrado por miembros de la Misión Especial Técnica y Económica de los Estados Unidos y sus familias. El grupo se reunió en la Iglesia Metodista Inglesa, Signal Pagoda Road, Rangún. La *Asociación de Investigación Vipassanā* publicó las conferencias en un folleto que pronto llegó a varias embajadas birmanas en el extranjero y a organizaciones budistas de todo el mundo.

Muchas de las personas occidentales que llegaron a Birmania para el *Sexto Concilio Budista* estaban interesadas en el aspecto práctico del budismo. En ese momento, los monjes de Birmania no hablaban inglés con fluidez. Entonces, cuando los occidentales hacían consultas, eran referidos a Sayagyi, ya que él era el único maestro de *Vipassanā* de habla inglesa. Sayagyi también se reunió con extranjeros en recepciones oficiales e invitó a aquellos que expresaban interés en la meditación a venir al Centro y probar.

Los estudiantes occidentales de Sayagyi variaban desde personas mayores hasta jóvenes escolares, y provenían de todos los ámbitos de la vida: profesores, conferencistas, médicos, enfermeras, maestros, estudiantes, empresarios, políticos, administradores y religiosos, etc. También provenían de varias religiones, razas, países y culturas. Llegaban con una mente abierta y con la sinceridad y voluntad necesarias para seguir las instrucciones dadas por Sayagyi, por lo que todos respondieron bien y se beneficiaron enormemente.[8]

Las actividades de *Dhamma-dūta* a las que Sayagyi se dedicó sin reservas se pueden dividir en dos categorías:

1. El mantenimiento de la pureza de las Enseñanzas del *Buddha* en Birmania y en el extranjero;

2. El renacimiento del *Sāsana* (Enseñanzas) en su tierra de origen y la expansión del *Dhamma* a tierras donde antes solo había sido visto como un destello.

Sería imposible enumerar todos sus logros que caigan bajo la primera categoría, lo cual representó su principal objetivo desde el momento que asumió su trabajo como *Dhamma-dūta*. Con la ayuda de los miembros de la *Asociación de Investigación Vipassanā* y su eminente Profesor Asistente, Sayama Daw Mya Thwin, podía realizar un curso de meditación de diez días todos los meses en el *Centro Internacional de Meditación* de Rangún.

En Birmania, la variedad de estudiantes variaba desde el presidente del país hasta el empleado ordinario de una oficina, y todos eran tratados por igual y se les daba la misma atención en la capacitación. Así como un funcionario de alto rango que tenga el potencial para alcanzar la etapa más elevada de logros espirituales alcanzará ese estado sólo si se le enseñase y trabajase correctamente, así también, un oficinista con el mismo potencial también alcanzaba esa etapa si el mismo cumplían las mismas condiciones. De hecho, uno de los alumnos destacados de Sayagyi era un empleado de su oficina y funcionario del más alto rango, quien trabajaba bajo su guía y podía entrar en meditación profunda a voluntad durante una hora y media.

A partir de 1951, Sayagyi presentó sus experiencias en la meditación *Vipassanā* a varios venerables Sayādaw para su verificación. Estos incluyeron monjes tan reconocidos como Ven. Abhidhaja-maharatthaguru Ma-Soe-Yein Sayādaw (Presidente del *Sexto Concilio Budista*), el Ven. Veluwun Sayādaw de Bahan (Presidente de la Misión Budista Hill Tracts, *Concilio* *Buddha* *Sāsana*), el Ven. Nha-kyeik-shitsu Sayādaw del monasterio Tha-yet-taw (presidente de la Asociación de Abades Mahā-Saṅgha de toda Birmania, Rangún), y el Ven. Webu Sayādaw (presidente del *Saṅgha* y profesor de tres centros de meditación). Todos los venerables *Sayādaws* apreciaron mucho su éxito como maestro de meditación y decían "*Sādhu, sādhu, sādhu*" (bien hecho) al aprobar sus logros.

Sayagyi invitó al Ven. Webu Sayādaw a visitar IMC-Rangún durante una semana el mes de Junio de 1953, y vino con un séquito de veinte *bhikkhus*, mujeres devotas que guardaban diez preceptos (generalmente llamadas "monjas" pero no *bhikkhunīs*) y seguidores laicos. El *Sayādaw* visitó el Centro varias veces después de esa primera ocasión, cada vez que visitaba la Baja Birmania. Daw Mya Sein (profesor de la Universidad de Rangún) describió su segunda visita, que tuvo lugar el 1 de Mayo de 1954:

Los estudiantes de Sayagyi presentaron sus respetos al *Sayādaw* entrando en meditación profunda durante treinta y siete minutos. El *Sayādaw* estaba muy complacido con esta evidencia de la práctica de *Vipassana*. A su manera sencilla y gentil, el *Sayādaw* expuso el *Dhamma* y luego nos dijo que Sayagyi nos había puesto en el Sendero correcto. Nos quedaba a nosotros caminar por él con firmeza y diligencia hacia la Meta. …Estábamos tan llenos de júbilo por la aprobación del *Sayādaw* de nuestra práctica que nuestra gratitud y respeto por Sayagyi no tenían límites. Era un verdadero *Acariya*, un maestro de meditación de *Dhamma* y *Vipassanā*, listo para aconsejar y ayudar a todos los que acudiesen al Centro. ... De vez en cuando invitaba a los sabios *Sayādaws* y les enviaba sus hallazgos en la investigación *Vipassanā* y aceptaba sus consejos y sugerencias. …Además de los fines de semana, cada vez que la universidad cerraba, volvía a hacer un curso completo, y así aprendí a entrar en meditación profunda. Esto me resultó muy útil cuando tenía que hacer viajes aéreos. Al despegar y al aterrizar, entraba en meditación profunda con el voto de despertarme cuando el avión estuviera en el aire de manera segura o cuando aterrizara. Pero se necesita práctica constante; sin ella, la habilidad se desvanece, como he descubierto para mi consternación. Sayagyi quería viajar al extranjero para enseñar meditación *Vipassanā*.

El Dr. Om Prakash (médico consultor, Organización de las Naciones Unidas, Rangún, y médico de familia honorario de Sayagyi) lo descría de la siguiente manera:[9]

Sayagyi U Ba Khin tenía un gran deseo, un deseo que nunca se cumplió, de viajar al extranjero, especialmente a los EE. UU., y enseñar su método de meditación, que creía, y muy correctamente, que era la forma más fácil y lógica para practicar la meditación. Sayagyi pudo dirigir con éxito dos misiones de enseñanza a la Alta Birmania en 1967, una en Enero y otra en Abril. Aunque se retirase de todas las asignaciones oficiales en 1965, continuó como miembro del Comité de Investigación Especial del *Concilio de la Unión Birmania Buddha Sāsana*. Los asuntos del Concilio, cuyos miembros se habían disuelto en 1962, estaban a cargo de Sayagyi, su presidente, y otros dos miembros. Cuando murió el presidente de la Comisión de Investigación, Sayagyi tuvo que hacerse cargo y continuó dirigiendo sus asuntos hasta Enero de 1967, cuando finalmente tuvo que solicitar permiso para renunciar debido a problemas de salud. Tan pronto como su salud mejoró, dirigió dos misiones a Mandalay y Maymyo para enseñar *Vipassanā* a los estudiantes locales. Fue asistido en estas dos misiones por su Profesor Asistente, Sayama Daw Mya Thwin, por mí y por el Sr. S.N. Goenka y su esposa, la Sra. Illaichi. Estos viajes fueron los precursores de las misiones de la enseñanza fuera de IMC-Rangún, tanto localmente como en el extranjero.

En 1963, Sayagyi viajó al Reino Unido, Francia y a la República Federal de Alemania en una misión encabezada por el brigadier Aung Byi en relación con el Instituto Farmacéutico de Birmania, Rangún. Llevó su propio traje nacional, aunque le advirtieron que el otoño en Europa podría ser bastante frío para alguien del sudeste asiático. Regresó sonriendo, todavía con el traje nacional, y trayendo consigo algunos recortes de los diarios con reportes de la inusual ola de calor que se había producido en Europa y que le había permitido vestir el traje nacional que tanto amaba.

Cuando Sayagyi se retiró de sus asignaciones oficiales en 1965, había sentado una base firme para su segundo objetivo de revivir el budismo en la India y difundirlo a otros países. Él había entrenado a fondo a sus Profesores Asistentes y entrenado a los miembros de la *Asociación de Investigación Vipassanā* para enseñar meditación. También comisionó a los siguientes discípulos extranjeros y les confió el trabajo de *Dhamma-dūta* en sus respectivos países:

Autorización como profesores por carta el 23 de Abril de 1969:

1. Dr. Leon E. Wright, PhD., Professor of Religion, Washington,D.C., U.S.A.

2. Mr. Robert H. Hover, La Mirada, California, U.S.A.

3. Mrs. Ruth Denison, Hollywood, California, U.S.A. (para enseñar solo a mujeres).

4. Mrs. Forella Landie, British Columbia, Canada (para enseñar solo a mujeres).

5. Mr. John E. Coleman, Maidenhead, Berks., U.K.

6. Mr. J. Van Amersfoort, The Hague, The Netherlands.

Se formalizó una Autorización por separado en Julio de 1967, cuando se llevó a cabo un curso de meditación de diez días con la guía de Sayagyi en Rangún:

7. Sr. S.N. Goenka, Bombay, India.

En Birmania, los diez miembros de la *Asociación de Investigación Vipassanā* ayudaron a Sayagyi en su enseñanza y, en particular, Sayama Daw Mya Thwin, yo, U Tint Yee, U Ba Pho y U Boon Shain. Cuando enseñaba a los miembros de la comunidad india en Birmania, especialmente a los hindúes, su discípulo, el Sr. S.N. Goenka lo ayudó en la traducción durante varios años. En Junio de 1965, Sayagyi se ordenó durante diez días como *bhikkhu* bajo el Ven. Webu Sayādaw en el Centro de Meditación Ingyinbintawya, distrito de Shwebo, Alta Birmania, junto con su discípulo U Ko Lay. El nombre de Sayagyi como *bhikkhu* era Ven. U Kusala.

El Ven. Webu Sayādaw visitó el *Centro Internacional de Meditación* de Rangún varias veces a lo largo de los años. Daba breves charlas de *Dhamma* a los estudiantes de Sayagyi después de sus dos comidas diarias. "Este es el lugar desde donde tenemos que empezar nuestro trabajo y nuestra misión", comentó en una ocasión. "Cuando lo visitamos por primera vez, este lugar era como una jungla, ¡pero qué progreso se ha logrado en estos años! Es como en la época del *Buddha* cuando tantos se beneficiaban. ¿Puede uno imaginar entonces cuántos disfrutaron de los frutos del *Dhamma* en un solo momento? ¿Se puede contar el número? ¡Eran innumerables!

Sayagyi U Ba Khin continuó enseñando meditación *Vipassanā* en el centro que había establecido hasta su fallecimiento en 1971. Algunos días antes de su fallecimiento, recordó con *Mettā* a todos aquellos que lo habían ayudado en su vida: el anciano que lo ayudó a comenzar en la escuela, el erudito birmano que lo ayudó a ingresar a la Institución de San Pablo, y muchos, muchos otros. Encontró en el periódico local un aviso del cumpleaños setenta y dos de un viejo amigo con el que había perdido contacto cuarenta años atrás. Con la ayuda de uno de sus discípulos, dictó una carta a su viejo amigo ya algunos de sus alumnos y discípulos extranjeros. Al día siguiente, un Lunes 18 de Enero, se enviaron las cartas y Sayagyi se enfermó repentinamente. Cuando su viejo amigo recibió su carta el día 20, también se sorprendió al leer el anuncio de la muerte de Sayagyi U Ba Khin el 19 de Enero de 1971.

Aproximadamente una semana antes de su muerte, Sayagyi había estado sentado en un banco fuera de la sala *Dhamma* del Centro. Sayama, la discípula que lo había estado ayudando en la enseñanza durante muchos años, se encontraba con él, parada cerca.

"Estoy pensando en marcharme para siempre", dijo Sayagyi de repente.

"Bueno, hazlo", respondió Sayama con bastante indiferencia, asumiendo que tenía la intención de ir al extranjero a enseñar. Yo me ocuparé de los asuntos aquí.

Unos días después, el 19 de Enero, habría partido.

Después de la muerte de Sayagyi, Webu Sayādaw visitó Rangún y unos veinticinco estudiantes de meditación del Centro tuvieron una entrevista privada con él. Cuando informé que Sayagyi había muerto, el *Sayādaw* respondió: "Vuestro Sayagyi no ha muerto. Una persona como vuestro Sayagyi no morirá. Puede que no lo vean ahora, pero sus enseñanzas seguirán vivas, a diferencia de algunas personas que, aunque estando vivos, viven como muertos, no sirven para nada y no benefician a nadie".

Varios de los presentes recordaron las líneas pronunciadas por Ven. Vappa, el segundo de los cinco ascetas (*Pancavaggi*) que escucharon el Primer Sermón del *Buddha*, cuando alcanzó el estado de *Arahat*. Estas líneas fueron recitadas a menudo por Sayagyi en sus charlas: "El que ve puede ver al que ve y al que no ve. El que no ve, no ve ni a los que ven ni a los que no ven".

Las enseñanzas de Sayagyi U Ba Khin, que estaban de acuerdo con las Enseñanzas del *Buddha* y con la forma en las que el *Buddha* enseñó, ¡realmente siguen vivas! El Centro en Rangún ha seguido prosperando y se han establecido dos *Centros Internacionales de Meditación* fuera de Birmania, uno en el Reino Unido y otro en Australia. También se han establecido organizaciones en muchos otros países, y a lo largo de los años se han realizado muchos cursos de meditación en la tradición de Sayagyi U Ba Khin en estos países.

En Octubre de 1978, mi esposa, Sayama Daw Mya Thwin, y yo dejamos Birmania a pedido de los estudiantes occidentales de esta tradición. Hemos tenido el privilegio de ayudar a llevar a cabo la misión de Sayagyi U Ba Khin y, especialmente, de ayudar a establecer firmemente las Enseñanzas del *Buddha* en Occidente.

Una ocasión particularmente trascendental fue la inauguración de una pagoda en IMC-Perth. Sigue el mismo diseño que la pagoda en IMC-Rangún, y lleva su nombre: *Dhamma Yaung Chi ceti* (La Pagoda de la Luz del *Dhamma*). La dedicación se llevó a cabo el día de Luna Llena de Tabaung, el año 2530 era budista (14 de Marzo de 1987). También hay planes para construir una pagoda similar en IMC-UK.

Sayagyi U Ba Khin estaba convencido de que este era un período muy importante en el *Buddha*-*Sāsana*: la Dispensación del *Buddha*, o el período durante el cual las Enseñanzas del *Buddha* están disponibles. Se espera que este *Sāsana* dure cinco mil años. Ahora estamos a la mitad del *Sāsana*, el momento en que habrá un resurgimiento del interés y la práctica por las Enseñanzas de *Buddha*.

Sayagyi concluyó su último mensaje a sus discípulos en el extranjero diciendo:

El reloj de la meditación *Vipassanā* ha sonado, es decir, para el renacimiento del *Buddha*-*Dhamma*, mediante la prácticade *Vipassanā*. No tenemos ninguna duda acerca de los resultados definitivos que se desarrollen en aquellos que, con una mente abierta, se sometan sinceramente a un curso de formación bajo la dirección de un maestro competente. Me refiero a resultados que los mantendrán en un buen lugar y en un estado de bienestar y felicidad por el resto de sus vidas.

Como dijo uno de los estudiantes occidentales de Sayagyi después de su muerte: "Por él, solo podría esperarse una vida más gloriosa. Afortunada será la generación con la que renacerá de nuevo".

## Esa Risa Empoderadora

*Jocelyn B. King*

Varios meses antes de que mi esposo y yo partiéramos de Rangún, el 1 de Marzo de 1960, U Hpe Aung, Director del *Instituto Internacional de Estudios Budistas Avanzados* (*International Institute for Advanced Buddhist Studie*s, IIABS) en Kaba Aye, nos dijo que nos aconsejaría a ambos que tomáramos un curso de meditación budista [10] porque pensaba que contribuiría en gran medida a una mejor comprensión del budismo. Mi marido trabajaba en el IIABS., como profesor y asesor, con el apoyo de la Fundación Ford, que financiaba este proyecto junto con el gobierno birmano como medio para establecer el entendimiento y las buenas relaciones entre Oriente y Occidente. Yo estaba aprendiendo birmano y tratando de encontrar mi camino en una cultura que era totalmente extraña para mí.

Aunque había leído libros sobre budismo y estaba interesada, realmente sabía muy poco al respecto, y la idea de meditar sola en una celda pequeña era desconcertante para mí, por decir lo menos, aunque el curso durase diez días. Luego, cuando visitamos el *Centro Internacional de Meditación* (I.M.C.) en Julio de 1959 para hablar con U Ba Khin,[11] su fundador y maestro de meditación, me volví aún más aprensiva; pasar la mayor parte de diez días en una pequeña habitacióncelda, como las que nos mostraron, era casi más de lo que podía soportar pensar. Sin embargo, me dije a mí misma, ¡diez días no durarán para siempre y comparados con diez meses o diez años no eran nada! Así que acepté ir con mi esposo, a la fecha señalada un mes de Septiembre, para mi primer curso de diez días. Algunas semanas después, cuando les conté a algunos amigos estadounidenses que también estaban con la Fundación Ford en Birmania sobre la asombrosa experiencia (para mí) en el Centro, exclamaron: "¡Vaya, acaban de tener un tratamiento psicoterapéutico exitoso!" ¡Efectivamente había sido eso, pero mucho, mucho más!

Primero debo mencionar algunas cosas importantes e interesantes que comenzaron a suceder casi de inmediato. Cuando me di cuenta de que íbamos a estar en nuestras celdas de la sala de meditación a las 4:30 a.m. me sorprendió, ya que no era naturalmente madrugadora (¡pero me convertí en una!). Además, estaríamos pasando más de once horas diarias en esas celdas y no debíamos hablar con nadie más que con el maestro de meditación a menos que fuera absolutamente necesario. En nuestro caso se hizo una excepción parcial ya que éramos extranjeros y meditadores primerizos. Mi esposo y yo comíamos juntos nuestras dos comidas del día, aunque nuestros alojamientos estuviesen en los extremos opuestos del recinto. Creo que Sayagyi U Ba Khin sabía que nos haría bien hablar juntos y comparar lo que nos estaba pasando. Por supuesto, nuestra cena consistía únicamente de líquidos y no debíamos matar criaturas vivas (hormigas, arañas, mosquitos, por ejemplo), pero estábamos provistos de mosquiteros y repelente de insectos en aerosol.

Pero esas *pequeñas* celdas habitación – ¡ocho de ellas! Cada una tenía unos ocho pies de largo, en forma de un triángulo truncado, seis pies que se estrechaban a tres pies de ancho, el extremo más pequeño se abría hacia la sala del santuario central debajo de la aguja de la pagoda y se extendía desde allí como los rayos de una rueda. Había una imagen del *Buddha* en la celda sur, la de enfrente se usaba como entrada. El piso de la sala del santuario se elevaba un escalón por encima del piso de las celdas, cada una de las cuales tenía una puerta que se abría a la sala del santuario donde dormía el maestro de meditación (para estar disponible a solicitudes de emergencia) como observé más tarde y desde donde hablaba con los diversos meditadores, uno por uno, cuando lo deseaba. Cada una de nuestras celdas también tenía una puerta en su extremo exterior que se abría a una pasarela alrededor de nuestra "pagoda de meditación".

En mi primera entrada a la celda, miré con aprensión el espacio confinado en el que pasaría gran parte de los próximos diez días y me sentí sofocada y encerrada. Sin embargo, ese lugar comenzó a crecer; mi consciencia del espacio cambió cuando me acostumbré a sentarme, pero "acostumbrarme" a sentarme no sucedió de la noche a la mañana. Al principio, pasaba la mayor parte del tiempo sufriendo y sintiendo pena de mí misma. La adición de algunos cojines no ayudó mucho en el piso de concreto cubierto con una estera delgada. ¡Sin embargo, el tiempo también empezó a cambiar! Algunas horas pasaban tan lentamente, que me parecían como si fueran tres; otros pasaban tan rápidamente como si fueran unos pocos minutos! – lo que me sorprendió.

Después de los primeros tres o cuatro días, cuando me concentrba en la inhalación y exhalación por las fosas nasales como nos habían indicado, Sayagyi nos dijo que íbamos a tener una comida especialmente buena esa tarde para tener más fuerza. Cuando llegó la hora de la meditación de la tarde, mi esposo y yo nos sentamos juntos en mi celda mientras Sayagyi se sentó justo dentro de la puerta abierta en la sala del santuario. Nos instruyó en la meditación *Vipassanā* sobre la naturaleza de horno ardiente del cuerpo: primero nos dijo que meditáramos concentradamente en la parte superior de la cabeza y cuando tuviéramos una sensación de calor allí, lo extendiéramos por el cuerpo hasta las plantas de los pies y de nuevo hasta la cabeza. Pronto me estuve quemando a gran velocidad.

Mis sentimientos de gran insatisfacción, guardados a lo largo de los años, con mis padres y el antagonismo rebelde hacia ellos, guardados a lo largo de los años pero que me había negado a permitir surgir en mi mente consciente, comenzaron a desvanecerse. Asimismo, mi deseo no reconocido de manejar las vidas de nuestros tres hijos, especialmente de nuestros dos hijos, también comenzó a desvanecerse. ¡Después de un tiempo, mis malos sentimientos hacia los padres y los niños simplemente se marcharon! Mientras esto sucedía, comencé a darme cuenta de que había muchas otras impurezas que necesitaban ser tratadas. ¡Qué sorpresa me dio cuando Sayagyi me dijo que la impaciencia era una forma de *ira*! Sí, comencé a ver que lo era y decidí hacer algo al respecto: reconocerlo, ser consciente de su apariencia en mis pensamientos, palabras y acciones, y quemarlo con los fuegos de la meditación *Vipassanā*.

En el sexto o séptimo día de nuestro curso de diez días, mi corazón comenzó a latir con un latido alarmante, casi audible cada vez que me sentaba a meditar. Sayama,[12] asistente de Sayagyi, entró a mi celda y se sentó frente a mí, mientras que Sayagyi se sentó en la puerta abierta de la sala del santuario. No podía hablar inglés, pero no necesitaba hacerlo: sus gestos, la expresión de su rostro me dieron una sensación de consuelo y esperanza, aunque mi corazón siguió latiendo de manera poco natural, y así fue durante la mayor parte del tiempo restante de tres o cuatro días.

Ahora llego a la sorprendente (para mí) reacción de Sayagyi a un sueño que tuve temprano en la mañana del último día del curso. Mi padre había muerto el año anterior, cuando solo llevábamos cinco meses en Birmania. Desde entonces me sentía triste y deprimida cada vez que pensaba en él porque no había estado a su lado en sus últimos días y no había podido ayudar ni consolar a mi madre en su soledad. La noche antes de ir al I.M.C. para el curso de meditación, tuve un sueño extraño en el que parecía estar llegando al final del camino por el que me veía transitando.

Los diez días después, en la madrugada de nuestro último día en el centro, volví a soñar; esta vez estaba de pie sobre *mi propio* cadáver, viendo su aspecto verdoso de descomposición, oliendo los olores de la descomposición y sintiendo mi carne repulsivamente fría e insensible. Fue espantoso para mí; tan espantoso que me levanté de la cama, me vestí rápidamente y estuve en mi recinto-celda a las cuatro en lugar de las cuatro y media. La puerta de mi celda estaba abierta hacia la sala del santuario y Sayagyi estaba allí profundamente dormido. Lo llamé en la agonía de mi miedo por haberme encontrado cara a cara con mi propia muerte y decadencia seguras de venir. Aunque no lo sabía en ese momento, había comenzado a darme cuenta de que el dolor por la muerte de mi padre era en realidad y principalmente un dolor hacia mi propia e ineludible muerte y decadencia.

Sayagyi se despertó de inmediato y se sentó para escucharme mientras le contaba mi sueño. ¡Entonces se echó a reír! ¡Increíble! (Tenía una risa maravillosa, profunda, indescriptiblemente rica y llena.) Continuó riéndose durante algún tiempo mientras yo estaba allí sentada, asombrada. Entonces comencé a sentir un extraño consuelo. Ahora sé que me había enfrentado directamente a la impermanencia (*Anicca*), *mi* impermanencia, por primera vez y la había visto por lo que era. Casi imperceptiblemente, mi corazón dejó de latir salvajemente.

¡Esa maravillosa risa todavía continúa en mí! Ninguna palabra podría haber hecho lo que todavía está haciendo.

## He Encontrado Al Maestro

*Jocelyn B. King*

Muy poco tiempo después de mi primera experiencia de meditación llena de acontecimientos, Sayagyi U Ba Khin partió hacia Inglaterra en una misión del gobierno.[14] He olvidado cuánto tiempo pasó antes de que regresara a Rangún, tal vez dos o tres semanas. Una o dos veces hice que nuestro conductor detuviera nuestro automóvil al pie de la colina del I.M.C. para que me informara cuándo iba a volver y si había noticias suyas.

Finalmente regresó, y me detuve a verlo con el pensamiento de agradecerle cortésmente el curso y de preguntarle sobre su viaje y sus impresiones tanto de Inglaterra como de aquellas partes de Europa que había visitado brevemente. Había hecho todo el viaje con su ropa birmana; [15] simplemente no se sentía cómodo con la ropa occidental, había dicho antes de partir. La *Sala de* *Dhamma* era una gran sala "al aire libre": [16] bajo un techo, pero con tres lados abiertos, separados del exterior solo por tabiques a la altura de la cintura, el cuarto lado se abría a varias salas de servicio. Su piso estaba dos o tres escalones por encima de la pasarela circundante. Las pantuflas o los zapatos debían dejarse afuera al entrar.

Sayagyi estaba sentado allí en la Silla del Maestro, que estaba un poco elevada sobre el piso del Salón. Creo que había dos o tres hombres birmanos, que eran sus discípulos, parados cerca. Excepto por ellos, estaba solo. Las cosas habían sido diferentes antes, pensé. Siempre había habido gente alrededor: los otros meditadores, quizás algunos visitantes o algunos de sus discípulos; se había mezclado libremente con todos nosotros, hablando, riendo y contando historias a su inimitable manera. Luego, en la última parte de la tarde, llegó la sesión de la enseñanza con los meditadores y quizás visitantes birmanos que habían venido a escuchar sus palabras. Todos nos habíamos sentado alrededor de una mesa con él al estilo occidental.

*Ahora* se sentía muy extraño estar parado frente a él así, listo para hablar educadamente. Busqué por todo el pasillo una silla. Siempre las habían proporcionado antes, muchas de ellas, o estábamos *todos* parados y hablando juntos. Ahora no había *ninguna* silla a la vista. Casi inconscientemente me adapté a la situación y me senté en el suelo frente a él. Hablamos durante unos minutos y durante ese tiempo dije que probablemente volvería a visitar el Centro nuevamente. Fue muy agradable y me dio algunas de sus impresiones de los lugares donde había estado.

El carro me estaba esperando abajo en el camino y sin duda había muchos discípulos esperando para verlo, así que me levanté para irme. No pasó mucho antes de darme cuenta de que algo había pasado; él había sabido, y ahora yo lo sabía, que él era mi Maestro. Si me hubiera sentado en una silla de manera ordinaria, no sé qué me habría podido pasar. Tal vez nada más que algo de este tipo: "¡Tuve una experiencia tan interesante en Birmania! Pero es tan bueno estar de vuelta en casa en los Estados Unidos, donde las cosas no son tan extrañas y difíciles de entender".

## En Memoria De Sayagyi U Ba Khin

*Jocelyn B. King*

En Julio de 1959, cuando mi esposo y yo hicimos un viaje especial desde nuestra casa en Dubern Road para visitar el *Centro Internacional de Meditación* para hablar con Sayagyi U Ba Khin sobre los arreglos para un curso de meditación de diez días, sabía poco cómo iba a cambiar toda mi vida y que este caballero birmano con el que hablábamos por primera vez se convertiría en mi venerado maestro y guía en el Sendero de la Meditación *Vipassanā*, sin importar la distancia o el tiempo que mediara. Supuse que tomar un curso como éste simplemente me daría un conocimiento de primera mano del budismo birmano. Parecía una "cosa interesante que hacer".

Sin embargo, durante los diez días de ese primer curso en Septiembre de 1959, desarrollé un conocimiento de primera mano sobre lo que realmente era y sobre mi pegajoso aferramiento hacia lo que no se podía sostener. Eso se convirtió en mi fuerte preocupación existencial. En la pequeña sala de meditación que se me asignó, mientras luchaba con un cuerpo que protestaba ante el intento de "un punto" de atención, el tiempo cambió su carácter sobre mí. El espacio, tanto dentro como fuera del cuerpo, empezó a parecer bastante relativo.

Entonces comenzó el trabajo de la meditación *Vipassanā* y los tormentos y frustraciones interiores se convirtieron en un calor que se desvaneció, dejando la euforia por la nueva libertad. Nunca se me permitió detenerme en ningún refugio temporal o falso. "No, debes seguir trabajando y purificando la mente todos los días, todos los días, hasta que desaparezcan todas las impurezas. Primero nos desharemos de las burdas. Pero las sutiles serán difíciles de tratar y tomarán más tiempo".

Antes de que terminara el curso de diez días, supe que mi miedo más profundo era que mi propio cuerpo perecería y se pudriría, desaparecería para siempre. No podía enfrentar la muerte con ecuanimidad. La ayuda de Sayagyi fue fundamental ante esta crisis. Luego, en lugar de terminar con todo y considerarlo como una "experiencia birmana interesante", me encontré regresando para otro curso mientras mi esposo tenía que estar fuera por negocios, y luego para otro antes de que nos fuéramos de Birmania, para regresar a los EE. UU. No decidí que Sayagyi fuera mi Maestro. Más bien, descubrí que él *era* mi Maestro.

Desde entonces, nunca he dejado de estar en contacto con él. Nunca ha dejado de ayudarme. E incluso con su muerte, no puedo sentirme fuera de contacto cuando recuerdo tan bien lo que enseñó y lo que fue. Su generosidad sanadora y su interés compasivo hacia todos los seres humanos los aprendió solo del Iluminado. Encarnó lo que enseñaba constantemente a los demás: el centro de tranquilidad en medio de *Anicca*.

## U Ba Khin, El Gurú Del Centro Internacional De Meditación, Birmania

*Dr. Om Prakash, MBBS*

La suya era una personalidad fina, majestuosa, sobria, noble e imponente. Una leve sonrisa y la mirada de una mente tranquila y satisfecha, siempre destellaba.

#### Relaciones Personales

Cuando estaba con él, se sentía que se preocupaba por uno y que era querido más que a nadie. Pero por extraño que parezca, todos sentían lo mismo acerca de sí mismos. La atención, el amor, el *mettā* de U Ba Khin eran iguales para todos, grandes o pequeños, ricos o pobres. A cambio, no quería nada más que sinceridad en el propósito y una naturaleza veraz.

#### Tolerancia

Toleraba todas las religiones. nunca criticó ni ridiculizó ninguna fe o creencia. No obstante, predicó el budismo, tal como él lo entendía, y lo entendía muy por encima de muchos, muchos otros. Nunca afirmó nada, nunca impuso ninguna idea. Siguió lo que predicó o enseñó y dejaba que cada uno pensara y aceptara sus puntos de vista en parte o en su totalidad, según lo deseara.

#### Hábitos

No fumaba ni tomaba alcohol ni estupefacientes; Tomaba té y café con moderación, le gustaba la leche, el ovaltine, etc., especialmente hacia la última parte de su vida. Aunque no era vegetariano estricto, su amor por la "vida" era extremo. No permitía que ni siquiera se mataran mosquitos en el perímetro. Incluso el uso de pesticidas e insecticidas estaba prohibido en el Centro.

#### Amor A La Naturaleza

Tenía un gran sentido estético y artístico; Amaba mucho las flores, tenía especial cuidado en obtener variedades raras, tenía una bonita colección de hermosas plantas con flores, que estaban por todo el jardín alrededor de la Pagoda. Conocía bien todas sus plantas y hablaba de ellas extensamente a los visitantes.

#### Humor

Tenía un buen sentido del humor, era ingenioso y disfrutaba de todo corazón con una simple broma inofensiva. Podía reír a carcajadas, y repetía chistes simples y saludables y los disfrutaba con sus oyentes.

#### Humano

Se mantenía bien informado sobre la política mundial y los avances modernos de la ciencia y tecnología, era un oyente habitual de la radio, leía diarios locales y periódicos extranjeros. Le gustaban especialmente las revistas *Life* y *Time*.

Tenía un gran deseo, un deseo que nunca se cumplió, de ir al extranjero, especialmente a los Estados Unidos, y enseñar su método de meditación, que creía, y muy correctamente, que era la forma más fácil y lógica para practicar la meditación. Tenía los medios para ir, tenía muchas invitaciones de discípulos extranjeros, pero algunas formalidades técnicas en la obtención de pasaportes, etc., siempre se interpusieron en su camino. Con excepción de este único deseo, tuvo todos sus deseos y anhelos en el mundo cumplidos. Llevó una vida plena.

Podía soportar la enfermedad y los problemas de salud con valentía y satisfactoriamente, era un paciente muy inteligente y colaborador. Nunca tuvo una visión pesimista sobre la vida, siempre fue optimista y tuvo una visión esperanzadora sobre la vida. Tomó el sufrimiento y la enfermedad como resultado del *karma* pasado y dijo que era la suerte de alguien nacido en el mundo. Los síntomas de la enfermedad también los minimizaba y nunca se quejaba, y los atribuiría a "problemas de viento". Incluso su última enfermedad, que vino y se lo llevó repentinamente, la trató con mucha ligereza: "como hemorroides sangrantes que mejorarán en uno o dos días". Los médicos tuvieron que llevarlo de urgencia al hospital por un caso de hemorragia interna.

Anteriormente había sobrevivido a tres operaciones de agrandamiento de la próstata, con abundante sangrado postoperatorio.

Era muy piadoso y de gran alma, de mente y cuerpo puros y amable con todos.

[Dr. Om Prakash, Médico Consultor, Organización de las Naciones Unidas, Birmania, Rangún, fue uno de los médicos de familia honorarios de Sayagyi U Ba Khin. Era un amigo y también un buen discípulo de Sayagyi, meditaba regularmente, aunque estaba involucrado en múltiples deberes como médico líder de Rangún desde los años anteriores a la guerra.]

## Thray Sithu Sayagyi U Ba Khin

*Daw Mya Sein*

El 1 de Mayo de 1954, el Venerable Webu Sayādaw honró el *Centro Internacional de Meditación* con una visita. Los estudiantes de Sayagyi U Ba Khin presentaron sus respetos al *Sayādaw* al entrar en meditación profunda durante 37 minutos. El Sayādaw estuvo muy complacido con esta evidencia de la práctica de *Vipassanā*. En su forma sencilla y gentil, expuso el *Dhamma* y luego nos dijo que Sayagyi nos había puesto en el Sendero Correcto; nos quedaba a nosotros caminar por él con firmeza y diligencia hacia la Meta. Si nos paramos y miramos el paisaje o los objetos extraños a través del Sendero o tratamos de seguir senderos secundarios, por supuesto, tomará mucho, mucho tiempo.

Nos llenamos de júbilo por la aprobación de nuestra práctica por parte del *Sayādaw*, y nuestra gratitud y respeto hacia Sayagyi no tenían límites. Era un verdadero *Acariya*, un maestro de meditación de *Dhamma* y de *Vipassanā*, listo para aconsejar y ayudar a todos los que acudiesen al Centro. Tenía una comprensión clara de los muchos tipos de estudiantes, sus diferentes enfoques en la práctica de la meditación y las fuerzas latentes dentro de cada uno de ellos. De vez en cuando, invitaba a los sabios *Sayādaws* y les enviaba sus hallazgos sobre la investigación de la meditación *Vipassanā* y aceptaba sus consejos y sugerencias.

Se dice que cada ser tiene un vínculo de existencias anteriores con un Maestro cuya guía es necesaria para ponerlo en el Sendero Correcto. Ciertamente debo haber tenido un vínculo *Pāramitā* con Sayagyi. Antes de la Segunda Guerra Mundial, cuando toda la familia iba a practicar la meditación con Saya Thet Gyi, el gurú de U Ba Khin, no tenía el menor deseo de unirme a ellos. Un *Sayādaw* me había enseñado la concentración de *Ānāpāna* (inhalación y exhalación) poco después de la muerte de mi padre en 1926; durante los días de estrés y tensión y durante una enfermedad grave en 1936, lo practiqué y obtuve muchos beneficios y estuve bastante satisfecho.

Fue solo en 1954 que comencé a sentir la necesidad de un mayor entrenamiento en el desarrollo espiritual. Tan pronto como escuché sobre U Ba Khin y el *Centro Internacional de Meditación*, lo conocí por primera vez en una fiesta de té ofrecida por el *Concilio Sāsana* en honor a los eruditos occidentales de *Pāḷi*. Me habían impresionado sus conferencias en la Iglesia Metodista. Entonces, su presencia me llenaba de confianza y le pedí permiso para visitar el Centro el próximo Domingo. Allí supe que el próximo curso de diez días comenzaría el Viernes siguiente; coincidía con el período de estudio privado en la universidad. Así que le pedí a U Ba Khin que me aceptara como aprendiz. No solo accedió a mi pedido, sino que también me instruyó con el *Ānāpāna Kammatthana* [objeto de meditación basado en la inhalación y la exhalación] ese mismo día y me dijo que practicara en casa antes de llegar al Centro.

Los ocho alumnos del curso iniciado en Febrero de 1954 procedían de diferentes ámbitos de la vida, pero Sayagyi pudo guiarnos y ayudarnos a cada uno de nosotros. Todavía era un servidor activo del gobierno, y aunque permaneció en el Centro durante los diez días, tenía que asistir a su oficina y a unas reuniones durante el día. A su regreso, se sentaba en la sala central [de la pagoda] y nos hablaba individualmente sobre nuestra experiencia, nuestras dificultades, nuestro progreso, etc. Alrededor de las 6 p. m., después de que tomáramos bebidas frías y estirásemos las piernas, nos explicaba el *Dhamma* o nos contaba historias apropiadas sobre los *Suttas* a todos nosotros en el salón principal o *Dhamma-yon*. Regresábamos a nuestros cubículos y meditábamos hasta las 9 p.m.

Sayagyi era paciente y meticuloso, pero muy estricto y severo cuando detectaba pereza y letargo en el aprendiz. A diferencia de los buscadores extranjeros de la Verdad, los aprendices birmanos sentían que siempre podían regresar por otro curso de diez días; algunos sentían que era un interludio agradable y pacífico de sus preocupaciones y tribulaciones de la vida diaria. La comida vegetariana era deliciosa y saludable y, a pesar del *sabbat* [es decir, de no comer después del mediodía], uno tendía a engordar. La compañía era agradable y la conversación se hacía general en las horas libres. Sayagyi luego nos decía que comiéramos menos, mantuviéramos el voto de silencio y permaneciéramos en el cubículo tanto como fuera posible hasta que él regresara.

Además de los fines de semana, cada vez que la universidad cerraba, volvía a hacer un curso completo y así aprendí a entrar en meditación profunda. Esto me resultó muy útil cuando tuve que hacer viajes aéreos. Al despegar y al aterrizar, podría entrar en meditación profunda con el voto de emerger cuando el avión estuviese en el aire de manera segura o cuando aterrizase. Pero se necesita práctica constante. Sin ella, la habilidad se desvanece, como descubrí posteriormente para mi consternación.

Habían pasado casi diecisiete años desde mi primer curso cuando me convertí en un visitante constante del centro. Aunque había hecho estancias frecuentes en el Centro en los primeros días, mis viajes al extranjero y mi trabajo y compromisos domésticos me habían dejado poco tiempo para más que breves visitas para presentar mis respetos a Sayagyi. En 1968, sin embargo, fui todos los días durante diez días al Centro porque Sayagyi quería que estuviera en compañía de un devoto extranjero que estaba tomando un curso solo. Pero poco después, Sayagyi volvió a caer al hospital. Así que nuevamente, perdí la oportunidad de su exhortación y consejo.

Un poco más de tres meses antes de su fallecimiento, por sugerencia de Sayagyi, iba todas las noches al centro, meditaba durante una hora más o menos, dormía allí, volvía a meditar temprano en la mañana y regresaba a casa alrededor de las 7 a.m. Sayagyi sabía que esto no era suficiente para volver a la etapa anterior de desarrollo. Entonces me pidió que me quedara por un curso o por lo menos por tres días completos; pero sin darme cuenta de que se acercaba a los últimos días de esa existencia, pospuse mi estancia hasta el mes de Abril.

Me di cuenta del cambio en él: su comprensión más profunda, su mayor bondad amorosa hacia todos y su mayor capacidad para irradiar, guiar y ayudar incluso a aquellos discípulos que estaban en el extranjero. Luego, un Jueves, presenté mis respetos y me fui a casa. El Lunes por la noche lo habían llevado al hospital y el Martes 19 de Enero Sayagyi nos dejó. Parecía ser tan fuerte y saludable, sin embargo, "La decadencia es inherente a todos los componentes, pero la verdad permanecerá para siempre".

Según sus instrucciones, nuestro deber ahora es ser atentos y diligentes en nuestra búsqueda de la Verdad y convertirnos en dignos discípulos de Sayagyi U Ba Khin y verdaderos seguidores del *Buddha*.

### Pies De Página:

[1]. Nació un Martes, el día 13 de la Luna Creciente del mes de *Nattuw* en el año 1208 de la Era Birmana.

[2]. Aunque no permaneció como laico el tiempo suficiente para usar el respetuoso título de "U", se considera apropiado hablar de él usando este título debido a sus logros posteriores. Era el mayor de cinco hijos: 1. U Tet Khaung (Ledi Sayādaw U Ñāṇa [Ashin Ñāṇa-dhaja]), 2. U Tet Swar (laico), 3. U Tet Pwar (U Kumara, quien murió cuando aún era joven), 4. U Tet Htwar (también conocida como U San Htwar y conocida como U Kitti), 5. Daw Ma Lay (mujer laica).

[3]. Su título completo en *Pāḷi* era: *Ledi Aranna-vihara vasi Mahathera* ("El gran venerable que moraba en el monasterio del bosque de Ledi"). El título "*Sayādaw*" ("venerable maestro") se otorgaba originalmente a *Theras* importantes ("Venerables", un título otorgado a los *bhikkhus* con diez años de ordenación) que enseñaban al Rey. Posteriormente, el término se le dio a los *bhikkhus* más respetados en general.

[4]. Esta carta, fechada con 1917, se encuentra en los archivos del *Pali Text Society*.

[5]. "*Saya*" significa "maestro" y el "*Gyi*" agregado a su nombre podría traducirse como "el gran Thet". Solo se dirigirían a él de esta manera después de haberse convertido él mismo en un maestro de meditación, pero en aras de la coherencia, nos hemos referido a él en todos los períodos de su vida con el mismo título. Su nombre de joven era Maung ("maestro") Po Thet.

[6]. Esta biografía se basa en parte en mi artículo, "*The Tenth Anniversary in Memory of Thray Sithu Sayagyi U Ba Khin* [*El Décimo Aniversario en Memoria de Thray Sithu Sayagyi U Ba Khin*] (1981)", *The Maha Bodhi*, vol. 89, núms. 1-3 (1981), págs. 49-55. U Ba Khin recibió el título de "*Sithu*" cuando Birmania obtuvo la independencia el 4 de Enero de 1948. El gobierno birmano le otorgó el título de "*Thray Sithu*" el 4 de Enero de 1956.

[7]. Para obtener más detalles, consulte el artículo de Saya U Ba Pho, *How the International Meditation Centre, Rangoon*, *was Founded and Developed* [*Cómo se fundó y desarrolló el Centro Internacional de Meditación de Rangún*], *Anécdotas de Sayagyi U Ba Khin* (1982), págs. 29-37.

[8]. Para más detalles sobre su enseñanza a estudiantes occidentales, véase la introducción a *Dhamma Texts* (1985), pp. xvi-xxi.

[9]. *El Maha Bodhi*, vol. 80 nº 4 (1972), pág. 104.

[10]. Su esposo, el Dr. Winston L. King, escribió un relato sobre su curso de meditación de diez días con Sayagyi U Ba Khin en el *Centro Internacional de Meditación*, Rangún, Birmania, y se publicó en el apéndice de su libro *A Thousand Lives Away* (Cambridge: Harvard, 1965).

[11]. El Dr. King tiene esto que decir sobre Sayagyi: "Dos impresiones de él se destacan vívidamente, como caracterizando al 'esencial' U Ba Khin: era completamente birmano y verdaderamente budista. En cuanto a su Birmano: amaba Birmania y se sentía allí como en casa. En este amor por Birmania no había menosprecio o desdén por otros países, pueblos o culturas, solo una aceptación gozosa y voluntaria por su propio destino *kármico*". El *Maha* *Bodhi*, *U Ba Khin Memorial Number* [*Número conmemorativo de U Ba Khin*], vol. 80, nº 4 (abril de 1972), pág. 105.

[12]. Para obtener detalles sobre Sayama, véase Saya U Tint Yee, "*Lo que sé sobre Sayagyi U Ba Khin*" (*Anécdotas de Sayagyi U Ba Khin*, SUBKMT, 1982), págs. 41 y siguientes. Véase también pág. 431 de la biografía de U Ko Lay, *Sayagyi U Ba Khin* (Rangún, 1980).

[13]. El Dr. King escribió sobre la visita de Sayagyi a Inglaterra: "Al respecto, recuerdo un comentario suyo poco antes de visitar Inglaterra (por primera y última vez) por asuntos gubernamentales: 'La gente sigue preguntándome, ‘¿No le emociona ver Inglaterra por primera vez?’ ‘Pero, ¿qué hay en Inglaterra más maravilloso que los treinta y un planos de existencia que conocemos aquí en Birmania?’ Sin duda, no estaba diciendo nada en contra de Inglaterra ni estaba insinuando que Birmania ocupaba todo un plano, o que era un país (o pueblo) perfecto, sino que estaba agradecido de haber nacido en un país donde uno podría encontrar el *Buddha Dhamma*". *El Maha Bodhi,* Vol 80, no 4, p. 105.

[14]. Cuando regresó, Sayagyi contó que se las arregló en su viaje al Reino Unido, Francia y Alemania Occidental con su ropa birmana y que hubo una ola de calor en toda Europa, y cuando estuvo en Bonn la temperatura llegó a 80 °F. (27 °C). Le dijo a Sayama y a sus discípulos en el I.M.C. Rangún que estaba feliz de haber podido usar cómodamente su traje nacional, incluido el sombrero tradicional birmano (*gaung-baung*), durante todo el viaje. También me confió que en toda su vida nunca había usado otro estilo de ropa que no fuera el vestuario tradicional birmano, tal era el espíritu de su "*birmanismo*".

[15]. La *Sala del Dhamma* en I.M.C. Rangún fue renovada en 1983 y ahora está cerrada.

# Otros Ensayos de Sayagyi U CHit Tint

## Llevando Vidas Virtuosas Como Laicos

*Sayagyi U Chit Tin*

Ashin Mahā-Buddhaghosa analiza la virtud (*sīla*) con gran detalle en el primer capítulo de *The Path of Purification* [*El Sendero de la purificación*] (*Visuddhimagga*). Discute en particular la virtud del *Saṅgha*. El *Saṅgha* es de gran importancia ya que mantendrá vivas las Enseñanzas del *Buddha*. En un nivel, por *Saṅgha* se entiende la Comunidad de *Bhikkhus* que mantiene la pureza del *Dhamma* en el sentido de preservar los textos que contienen los discursos de *Buddha* (los *Suttas*), las reglas para los *bhikkhus* (*Vinaya*) y el análisis de la mente y la materia que es la máxima expresión de las Enseñanzas en el lenguaje más preciso (el *Abhidhamma*); y en el sentido de poner en práctica esas Enseñanzas. En otro nivel, la palabra "*Saṅgha*" se refiere a todos aquellos que han alcanzado uno de los cuatro niveles de iluminación: *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi, Anāgāmi, Arahat*. En este sentido, los laicos están incluidos.

Ashin Maha-Buddhaghosa se refiere específicamente al *Bhikkhu*-*Saṅgha* en la mayor parte de su discusión. Esto se debe a que, a nivel humano, el *Bhikkhu*-*Saṅgha* es muy importante para mantener vivas las Enseñanzas del *Buddha*. Cuando entra en detalles sobre cómo se deben respetar las reglas de la Comunidad de *Bhikkhus*, esto no concierne a los laicos, excepto en la medida en que serán más útiles para apoyar al *Bhikkhu-Saṅgha* si conocen las reglas. Pero cuando Ashin Buddhaghosa discute cómo los *bhikkhus* debe desarrollar la virtud, estas instrucciones también pueden ser muy beneficiosas para los laicos.

Ashin Buddhaghosa, por ejemplo, cita un discurso del *Buddha* sobre los peligros de las acciones inmorales. En el discurso, el *Buddha* se dirige a los *bhikkhus*, pero también existen los mismos peligros para los laicos.[1]

El *Buddha* describió en siete vívidas imágenes los peligros de un *bhikkhu* quebrantando su virtud y, como un hombre no virtuoso, cuando acepta y utiliza los requisitos ofrecidos por los laicos. El hombre sin virtud, dijo, es de naturaleza maligna, de hábitos confusos o sospechosos, reservado en sus acciones, dice ser un asceta pero no lo es, dice llevar una vida de pureza pero no lo hace, está podrido internamente, es lujurioso y está lleno de corrupción.

(1) Sería mejor para un *bhikkhu* abrazar el fuego ardiente que podría quemarlo hasta la muerte y causarle un gran sufrimiento pero que no lo conduciría a renacer en un estado de aflicción por sentarse o acostarse con una mujer, lo que resultaría en la indulgencia de las cinco cuerdas de los deseos de los sentidos.

(2) Sería mejor para un *bhikkhu* sin virtud tener una fuerte cuerda de crin de caballo enrollada con tanta fuerza alrededor de sus piernas y que le atravesara la médula del hueso que permitir que los laicos le rindieran reverencia.

(3) Sería mejor para un *bhikkhu* sin virtud ser herido en el pecho por una lanza afilada templada en aceite que aceptar el saludo reverencial de los laicos.

(4) Sería mejor para un *bhikkhu* sin virtud estar envuelto en una sábana de hierro al rojo vivo que aceptar los ropajes ofrecidos devotamente por los laicos.

(5) Sería mejor para un *bhikkhu* sin virtud que le abrieran la boca con tenazas de hierro al rojo vivo y que le pusieran una bola al rojo vivo en su boca y se le quemara los labios, la boca, la lengua, la garganta, el vientre y el paso hacia abajo llevando consigo sus entrañas e intestinos que consumir las ofrendas de alimentos ofrecidas devotamente por los laicos.

(6) Sería mejor para un *bhikkhu* sin virtud sentarse o acostarse en una cama de hierro al rojo vivo o en una silla de hierro que usar una cama o una silla ofrecida devotamente por los laicos.

(7) Sería mejor para un *bhikkhu* sin virtud estar sumergido cabeza abajo en un caldero al rojo vivo que usar una vivienda ofrecida devotamente por laicos.

Ashin Buddhaghosa termina su capítulo sobre la virtud en *The Path of Purification* [*El Sendero de la Purificación*] con una lista sobre las ventajas de mantener la virtud. El *bhikkhu* con virtud inmaculada da placer inspira confianza al usar sus ropajes y llevar su cuenco. Nunca teme el autorreproche. Brilla como el Sol y la Luna. El color de su cuerpo agrada a los *Devas*, y más aún el perfume de su virtud, porque el perfume de la virtud es el mejor de todos los demás perfumes, ya que se esparce sin control hacia todas direcciones. Las acciones, por pequeñas que sean, realizadas por un hombre virtuoso dan grandes frutos. Ninguno de los intoxicantes puede atormentarlo aquí y ahora, y desentierra la raíz del sufrimiento en vidas futuras. Si desea la perfección entre los hombres o los *Devas*, no le resulta difícil alcanzarla. Pero una vez que su virtud sea perfeccionada, solo anhelará por la perfección del *Nibbāna*.

Ashin Buddhaghosa dice: "La mente de quien comprende esto, se estremece ante el fracaso de la virtud y se esfuerza por perfeccionarla. Por tanto, la virtud debe limpiarse con todo cuidado, apreciando el peligro del fracaso en la virtud y el beneficio de perfeccionar la virtud.[2]

Veremos por experiencia propia que si no somos firmes en nuestra resolución de evitar situaciones que lleven a romper el *sīla*, entonces nos encontraremos con situaciones que nos abrumarán. Como dice el refrán en inglés, "El que duda estará perdido". Aunque, a veces, podamos obligarnos a hacer lo correcto, muchas veces podríamos haber evitado la situación por completo. Si nos asociamos con personas que nos vayan a tentar, a empujarnos a hacer cosas como matar, robar, mentir, beber, cometer adulterio, etc., será menos probable que podamos evitar tales acciones. Si frecuentamos lugares donde se encuentran tales personas, será más probable que caigamos bajo su influencia. De nada sirve pretender que podemos salvar a tales personas o que estamos allí con ellas para que nuestra buena influencia las guíe. Ya hay muchas situaciones difíciles que no se pueden evitar. A medida que los resultados de las acciones realizadas en vidas pasadas maduran en esta vida, inevitablemente nos encontraremos arrojados a situaciones donde habrá fuertes tentaciones. Es suficiente enfrentar estas situaciones y usar toda nuestra energía y determinación para hacer lo correcto en ese momento. No necesitamos ponernos en tales situaciones a propósito.

Por eso, por un lado, el *Buddha* dijo que asociarse con un Amigo Noble consistía en la totalidad de la vida de *Dhamma*, pero, por otro lado, puso mucho énfasis en las ventajas de la vida solitaria. Un Amigo Noble que nos ayude a crecer en el *Dhamma* no siempre estará disponible. Si no podemos estar con tales personas, estaremos mejor solos. Incluso solos, si practicamos las enseñanzas del *Buddha*, no nos sentiremos solos, porque en esos momentos estaremos cerca del *Buddha*, el mejor de todos los amigos.

Hay tres niveles de esfuerzo a realizar: esfuerzo con respecto a las acciones físicas, con respecto a las acciones verbales y con respecto a las acciones mentales.

Aquí hay algunos ejemplos de hacer un esfuerzo con respecto a las acciones físicas. Tomemos *no matar* como ejemplo. Si nuestro autocontrol no está muy desarrollado, es posible que ni siquiera notemos nuestra ira hasta que estemos a punto de matar. Puede que estemos sentados muy quietos, meditando, hasta que un mosquito se pose en nuestra mano y empiece a picar. Sentiremos el dolor y nuestra reacción será muy rápida, nuestro nivel de consciencia estará tan embotado, que no nos daremos cuenta de que estamos a punto de realizar una acción incorrecta hasta que levantemos la mano, listos para matar al insecto. Si *nosotros* nos damos cuenta en ese momento de lo que estamos a punto de hacer, podremos contenernos.

No obstante, hay mejores maneras de lidiar con tales situaciones. Si reflexionamos antes de empezar a meditar y nos damos cuenta de que hay mosquitos alrededor y que si no tomamos precauciones probablemente nos pique uno, entonces podremos buscar un lugar que esté protegido; dentro de un mosquitero, tal vez. O podremos buscar algo que nos proteja; podríamos cubrir las partes expuestas de nuestro cuerpo. O, si esto no es posible, podríamos prepararnos para el momento en que venga el mosquito y decidamos que no lo vamos a matar. Puede ayudar repasar lo que hemos aprendido de las Enseñanzas de *Buddha*; que hemos pasado por innumerables vidas en las que hemos matado y hemos sufrido por matar. Si queremos escapar de este círculo vicioso, debemos poner fin a matar ningún ser. Ninguna cantidad de incomodidad física en esta vida puede igualar un momento del sufrimiento que resultará en vidas futuras si no dejamos de matar ahora mismo.

Una vez, durante la época de nuestro maestro, el Venerable Abhidhaja Maharattha Guru Masoyein Sayādaw, Abad Principal de Birmania y Presidente del *Chattha Sangayana*, del *Sexto Sínodo Budista*, visitó la sala del santuario de la Oficina de Auditoría General, Rangún, con motivo de una *swoon-kway* (invitación a una comida) presentado por Sayagyi U Ba Khin y sus discípulos. El *swoon-kway* era, de hecho, el *dāna* de dos estudiantes indios, los Sres. Venkataraman y Natarajan, que se hicieron budistas después de meditar con Sayagyi. En esta ocasión, el Venerable Sayādaw estuvo acompañado por un asistente que notó al Sr. Venkataraman en un estado de profunda meditación con el cuerpo rígido y las extremidades tensas, y le preguntó si este último se movería si alguien le pinchara el cuerpo con un alfiler. A lo que Sayagyi respondió: "Señor, no lo intentaríamos, por temor al *Ariyarupa-antaraya* si él es un *Ariya*. [3] Pero de una cosa estoy muy seguro, que podría sentarse sin moverse en este salón por la noche sin cobertores sobre el cuerpo, tal como se sienta durante el día. Puede entrar en este estado a voluntad por un período de tiempo predeterminado. Aquí, en la parte trasera de este edificio, hay un hotel hindú que está muy sucio. Los trabajadores tiran toda la basura y el agua sucia por la parte de atrás, donde prosperan miles de mosquitos y salen por la noche cuando los estudiantes están sentados en el pasillo. Es una verdadera dificultad para los estudiantes, pero el Sr. Venkataraman puede entrar en un estado a voluntad que puede permanecer en una postura durante tres horas sin moverse".[4]

En los años posteriores, a Sayagyi le gustaba contar este evento y agregaba algunos otros detalles a la historia. Nos decía que el suegro del Sr. Venkataraman murió en la India a fines de la década de 1950 y él y su esposa tuvieron que viajar en barco a Calcuta. Como sufría de presión arterial alta, el Sr. Venkataraman tenía que cuidar su salud y por lo general se mareaba en esos viajes. Así que Sayagyi le explicó cómo podía superar el mareo entrando en meditación profunda durante tres horas. Tres veces seguidas, después de una comida completa y copiosa y con el conocimiento de su esposa, hizo esto y el método funcionó.

Cuando Sayagyi conoció al Venerable Webu Sayādaw en 1941, mientras visitaba al *Sayādaw* en su centro en Kyaukse, informó que el venerable monje salió por la puerta de su choza seguido de un enjambre de mosquitos. El asistente de Sayagyi, subdirector de la estación de tren, se preguntaba cómo el *Sayādaw* podía meditar dentro de su habitación con todos esos mosquitos. Al menos la meditación podría ayudar a uno a abstenerse de tales perturbaciones.[5]

Ahora veamos un ejemplo de lenguaje incorrecto. Quizás por desconocimiento, al hablar con otras personas, hablemos a favor de matar mosquitos. Podríamos decir algo como: "No soporto que me piquen los mosquitos. Solo el sonido de ellos zumbando en mi oído es suficiente para volverme loco". Al hablar de esta manera, estamos admitiendo nuestra falta de control, lo que implica que no intentaremos aprender a controlarnos a nosotros mismos, y estaremos fomentando quitar la vida. Lo que decimos puede ser utilizado por la otra persona para sentirse justificado para matar mosquitos. Y cuanto más hablemos de esta manera, menos inclinados estaremos a hacer nosotros mismos el esfuerzo correcto.

El esfuerzo correcto por los pensamientos es el más difícil de todos. Debemos tener el más alto nivel de concentración para esto. Pero si nos entrenamos para reconocer lo más antes posible los pensamientos incorrectos que preceden a matar, mejor seremos capaces de evitar tales acciones. Siempre que empecemos a pensar en mosquitos, tenderemos a tener pensamientos negativos si no hay control. Pero si podemos reconocer esto a medida que suceda, entonces podremos comenzar a entrenarnos para volver a la respiración debajo de las fosas nasales y al contacto del aire que entra y sale. O, si esto no funciona, podremos evocar las Enseñanzas del *Buddha*, tal como lo mencionamos antes.

La mayor contribución en nuestra vida diaria será aprender a controlar los sentidos. Esto significa ejercer el mayor control posible sobre las cosas a las que prestemos atención. Cuanto más controlemos lo que veamos, oigamos, olamos, saboreemos, toquemos y pensemos, mejor podremos llevar una vida moral. Esto a su vez nos ayudará a concentrarnos mejor y apreciar *anicca* más plenamente. Significará que nuestras vidas serán más felices.

Debemos hacer todo lo posible para controlar nuestros sentidos de la misma manera que lo hacen aquellos que han alcanzado al menos la primera etapa de la iluminación. En el comentario birmano sobre *pāramīs*, se señala la importancia de estar atento.[6] Matar, robar, una conducta sexual inapropiada, tomar intoxicantes y mentir son todas acciones que conducen a los planos inferiores de la existencia. Aquellos que sean *Ariyas*, que han alcanzado al menos el estado del Entrante a la Corriente, nunca cometerán tales actos. Incluso si sus vidas se encontrasen amenazadas, no realizarán tales actos porque han eliminado la raíz de la tendencia subyacente (*anusaya*) de realizar acciones inmorales. La observancia de los cinco preceptos, lo que significa abstenerse de tales actos, es necesaria para todos aquellos que se vuelvan budistas.

Un laico como la Madre Visakha, que había entrado a la Corriente, puede tener relaciones sexuales lícitas, comer después del mediodía, bailar y cantar, etc., y usar asientos y camas altas y elevadas. Pero no debemos interpretar que esto signifique que sea posible permitirse tal comportamiento indiscriminadamente. Hacerlo significaría que lo hagaamos más y más y cultivaríamos una visión incorrecta (*miccha-ditthi*). Los *ariyas* no usan cosas materiales solicitando el deseo de los sentidos (*vatthu-kama*) de la misma manera que lo hace una persona común. En el comentario del *Anguttara-nikaya* (El Libro de los Refranes Graduales), se dice que el discípulo ariya se acerca a las formaciones agradables (*saṅkhārā*) como un brahmán limpio que busca seguridad en un montón de estiércol de un elefante en celo. Para el *Ariya*, la fiebre ardiente (del deseo) se somete, se calma. La gente común, por otro lado, generalmente disfruta de los placeres sensuales con una visión incorrecta.

Cuanto más rápido podamos alejarnos de las cosas que provocan reacciones y acciones nocivas, mejor estaremos. En el mundo de hoy, estamos constantemente rodeados de imágenes y sonidos, etc., que nos alientan a reaccionar de una manera perjudicial. La publicidad puede servir como un buen ejemplo. En el nivel más directo, los anuncios pueden animarnos a matar. Esto incluiría anuncios que nos dicen que compremos cierto insecticida para matar insectos o un veneno para poner en las plantas del jardín. De formas más sutiles, los anuncios que idealizan la caza y la pesca o el hecho de ser soldado son un estímulo para matar formas de vida superiores, incluidos los seres humanos. Incluso cuando las personas piensan que están actuando por compasión por el sufrimiento de otras personas al abogar por la eutanasia, están fomentando el asesinato. El *Buddha* señaló que tratar de predecir dónde renacerá una persona que muera o sea asesinada es como tratar de predecir exactamente dónde caerá un palo que lancemos al aire. No podemos decir que hemos reducido el sufrimiento de nadie al acabar con su vida.

Cuanto más prestemos atención a tales anuncios, más se llenarán nuestros pensamientos con la idea de matar. No podremos llevar una vida normal como laicos y evitar todo contacto con dichos anuncios. Pero podemos prestarles la menor atención posible. Podemos alejarnos de ellos siempre que sea posible.

Es menos probable que encontremos estímulos como robar en los anuncios de revistas, en la radio o en la televisión. Pero cada vez más novelas y películas actuales representan a los héroes como capaces de robar y salirse con la suya. Esto puede estar justificado en la película representando al héroe como una especie de Robin Hood que roba a los ricos para dárselo a los pobres, pero incluso eso no suele ser el caso. El héroe roba para enriquecerse. Por lo general, podemos tener una idea general por adelantado del tema de un libro o una película antes de leerlo o ir a verlo. Por lo tanto, debería ser fácil evitar la exposición a tal propaganda inmoral.

Uno de los temas principales de la publicidad es el de la indulgencia sexual. Las empresas utilizan esta poderosa fuerza para vender casi cualquier producto: automóviles, periódicos, cigarrillos, alcohol, perfumes, joyas, etc. Casi cualquier producto puede asociarse directa o indirectamente con el atractivo físico. Nuestros ojos estarán constantemente en contacto con las imágenes que despertarán nuestros deseos sexuales. Las canciones que escuchemos rara vez tendrán otro tema que no sea el amor sensual con todo el apego, anhelo y sufrimiento que ello implica.

Los anuncios también nos darán un muy mal ejemplo cuando se trate de hablar correctamente. La exageración es la regla y no la excepción. Las implicaciones que no se declaran directamente y, por lo tanto, se pueden excusar por no ser mentiras directas, transmiten el mensaje que el vendedor quiere que creamos. Si usamos un determinado producto, seremos hermosos, nos mantendremos jóvenes, etc.

Entre los mayores anunciantes se encuentran los fabricantes de alcohol. Aunque los médicos nos han dicho que el alcoholismo es una de las principales enfermedades de la humanidad, muy poco se hace para combatir esta enfermedad en comparación con los esfuerzos que se hacen para fomentar el consumo de intoxicantes. Incluso si pensamos que somos inmunes a la tentación, exponernos innecesariamente a la imagen atractiva que se presenta de tomar alcohol quebrantará sutilmente nuestra determinación o al menos creará tensiones en nosotros.

Todos estos ejemplos apelan a los seis sentidos. Incluso cuando no estemos en contacto con tales anuncios, encontraremos que nuestros pensamientos se orientan hacia ellos. Cuanto mejor sea nuestra capacidad para ser conscientes del hecho de que la mente se está entregando a pensamientos nocivos, mejor podremos desapegarnos de ellos. Seremos capaces de descartar tales pensamientos y volver a la inhalación, la exhalación y al contacto del aire debajo de la nariz.

Debemos hacer un esfuerzo consciente para minimizar nuestra exposición a todo el estímulo que nos rodea para llevar vidas inmorales. Podríamos ser más selectivos en el tipo de periódicos y revistas que leamos, en los libros que leamos, los programas de televisión que veamos y las películas a las que vayamos a ver. Podríamos evitar ir a lugares donde se encuentran tales tentaciones y podríamos evitar estar con personas que nos animen a romper cualquiera de los preceptos. Esto no significa volverse santurrón o "más santo que tú". Tenemos amigos y familiares de quienes somos responsables. Con ellos podríamos hacer todo lo posible para ser un buen amigo, alguien que de un buen ejemplo y que anime a otros a hacer el bien. Pero en situaciones en las que no seamos responsables de otras personas, es mejor recordar que, en última instancia, cada individuo es responsable de sus propias acciones. Es mejor seguir nuestro propio Sendero que interferir y provocar mala voluntad y agitación a nosotros mismos y en los demás. Por otro lado, podríamos encontrarnos frente a una situación que no podamos evitar en la que estaremos comprometiendo el *Dhamma* si no hablásemos con claridad y firmeza. En tales casos, debemos permanecer firmes.

A veces nos encontraremos en situaciones en las que parecerá imposible evitar romper alguno de los preceptos. Incluso un *Bodhisatta* puede decidir realizar acciones tales como ir a la guerra para proteger a los ciudadanos de su país. Tales decisiones son muy difíciles de tomar, y debemos ser muy claros y capaces de pensar correctamente si queremos tomar una decisión sabia. Hagamos lo que hagamos nunca debemos excusarnos, pensando que una buena acción puede anular una acción inmoral. No importa cuán justificada pueda parecer una acción inmoral, resultará en sufrimiento futuro. El *Buddha* dijo que incluso que si estuviésemos siendo torturados hasta la muerte, si sintiéramos mala voluntad hacia aquellos que nos torturen, sufriríamos por ello.

Estudiar las enseñanzas del *Buddha* puede ayudarnos a evitar encontrar excusas para nosotros mismos y ayudarnos a asumir la responsabilidad de todas nuestras propias acciones. Cuanto mejor comprendamos el *Dhamma*, mejor podremos aprender de nuestros errores. Dejaremos de culpar a otras personas o circunstancias por nuestras malas acciones.

Monjes, ¿qué es el esfuerzo correcto? *Bhikkhus*, con respecto a esto el *bhikkhu* hace una resolución y un esfuerzo, moviliza energía, concentra y aplica vigorosamente su mente para que no se produzcan procesos mentales negativos e inapropiados que aún no hayan surgido. Hace una resolución y un esfuerzo, moviliza energía, concentra y aplica vigorosamente su mente para expulsar procesos mentales negativos e inapropiados que ya hayan surgido. Hace una resolución y un esfuerzo, moviliza energía, concentra y aplica vigorosamente su mente para que se produzcan hábiles procesos mentales que aún no hayan surgido. Hace una resolución y un esfuerzo, moviliza energía, concentra y aplica vigorosamente su mente para que los hábiles procesos mentales que ya hayan surgido se estabilicen, ganen claridad, alcancen pleno crecimiento, desarrollo y plenitud.

*Digha-nikaya* (II 3l2)[7]

Lata Sayagyi U Chit

### Pies De Página:

[1]. GS III 185f.

[2]. Esta discusión es un extracto de *The Perfection of Virtu*e [*La Perfección De La Virtud*], serie Dhammadana 4 de las *Publicaciones del Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust*, Reino Unido.

[3]. *Ariyarupa-antaraya* puede traducirse como "poner en peligro o causar daño a un *Ariya*". Ver págs. 14 y siguientes en la biografía de U Ba Khin por U Ko Lay. Véase también *Men Seeking God* [*Hombres que buscan a Dios*] de C.P. Mayhew, MP, Gran Bretaña; su programa budista fue televisado por la BBC la noche del 5 de Marzo de 1954 durante media hora. El entonces Director de Contabilidad de la Embajada de Myanmar (Birmania), Londres, informó a Sayagyi, en su carta fechada el 5 de Abril de 1954: "Como película, fue excelente. Sin embargo, el tiempo permitido fue de solo 30 minutos (como para otras religiones) y Debo decir que solo pudo tocar el esbozo más elemental del budismo. La mayoría de los birmanos residentes en Londres vieron el programa y quedaron muy impresionados".

[4]. Abhidhaja Maharattha Guru Masoyein Sayādaw se interesó mucho en el trabajo de enseñanza de la meditación de Sayagyi a los occidentales y visitó el IMC-Rangún varias veces. Cuando lo visitó en 1960, vio las muchas cartas de agradecimiento escritas por estudiantes occidentales con respecto a la práctica del *Buddha-Dhamma* y los frutos obtenidos al venir al centro, y le dijo a Sayagyi que cuando estas apreciaciones y experiencias descritas por los estudiantes fueran publicadas en el idioma myanmense (birmano), escribiría una introducción, lo que posteriormente hizo.

[5]. Webu Sayādaw tenía fama de ser un *Arahat*. Aprendió las escrituras bajo el mencionado *Sayādaw* en Mandalay y luego se retiró al bosque para practicar la meditación. Lo dieron por perdido y su familia no pudo rastrearlo hasta que lo vieron en un bosque cerca de Kyaukse, a cuarenta millas al sur de Mandalay, en un lugar conocido popularmente como *La Colina Webula*. Luego fijó su residencia en ese lugar después de que los discípulos laicos de los alrededores le construyeran unas cabañas de meditación. Posteriormente, le construyeron un centro de meditación con muchos monasterios. Se hizo conocido como Webu Sayādaw. Más tarde, su padre vino a visitarlo y le pidió que regresara a su lugar de nacimiento, al pueblo de Ingyinbin, donde luego fundó otro centro de meditación.

En sus primeros años, después de haber aprendido las escrituras, residió por un tiempo en Shwebo, donde ocurrió otra historia de cierto interés. El monje presidente en este lugar era mayor que Webu Sayādaw y durante algún tiempo se había estado ocupando de la cuestión de quién sería el mejor monje para ocupar su lugar como *abad presidente* de su monasterio. Este monje, que también practicaba la meditación, quedó impresionado con el comportamiento de Webu Sayādaw y su escrupulosa observancia de las reglas del *Vinaya*. El venerable monje decidió entregar el monasterio a Webu Sayādaw y retirarse al bosque para practicar la meditación con mayor eficacia. Pero al día siguiente de que tomó esa decisión, Webu Sayādaw se acercó al *abad* temprano en la mañana y este último solicitó permiso para abandonar el monasterio y retirarse al bosque él mismo. "Bueno, monje (*avuso*)", respondió el *abad*, "eres más rápido que yo en decidir retirarse al bosque. ¿Qué puedo decir? Por favor, ayúdese a sí mismo. Que consuma lo Inmortal".

Después de fundar los centros en Kyaukse e Ingyinbin-tawya, los discípulos laicos de Shwebo, a sesenta millas al norte de Mandalay, se acercaron a Webu Sayādaw y le pidieron que los honrara fijándose en su ciudad, ya que él había pasado sus primeros días allí. El *Sayādaw* estuvo de acuerdo y fundó un tercer gran centro de meditación en Aung Mye Yeikthar en Shwebo. Habitualmente pasaba cuatro meses en cada uno de los tres lugares mencionados, pero siempre pasaba los retiros de lluvias en Kyaukse. Después del *Mahapavarana*, el día de Luna Llena de Thadingyut, terminó su período de residencia en Kyaukse y se marchó hacia Shwebo para residir y enseñar meditación allí durante los siguientes cuatro meses. Luego e dirigió a su lugar de nacimiento, al pueblo de Ingyinbin-tawya, otras veinticinco millas al norte de Shwebo, donde pasó el último trimestre del año enseñando a discípulos laicos y monjes que provenían de todo el país.

En 1953, Sayagyi U Ba Khin lo invitó a dar bendiciones y predicar el *Dhamma* en el IMC, en 3la Inya Myaing Road, y llegó con algunos monjes y algunos de sus parientes, tanto monjas como laicos, para residir durante siete días en Junio ante la observación budista. A partir de 1954, al año siguiente, los discípulos laicos de Yangon y del Bajo Myanmar lo invitaban anualmente a visitar la capital y muchas otras ciudades del Bajo Myanmar. Se hizo muy famoso ya que supuestamente era un *Arahat*. También era bien conocido por la sencillez de su enseñanza del *Dhamma*, que podía ser entendida por hombres y mujeres laicos ordinarios y que, de hecho, atraía a todos los que lo escuchaban. Véanse las págs. 213 y siguientes. en la biografía de U Ba Khin por U Ko Lay.

[6]. Véase *The Perfection of Virtue* [*La Perfección De La Virtud*], en "La virtud como dos clases(a)", págs. 11-14.

[7]. DB II, pág. 344. Nuestra traducción se basa en Rune E.A. Johansson's *Pali Buddhist Texts* (Instituto Escandinavo de Estudios Asiáticos, 2ª ed., 1977), págs. 84 y ss. Preferimos "aplica vigorosamente" en lugar de "fuerza" para *pagganhati*.

=======================================================================

Publicado por primera vez en *Maha Bodhi*, Vol.92 nr. 7-9 (julio-septiembre de 1984),

y la *Luz del Dhamma*, vol. III, núm. 4 (1984).

También publicado en *Buddhism As a Way of Life and Other Essays*, 1993.

Esta edición de DharmaNet se publicó en Febrero de 1995.

=======================================================================

## Practicando El Buddha-Dhamma Como Laicos

*Sayagyi U Chit Tin*

En *The Essentials of the Buddha-Dhamma in Meditation Practice* [*Los Fundamentos del Buddha Dhamma en la Práctica de la Meditación*], Sayagyi U Ba Khin señala que durante la vida de *Buddha* hubo alrededor de noventa millones de personas viviendo en Sāvatthī y las áreas vecinas.[1] De estos, aproximadamente cincuenta millones eran *Ariyas*, habiendo alcanzado la primera etapa de la Iluminación. Podemos concluir a partir de estas cifras que el número de laicos que aprendieron *Vipassanā* (meditación de la introspección) debe haber sido mayor que aquellos que estaban en la orden de *Bhikkhus* y *Bhikkhunis*. Por lo tanto, se debe alentar a los laicos de hoy en su esfuerzo por poner en práctica las Enseñanzas del *Buddha* en su vida cotidiana. Se puede hacer.

En la colección de los *Suttas*, hay una serie de discursos dados por el *Buddha* a los laicos. Miremos uno dado a los *brahmanes* jefes de familia de Sala y Veranja.[2] Las circunstancias de esta charla son similares a varias otras dadas a los laicos. La gente de Sala y Veranja había oído hablar del *Buddha* y de su reputación. Se le acercaron con una pregunta que a menudo le hacían los laicos. Deseaban saber por qué algunas personas renacían en planos inferiores de la existencia y por qué otras renacían en los planos superiores.

El *Buddha* respondió a esta pregunta, pero también agregó que era posible aspirar a algo mucho más grande que los mundos celestiales. El *Buddha* primero dio una respuesta muy concisa a su pregunta: algunas personas van a los mundos inferiores, incluidos los infiernos, porque viven incorrectamente y viven unas vidas desequilibradas; algunas personas van a los mundos celestiales viviendo rectamente (*Dhamma-cariya*) y porque llevan una vida equilibrada (*sama-cariya*).

Los laicos de cada pueblo dijeron que no entendían el significado completo de lo que afirmaba el *Buddha* y le pidieron que les diera una explicación completa. El *Buddha* luego explicaba que vivir de manera incorrecta, es decir, no seguir el *Dhamma*, implicaba acciones incorrectas: acciones físicas, verbales y mentales, desequilibradamente. Por otro lado, la vida recta, que sigue el *Dhamma* y es equilibrada, significa acciones que son del tipo opuesto. Al resumir el discurso del *Buddha*, enfatizaremos el tipo de vida que sigue al *Dhamma*.

El *Buddha* menciona tres clases de acciones físicas. Una vida injusta y desequilibrada significa matar, robar y entregarse a los placeres sensuales; se mencionan en particular las malas prácticas sexuales. Una vida justa y equilibrada significa abstenerse de matar: una persona dejará a un lado el palo y la espada, vivirá escrupulosamente y será misericordioso, bondadoso y compasivo con todas las criaturas vivientes. Tal persona no tomará lo que no le haya sido dado y se abstendrá de entregarse a las malas acciones con respecto a los placeres sensuales. Aquí el *Buddha* especifica que un hombre no tendrá relaciones sexuales con mujeres que estén bajo la protección de otros. Podemos inferir de la lista que se deben evitar todas las relaciones sexuales fuera del matrimonio.

Hay cuatro tipos de lenguaje. El lenguaje injusto y desequilibrado incluye las mentiras, calumnias, discursos ásperos y charlas frívolas. Una persona que siga el *Dhamma* dejará de mentir. Si es llamado como testigo, dirá lo que sabe y lo que ha visto, y si no sabe algo, lo dirá. No mentirá intencionalmente para su propio bienestar, para el bienestar de otra persona o para obtener una ganancia material.

Al evitar la calumnia, una persona no repetirá lo que haya oído para enfrentar a las personas entre sí. Trabajará para reconciliar a los que estén en disputa y acercar a los amigos. Se complacerá más con la concordia que con la discordia. Se deleitará en la concordia. Será una alegría para él y motivará su lenguaje.

Al abandonar el lenguaje áspero, una persona dirá lo que sea amable, agradable, afectuoso, que llegue al corazón, cortés y agradablemente para muchas personas. Esto estará en contraste con el tipo incorrecto de lenguaje que sea áspero, rudo, severo con los demás, insultante con los demás, bordeando la ira y que no conduce a la concentración.

En contraste con entregarse a una charla frívola, una persona hablará en el momento adecuado, de acuerdo con los hechos. Hablará sobre la meta, sobre el *Dhamma*, sobre la disciplina. Lo que diga valdrá la pena atesorarlo. Sus símiles serán oportunos, con un propósito y relacionados con la meta.

En un discurso a los *bhikkhus*, el *Buddha* distinguió entre dos tipos de palabras correctas. El primer tipo de lenguaje correcto conducirá a vidas futuras. Tendrá manchas e implicará aferrarse a la existencia futura (pero será del lado meritorio). Implicará abstenerse de las cuatro clases de lenguaje incorrecto: mentir, calumniar, el lenguaje áspero y el chisme. El segundo tipo de lenguaje correcto es Noble (*ariyan*), libre de corrupciones, supramundano y parte del Sendero hacia el *Nibbāna*. Además de abstenerse, controlar, evitar y restringir los cuatro tipos de lenguaje incorrecto, uno debe desarrollar el Noble Sendero a través de pensamientos nobles, pensamientos libres de corrupciones, y uno debe conocer el Sendero.[3]

Las acciones correctas del cuerpo y de lenguaje que el *Buddha* enseñó a los laicos de Sala y Veranja están incluidas en los preceptos para una vida virtuosa seguida por todos los verdaderos budistas. El número mínimo de preceptos, que deben respetarse en todo momento, son los cinco preceptos. Estos incluyen cuatro acciones físicas correctas: no matar, no robar y abstenerse de complacerse en los placeres sensuales, incluido el adulterio y el consumo de intoxicantes. El quinto precepto es abstenerse de mentir. Entonces podemos ver que aquí, el *Buddha* da una explicación más detallada del control sobre las acciones verbales. Un grupo de ocho preceptos (*ājīvatthamaka-sīla*) para laicos incluye estos cuatro tipos de lenguaje correcto.[4] Además, existen los tres tipos de acciones bondadosas correctas que el *Buddha* le dio a la gente de Sala y Veranja y el octavo precepto es el correcto sustento.

De particular interés en este discurso del *Buddha* es el hecho de que él habla de acciones mentales así como de acciones físicas y verbales. Los tres tipos de pensamientos incorrectos y desequilibrados incluyen codiciar la propiedad de otras personas, ser malévolo y corrupto en pensamiento y propósito, y tener una visión incorrecta. (Este tipo de pensamientos poseen las tres raíces de la mala acción en su fuente: codicia, odio e ilusión [*lobha*, *dosa*, *moha*]). La ausencia de estas tres raíces conducirá a los tres tipos de pensamientos correctos y equilibrados.

Una persona no debe codiciar la propiedad de otra gente. No debe ser malévolo mentalmente ni corrupto en sus pensamientos y propósitos. Debe pensar: "Que los demás sean amistosos, apacibles, seguros, felices y se protejan a sí mismos". Debe tener la visión correcta, que incluya pensar correctamente en lo que respecta a los asuntos mundanos. Debe creer que para una persona que dé habrá un resultado futuro, que el sacrificio dará resultados futuros, que las acciones realizadas buenas o malas darán resultados apropiados a su naturaleza. Debe creer que existe este mundo, como existe un mundo en el más allá, que el cumplimiento del deber con la madre y el padre da buenos resultados, que hay seres que renacen espontáneamente, y que hay en el mundo quienes viven correctamente e instruyen a otros sobre este mundo y el más allá, habiéndolos entendido con su propio conocimiento superior.

Este desarrollo de pensamientos correctos demostrará ser útil para realizar acciones correctas. Una persona que esté libre del deseo por la propiedad de otras personas no robará. Los que estén libres de odio no matarán, no querrán mentir ni calumniar ni usar palabras rudas. Aquellos que entiendan correctamente los resultados de las acciones no se entregarán a este tipo de acciones incorrectas y se darán cuenta de que las conversaciones frívolas solo pueden conducir al sufrimiento en el futuro.

Entonces el *Buddha* les decía a los laicos que a través de la vida correcta y equilibrada que acaba de describir, una persona podría renacer como un hombre rico o en los mundos *Devas* y *Brahmās*. Finalmente, agrega que también puede conducir a la meta más alta de todas, al *Nibbāna*. De esta manera, una persona puede destruir las corrupciones y disfrutar de la libertad mental y la libertad a través de la sabiduría de su propio conocimiento superior. Así que el *Buddha*, además de responder a la pregunta de los laicos acerca de lo que conducía al sufrimiento futuro y a la felicidad futura, también les dio una pista de que debían luchar por la libertad de cualquier mundo futuro.

Cualquiera que haya intentado controlar sus pensamientos, como recomendaba el *Buddha*, se dará cuenta de que es muy difícil. La cosa más difícil del mundo, de hecho. Por eso es tan importante que aprendamos a concentrar nuestros pensamientos. A través de la atención plena de la respiración (*ānāpāna-sati*), los laicos de hoy pueden poner sus mentes bajo su propio control. Cuanto mejor sea el control, mejor podrán pensar en relación a los tres tipos de pensamientos dados por el *Buddha* y realizar buenas acciones físicas y verbales.

El control de los pensamientos es especialmente importante con respecto al lenguaje. Al principio, podemos encontrar que, aunque no ejerzamos un control completo, podremos reconocer inmediatamente después de un lenguaje incorrecto el haberlo hecho. Si nos vemos con más claridad y avanzamos en ser honestos con nosotros mismos y con los demás, no intentaremos excusarnos y justificar nuestro discurso incorrecto. Haremos frente a nuestras mentiras. Nos reconoceremos a nosotros mismos cuando estemos buscando algún beneficio para nosotros mismos o para los demás. También podremos ver el efecto de nuestras palabras, y veremos el dolor causado si tratamos de enfrentar a las personas entre sí. Pronto preferiremos buscar una manera de usar un lenguaje suave en lugar de decir algo rudo. No tendremos la visión incorrecta de que gritar a los demás es para su propio bien.

Puede haber una ocasión en la que una persona tanga que hablarle a otra aunque la otra persona pueda llegar a enojarse, pero tales ocasiones serán muy raras. Esto sólo será cuando se esté seguro de que al hablarle a la otra persona se convencerá fácilmente de que lo que se diga y será persuadida de abandonar las acciones torpes para hacer lo que sea útil.[5] El *Buddha* comparaba esto con la compasión de un padre que sería severo con un niño para sacarle un palo o una piedra de la boca. Lo importante en este sentido es que uno realmente sepa que es el momento adecuado para hablar [6].

Una ilustración de lo difícil que es saber cuándo hablar o no, se ilustra en el caso del novicio Aricavata.[7] Este novicio fue abordado por el Príncipe Jayasena, quien se describía como alguien que siempre se encontraba paseando de un lado a otro y deambulando. Le preguntó a Aricavata si un *bhikkhu* que fuera diligente, ardiente y resuelto en sí mismo podría alcanzar la mente unidireccional. Aricavata respondió que esto era posible. Entonces el Príncipe Jayasena pidió que el novicio le enseñara el *Dhamma*. Pero el novicio vaciló. "Si tuviera que enseñarte el *Dhamma* como lo he oído, como lo he dominado", dijo, "y si usted no pudiera entender el significado de lo que diga, eso sería agotador para mí, sería molesto". Sin embargo, el Príncipe insistió, por lo que Aquiravata le enseñó el *Dhamma*. Entonces el Príncipe declaró que no creía que fuera posible que un *bhikkhu* alcanzara la concentración mental.

Aciravata fue adonde el *Buddha* y le explicó lo que había sucedido. El *Buddha* le dijo que el Príncipe Jayasena vivía rodeado de placeres sensuales. Los disfrutaba y era consumido por los pensamientos de los placeres sensuales. Ardía en la fiebre de los placeres sensuales y buscaba ansiosamente los placeres sensuales. Por lo tanto, le era imposible conocer, ver, alcanzar o realizar lo que se podía conocer, ver, alcanzar o consumar mediante la renunciación.

El *Buddha* luego le señaló a Aquiravata que si hubiera usado símiles apropiados, el Príncipe Jayasena habría podido entender. Debería haber mostrado que mientras los animales no reciban un entrenamiento adecuado nunca serían domesticados, sólo los animales que reciban entrenamiento serán domesticados; o podría haber usado la ilustración de dos amigos que suben a una montaña. Uno de ellos luego sube a la montaña y describe los parques, bosques, terrenos llanos y estanques que allí se pueden ver. Su compañero no le cree. Así que hace que el compañero suba para que lo vea por sí mismo. Mientras el compañero estaba rodeado por la ladera de la montaña, no podía ver lo que en realidad se podría ver.

El novicio Aciravata señaló que, dado que el *Buddha* acababa de dar estos dos símiles, no podía haberlos conocido ni haberlos usado en su discusión con el Príncipe Jayasena.

Este incidente puede ser una lección para las personas que deseen contarles a otros acerca de las Enseñanzas de *Buddha*. No deben sobreestimar su capacidad para comprender la mejor manera de explicar el *Dhamma* a los demás. Nadie tiene la capacidad del *Buddha* para saber cuál es la mejor manera de enseñar a los demás. También podemos ver la importancia de estar familiarizado con las Enseñanzas. Cuanto más comprendamos, mayores serán las posibilidades de que podamos utilizar una explicación más adecuada.

Sin embargo, la lección más importante que se puede aprender de este discurso es la importancia del control sobre los sentidos. El inquieto Príncipe era tan esclavo de los placeres del mundo material que no podía creer que fuera posible controlar la mente.

El *Buddha* señaló en un discurso a un grupo de *bhikkhus* los beneficios que se derivaban de la atención plena en el cuerpo.[8] La atención plena en el cuerpo, explica el *Buddha*, conduce a una mente que esté completamente pura y limpia, interiormente asentada, calmada, enfocada y concentrada. Por otro lado, advierte, si no se desarrolla la atención plena en el cuerpo, el líder de las fuerzas negativas, *Māra*, obtendrá acceso a él.

Por lo tanto, es muy importante que los laicos puedan controlar sus sentidos. Esto hará posible seguir los preceptos y trabajar por la felicidad en esta vida y en las vidas futuras. Pero más importante, es esencial si vamos a trabajar por la verdadera felicidad del *Nibbāna*.

El *Buddha* usaba imágenes muy reveladoras para ilustrar el tipo de control que necesitamos en un discurso dirigido al Venerable Ānanda.[9] Él le dijo a Ānanda que en el desarrollo del control de los sentidos en la disciplina de los Nobles, los seis sentidos del ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente serán estimulados por las formas, sonidos, olores, gustos, tactos y pensamientos, estados que gustarán, disgustarán o gustarán y disgustarán a la vez. Una persona debe ser capaz de darse cuenta de que tales sensaciones estén presentes muy rápidamente. Para las visiones, debería ser tan rápido como abrir o cerrar los ojos. Para los sonidos, debería ser tan rápido como el chasquido de dedos; para los olores, tan rápidos como las gotas de lluvia que se deslizan por una hoja de loto ligeramente inclinada; para los gustos, tan rápido como escupir; para el tacto, tan rápido como un hombre fuerte doblando o estirando su brazo; para los estados mentales, tan rápido como se secan unas gotas de agua cuando caen en un recipiente de hierro al rojo vivo. Ya sea que las sensaciones que surjan sean agradables, desagradables o agradables y desagradables a la vez, debería ser lo mismo para una persona. De esta manera, serán detenidos y se establecerá la ecuanimidad.

Esto se refiere a aquellos que estén completamente Iluminados, *Arahats*. Sin embargo, es útil conocer la meta a alcanzar y apreciar cuánto control sobre la mente es posible. Para aquellos que todavía son aprendices, señala el *Buddha*, las sensaciones les causarán preocupación y vergüenza y las sensaciones resultarán detestables.

Entonces podemos ver cuán importante es para los laicos llevar una vida correcta y equilibrada, y cuán esencial es desarrollar el control sobre la mente y los sentidos para lograrlo. Todos podemos aspirar a la perfecta ecuanimidad de los *Arahats*.

El *Buddha* en su discurso a la gente de Sala y Veranja responde a la pregunta sobre qué conducía a buenos o malos resultados en vidas futuras. No necesitamos esperar hasta entonces para cosechar los beneficios de llevar una vida correcta y equilibrada. El Venerable Buddhaghosa en el Visuddhimagga cita varios textos de los *Suttas* en los que el *Buddha* describe los beneficios presentes.[10]

La primera cita es de la respuesta del *Buddha* a la pregunta del Venerable Ānanda: "¿Cuál es el objetivo de una buena conducta, qué beneficio hay?"[11]. El *Buddha* responde que estar libre de remordimientos es el objetivo y el beneficio de una buena conducta. En otras palabras, si vivimos vidas morales, tendremos una consciencia limpia. Ānanda continuó preguntándole al *Buddha* y, a través de sus respuestas, el *Buddha* mostró que la liberación del remordimiento conduce a la alegría, que conduce al éxtasis y así sucesivamente, a través de la calma, la felicidad, la concentración, ver las cosas tal como realmente son, al alejamiento y la disipación del interés, uno alcanza la liberación a través del conocimiento y la observación. "Así que como ve, Ānanda", concluyó el *Buddha*, "la buena conducta conduce gradualmente hacia lo más elevado".

Poco antes de su muerte, el *Buddha* enseñó a los laicos de Pataligama que existía cinco malos resultados para la persona inmoral y cinco buenos resultados para la persona moral. Si una persona es inmoral: (1) es pobre por la indolencia, (2) tiene mala reputación, (3) está confundida y desconfiada cada vez que va a una reunión, (4) tiene ansiedad cuando muere, y (5) renace en los mundos inferiores del sufrimiento, incluido el más bajo de los infiernos.

Por otro lado, si una persona es moral: (1) se vuelve rica por ser ingeniosa, (2) tiene una buena reputación, (3) es segura y dueña de sí misma cada vez que va a una reunión, (4) muere sin angustia, y (5) renace en un mundo celestial.

Incluso si una persona no se siente lista para intentar alcanzar la meta final de la Iluminación, el *Nibbāna*, estos beneficios de llevar una vida moral bien valen el esfuerzo. Si una persona tiene riqueza, buena reputación, confianza en sí misma y no teme a la muerte ni a lo que vendrá después, ciertamente será mucho más feliz que la persona promedio en este mundo.

Si al vivir moralmente se añade el desarrollo de la mente y de la comprensión de la verdadera realidad de la existencia, los beneficios pueden ser mucho mayores. Esto se señala en la última cita de Ashin Buddhaghosa, que trata de un discurso dado por el *Buddha* a un grupo de *bhikkhus*. [12] Ciertos aspectos de lo que dice el *Buddha* se aplican particularmente a los *bhikkhus*, pero podemos aplicar las ideas básicas a la vida de los laicos.

Ante todo, el *Buddha* señala que los *bhikkhus* deben respetar el código moral, viendo el peligro que hay en la más mínima falta. Con esta base sólida, podrán tener la intención de lograr la tranquilidad mental interna con la meditación ininterrumpida, la intención de lograr la comprensión y la intención de buscar la reclusión para poder trabajar correctamente. Los laicos de hoy también pueden trabajar por la calma mental mediante el desarrollo de su concentración, incluso si no alcanzan las etapas más elevadas de la atención plena e ininterrumpida que son posibles para aquellos que se retiran de la vida cotidiana o que hacen un progreso significativo en el Sendero hacia el *Nibbāna*. Pueden adquirir suficiente concentración para comenzar a desarrollar la sabiduría. Incluso si los laicos de hoy no se retiran de la vida cotidiana de forma permanente, es posible hacerlo durante ciertos períodos durante el día, durante un día o más, durante el mes, y durante períodos más largos de vez en cuando para entrenarse en el desarrollo de su concentración y sabiduría siguiendo un curso de meditación.

La gama de beneficios que se pueden esperar, tal como lo explica el *Buddha*, van desde las ventajas relativamente menores hasta el objetivo más elevado. En primer lugar, una persona será querida por sus compañeros en la vida de pureza, amada por ellos, respetada y honrada por ellos. Los monjes recibirán los cuatro requisitos de la vida, que corresponden a la riqueza que se espera de los laicos que ya mencionamos. Si deseamos que otros que nos hagan ofrecimiento adquieran un gran mérito, entonces este será el caso, porque nosotros mismos seremos de gran mérito. Cuanto más desarrollada sea una persona, mayor será el mérito de hacerle un ofrecimiento. Cuando otros nos hagan un ofrecimiento podrán compartir ese mérito. También seremos capaces de superar la aversión y el deseo, así como el miedo y el pavor. Luego, el *Buddha* enumera las diversas etapas de concentración, Iluminación y los poderes mentales superiores que los *bhikkhus* podrían esforzarse por alcanzar. Todos estos no serán apropiados para que sea aspirados por los laicos, pero las tres primeras etapas de la Iluminación ciertamente están al alcance de todos los que tengan los méritos necesarios y que harán el esfuerzo correcto en esta vida.

Concluyamos con el consejo de *Buddha* a Ānanda:[13] "Cualquier cosa, Ānanda, que deba ser hecha por compasión por un maestro que busca el bienestar de sus discípulos y sea compasivo con ellos, es lo que he hecho yo por ustedes... Mediten, Ānanda, no sean perezosos, a no ser que quieran arrepentirse más tarde. Esta es nuestra instrucción para ustedes".

*Sayagyi U Chit Tin,*

12 de Octubre de 1985

Campus "De Blokken"

Baarle-Nassau, Países Bajos

### Pies de Página:

[1]. En Sn-a I 371, se mencionan 18 crores (180 millones) de personas (ver DPPN II 1127). Sāvatthī fue la capital de Kosala y una de las seis grandes ciudades de la India durante la vida de *Buddha* (D II 147). Ashin Buddhaghosa dice que Sāvatthī fue la capital de dos países: Kasi-Kosala (Sp III 614), por lo que el número de habitantes mencionado en Sn-a puede referirse a ambos países, y el número en Sāvatthī mismo podría haber sido la mitad de ese número.

[2]. M n41, n42 (MLS I 343-350).

[3]. MIII 73f. (MLS III 116f.).

[4]. Para obtener más detalles sobre *ājīvatthamaka-sīla*, consulte Ledi Sayādaw, *The Requisites of Enlightenment* [*Los Requisitos de la Iluminación*] (*Wheel* 171174).

[5]. Ver M n103 (MLS III 27).

[6]. Ver M n58 (MLS II 62f.).

[7]. Ver M n125 (MLS III 175-183).

[8]. Ver M n 119 (MLS III 129-138); para referencias a *Māra*, ver MLS III pp. 134ff.

[9]. Ver M n152 (MLS III 346-350).

[10]. Ver *Sendero*, Capítulo I párrafo 23.

[11]. Véase AV 1ff. (GS V 1-3).

[12]. M n1 (MLS I 41-45).

[13]. MLS III 350.

=======================================================================

Esta charla fue dada por Sayagyi U Chit Tin el 12 de Octubre de 1985, para marcar

el séptimo aniversario desde cuando la Madre Sayamagyi y él partieron de

Myanmar para enseñar el *Buddha-Dhamma* en Occidente.

Fue impreso en *The Maha Bodhi*, vol. 94, núms. 1-3 (1986).

También impreso en *The Light of Dhamma*, vol. VII, nº 3 (1987).

También impreso en *Buddhism As a Way of Life, and Other Essays*, 1993.

Esta edición de DharmaNet se publicó el 17 de Febrero de 1995.

=======================================================================

## La Práctica Media

*Sayagyi U Chit Tin*

*"Kamesu brahmacariyava Metteya" ti Bhagavā "vitatanho sada sato*

*Sankhaya nibbuto bhikkhu tassa no santi injita.*

*So ubh' antam abbhinnaya majjhe manta na lippati*

*Tam brumi mahapariso ti so idha sibbanim accaga" ti.*

"El *bhikkhu* que viva la vida santa en medio de los placeres sensuales,

Metteya", dijo el Bienaventurado, "con el deseo extinto,

siempre atento, apagado después de la debida consideración -

para él, no hay conmociones.

"Al pensador, conocedor de ambos extremos, que no se aferra al

medio. A él llamo un gran hombre. Alguien que aquí ha ido

más allá de la costurera".

*Sutta-Nipāta* vv 1041-1042[1]

El *Buddha* comenzó su primer discurso [2] diciendo que el Sendero hacia el *Nibbāna*, el fin de todo sufrimiento, era la práctica media (*majjhima paṭipadā*). Este discurso era muy apropiado para los cinco ascetas a quienes les estaba hablando. Lo habían conocido como el Príncipe que renunció a todas las comodidades de la vida como laico para buscar la verdad última. Lo habían ayudado cuando intentó las prácticas ascéticas extremas. En la descripción de estas prácticas,[3] el *Buddha* dijo que había probado todo tipo de extremos de calor y frío, que comió tan poco que se desmayó e incluso dejó de respirar.

El control del *Buddha* sobre su propia mente, incluso antes de su Iluminación, era tan completo que estos extremos no perturbaron sus pensamientos. Se dio cuenta, sin embargo, que con el cuerpo tan trastornado, sería imposible alcanzar su objetivo. Decidió seguir un enfoque mesurado, comiendo lo suficiente para mantener su cuerpo y para que funcione cómodamente. Los cinco ascetas no entendieron. Pensaron que se había dado por vencido y había regresado a una vida de indulgencia. Decidieron dejarlo, y así, el *Buddha* estuvo solo cuando alcanzó su meta.

Primero enseñó a estos mismos cinco ascetas porque le habían sido de gran ayuda. Como siempre, su discurso se adaptaba perfectamente a su audiencia. Comienza diciéndoles que una persona que haya renunciado a la vida laical debe evitar dos extremos. Un extremo está conectado con el deseo sensual y significa que uno esté apegado a los placeres sensuales de una vida de indulgencia que es inferior, vulgar, asociada con el hombre común, innoble y que esté asociada con lo que no sea productivo. El otro extremo es apegarse al agotamiento, que sea doloroso, innoble y asociado a lo improductivo.

La práctica intermedia, dijo, produce la visión, produce el conocimiento, conduce a la tranquilidad, al conocimiento personal, a la Iluminación perfecta, al *Nibbāna*. Es el Noble Óctuple Sendero, que podemos resumir en los tres aspectos de moralidad, concentración y sabiduría.

El *Buddha* menciona específicamente este enfoque moderado como apropiado para aquellos que han renunciado a la vida laica. Pero, ¿y los laicos? ¿Pueden también seguir la práctica intermedia? La respuesta se encuentra en un discurso que el *Buddha* le dio al jefe de una aldea llamado Rasiya. [4]

Rasiya le preguntó al *Buddha* si era cierto que el *Buddha* desaprobaba y condenaba categóricamente a todos los ascetas que llevaban vidas severas, que censuraba todo ascetismo. El *Buddha* dijo que había sido tergiversado y en su discurso deja claro que hay una diferencia entre decir que las prácticas ascéticas extremas deban ser censuradas y decir que todo lo que hace la persona que las sigue deba ser censurado.

De particular interés para nosotros, sin embargo, es lo que el *Buddha* tiene que decir acerca de aquellos que no han renunciado a los placeres sensuales. Incluyó esto, sin duda, porque una discusión de las prácticas ascéticas sin ninguna mención del otro extremo habría sido incompleta, y este otro extremo era más pertinente para Rasiya como laico.

El *Buddha* comienza con las mismas instrucciones que dio en la primera parte de su discurso, que ya hemos mencionado, pero aquí, en lugar de continuar con las Cuatro Nobles Verdades, muestra lo que se debe censurar y lo que se debe elogiar de aquellos que practiquen el ascetismo extremo o que lleven vidas rodeadas de placeres sensuales.

El *Buddha* dice que las siguientes acciones deben ser censuradas en aquellos que disfruten de los placeres sensuales:

(1). buscar posesiones a través de medios violentos que sean inmorales (*adhamma*),

(2). no hacerse feliz y satisfacerse,

(3). no realizar acciones meritorias,

(4). disfrutar del uso de las posesiones personales, inclusive si se adquiriesen sin usar medios inmorales y violentos, mientras se sea adicto a ellas, encaprichado y atado a ellas, sin ver el peligro (en esto), y sin saber cómo escapar.

Lo contrario de estas malas acciones es digno de alabanza. Es decir, en este contexto, el *Buddha* da las siguientes acciones como la medida adecuada de la vida laica:

(1) Las posesiones, o podríamos decir "ganarse la vida", deben buscarse a través de medios morales y no violentos. Esto, por supuesto, lo da el *Buddha* con más detalle en muchos otros discursos. Si un laico practica los preceptos de no matar, no robar y no mentir, entonces se logrará el sustento correcto.

(2) Debemos trabajar por nuestra propia felicidad y satisfacción. Una de las motivaciones más importantes para todas las personas es la búsqueda de la felicidad. A menudo se supone que tratar de ser feliz sea egoísta e implique descuidar a los demás, pero si tenemos una comprensión más completa de la naturaleza humana, nos daremos cuenta de que no solo debemos encontrar la felicidad nosotros mismos antes de poder ayudar a los demás, sino que dañar a los demás hará de nosotros seres infelices.

(3) Debemos realizar acciones meritorias. Este aspecto se puede resumir en generosidad. Como se verá en el último punto, es importante trabajar por la verdadera felicidad que vaya más allá de las posesiones materiales. Para hacer esto, debemos ser generosos con el objetivo de consumar el *Nibbāna*.

(4) Debemos disfrutar del uso de nuestras posesiones sin ser adictos, sin estar encaprichados o atados a ellas. Debemos ver el peligro en esto y saber cómo escapar. Como laicos, no debemos cegarnos por la codicia. Podemos vivir vidas morales, recordando que la mayor felicidad está en terminar con el sufrimiento que inevitablemente acompaña a la existencia condicionada. Podemos ser conscientes del peligro de ser esclavos de nuestras posesiones. La felicidad asociada con ellos es de corta duración. Si ansiamos por ellos, seremos infelices cuando no consigamos lo que queramos. Seremos infelices cuando recibamos lo que no queramos. De esta manera, podemos ser conscientes del peligro de estar apegados a las posesiones.

Conocer la forma de escapar de este peligro significa comprender las Enseñanzas de *Buddha*. Esto sólo es posible poniéndolas en práctica. Es posible que aquellos que vivan rodeados de los placeres de los sentidos hagan más que llevar una vida moral, compartiendo sus posesiones y realizando acciones meritorias. Si no vamos más allá, solo estaremos asegurándonos de que en vidas futuras tengamos buena fortuna, pero solo hay una forma de escapar a la posibilidad de que alguna mala acción nuestra nos traiga un gran sufrimiento, y ésa es desarrollar nuestra concentración y luego usar esta concentración para desarrollar la comprensión de la verdadera naturaleza de la existencia condicionada. Esta percepción conducirá a experimentar la verdadera felicidad del objetivo final, el *Nibbāna*.

Si siempre pudiéramos hacer el bien, sería posible tener felicidad eterna vida tras vida, pero para la mayoría de nosotros, nuestras acciones son una combinación de buenas y malas acciones. Esto se muestra claramente en este discurso del *Buddha*, ya que le dice a Rasiya que hay tres tipos de personas que disfrutan de los placeres:

(1) aquellos que buscan posesiones por medios violentos que sean inmorales,

(2) aquellos que buscan posesiones a través de medios tanto violentos como no violentos que sean morales o inmorales, y

(3) aquellos que buscan posesiones solo a través de medios morales y no violentos.

La mayoría de nosotros pertenecemos a la segunda categoría mixta. De hecho, son solo aquellos que han trascendido más allá de la etapa del individuo ordinario y que están firmemente establecidos en al menos la primera de las cuatro etapas de la Iluminación quienes están seguros de no realizar acciones que puedan conducir a los mundos inferiores de gran sufrimiento. Incluso aquellos que hayan alcanzado la etapa más elevada del estado de *Arahant* pueden experimentar los resultados físicamente dolorosos de las malas acciones pasadas.

Cuanto mejor controlemos nuestra mente, mejor seremos capaces de comprender no solo la diferencia entre las buenas y malas acciones, sino y aún más importante, la verdad sobre nuestra existencia, nuestro mundo. Es por eso que Sayagyi U Ba Khin dedicaba gran parte de su tiempo y energía a practicar y enseñar la meditación budista a los demás. Eligió uno de los muchos métodos enseñados por el *Buddha* que nos permite concentrar nuestras mentes, controlarlas y hacer que permanezcan en un objeto determinado. Sayagyi enseñó el desarrollo de la mente a través de la atención plena de la respiración (*Ānāpāna*). Una vez que se alcance un buen nivel de concentración, los estudiantes desarrollarán su comprensión mediante la sabiduría (*Vipassanā*) de la realidad del sufrimiento y su origen al observar las sensaciones físicas dentro del cuerpo y apreciar su naturaleza cambiante e insatisfactoria. Al mismo tiempo, también se obtiene una apreciación de la naturaleza siempre cambiante de los estados mentales que la acompañan.

Puede que los laicos no puedan renunciar a los placeres de la vida familiar y al hecho de poseer muchos bienes, pero es posible reservar momentos cada día para trabajar en la concentración y la sabiduría. Se pueden hacer retiros de diez días de vez en cuando para disminuir las distracciones diarias de la vida laica y avanzar más en el sendero hacia la verdadera felicidad. De esta forma, los estudiantes de meditación budista pueden practicar el Noble Óctuple Sendero que conduce a la Iluminación, el final de toda la ignorancia. Este Sendero, como hemos visto, es la práctica media, el sendero medio que evita los dos extremos de sumergirse en engañosos placeres sensuales temporales o ser atormentado por prácticas ascéticas exageradas.

En su discurso a Rasiya, el *Buddha* continúa explicando que aquellos que dejen la vida laica para seguir prácticas exhaustivas podrán alcanzar estados dignos de elogio y también estados destinados a la censura. Su motivación para torturarse a sí mismos proviene de una creencia de que, al hacerlo, se asegurarán alcanzar un estado mental provechoso (*kusala-dhamma*) y verán por sí mismos un conocimiento y una visión verdaderamente distintivos y nobles (*ariya-ñāṇa-dassana-visesa*) trascendiendo el estado mental humano (*uttara-manussa-dhamma*). El método que utilizan es la censura. Si logran cualquiera de estos objetivos, ellos serán dignos de elogio.

En otros discursos, el *Buddha* dice que algunos ascetas que practican severas austeridades pueden renacer en los mundos celestiales.[5] Esto es posible si son capaces de incrementar los estados mentales lúcidos y disminuyen los estados mentales no lúcidos [6], pero tales prácticas no pueden conducir a la destrucción completa del sufrimiento [7]. El esfuerzo exagerado, el esfuerzo desequilibrado, no conducirá al objetivo final. El *Buddha* descubrió que el pensamiento y la investigación ininterrumpidos durante demasiado tiempo hacen que el cuerpo se agote, y si el cuerpo está cansado, la mente se agitará. Cuando la mente está agitada, no estará concentrada. El progreso hacia el *Nibbāna* solo podrá lograrse cuando la mente esté estable, tranquila, enfocada y concentrada.[8]

En Occidente no se ven en la actualidad a personas que renuncien a la vida laical y se sometan a severas prácticas ascéticas, no obstante hay muchas personas que tienen la idea equivocada de que si se someten a sufrimientos físicos y mentales, esto de alguna manera los purificará. Dietas especiales o ayunos, no dormir o adoptar posturas físicas dolorosas son algunas de las exageraciones que se intentan con respecto al cuerpo. Dar rienda suelta a pensamientos de autorreproche y culpa, o abrigar pensamientos de duda sobre el método de trabajo o sobre la propia capacidad, son ejemplos de tortura mental.

Sayagyi U Ba Khin instruía a sus estudiantes a evitar toda auto tortura. Usó el término "facilidad entusiasta" para describir el enfoque correcto. Esto significa que el estudiante debe trabajar directamente en el desarrollo de la concentración y la sabiduría, siempre que la mente pueda permanecer firme, tranquila y concentrada. Cuando el estudiante encuentre que el trabajo sea físicamente agotador, entonces debe darle descanso al cuerpo. De esta forma, será posible continuar con el esfuerzo de mantener la mente tranquila en todo momento.

Es muy importante que entendamos correctamente lo que significa el Sendero Medio, la práctica moderada. La expresión inglesa "*the golden mean* [*el medio dorado*]" [9] expresa muy bien la idea. Se define como "el Sendero de la sabiduría y la seguridad entre los extremos; suficiencia sin exceso; moderación". [10] Sin embargo, es demasiado fácil identificar incorrectamente los extremos y de esta manera llegar a un Sendero medio, que siga siendo un sendero incorrecto. Podríamos tomar cualquiera de los cinco preceptos morales básicos y decir que no nos iremos a los extremos sino que los romperemos con moderación. Esto, por supuesto, sería completamente incorrecto.

En el primer sermón y en el discurso a Rasiya, el *Buddha* identifica la práctica intermedia como el Noble Óctuple Sendero. En otros discursos encontramos explicaciones que amplían esto y aclaran que este Sendero incluye todos los esfuerzos que conduzcan a la meta de la cesación del sufrimiento. En el primer sermón, está claro que el Noble Óctuple Sendero sirve para comprender las Cuatro Nobles Verdades.

En el discurso a Rasiya, el *Buddha* explica que las tres cosas son instantáneas, no sujetas a la descomposición, inmediatas, invitan a uno a venir y comprobar, conducen hacia adelante y deben ser experimentadas por los sabios y por sí mismos. [11] Estas tres cosas son la eliminación de las tres raíces que están presentes cuando se realizan acciones negativas: el deseo (*raga*),[12] el odio (*dosa*) y la iliusión (*moha*).[13]

El Venerable Sāriputta identifica la práctica media en términos similares. La práctica intermedia es el Noble Óctuple Sendero y se deshace de la codicia (*lobha*) y el odio (*dosa*). Sus cualidades de producir visión y conocimiento, y conducir a la tranquilidad, al conocimiento personal, a la Iluminación perfecta y al *Nibbāna*, son la antítesis de la ignorancia. El Venerable Sāriputta continúa identificando otros pares en lugar de la codicia y el odio. Al conducirse hacia el *Nibbāna*, el sendero elimina la ira (*kodha*) y la enemistad (*upanaho*), la hipocresía (*makkho*) y la malicia (*paasa*), la envidia (*issa*) y el egoísmo (*macchera*), el engaño (*maya*) y la traición (*satheyya*), la terquedad (*thambha*) e impetuosidad (*sarambha*), la arrogancia (*mana*) y el orgullo (*atimano*), la presunción (*mada*) e indolencia (*pamada*).

En varios otros discursos, la práctica media se identifica con la comprensión de la originación dependiente (*paticca*-*samuppada*).[14] En respuesta a las preguntas formuladas por monjes y laicos, el *Buddha* explica que adoptar creencias incorrectas es llegar a extremos que harán imposible el progreso. Estas creencias incorrectas incluyen las que se basen en la existencia o no existencia, las que se basen en un alma perdurable o un alma que no tenga por qué ser responsable de sus acciones, o las que se basen en el dogma de que el cuerpo y el principio de la vida son lo mismo o que son diferentes. La práctica intermedia es observar la naturaleza condicionada de la existencia para comprender el surgimiento del sufrimiento y su cesación.

Un *Sutta* es particularmente apropiado en conexión con la práctica media y la originación dependiente. Los versos con los que comenzamos fueron dados por el *Buddha* en respuesta a las preguntas planteadas por Tissa Metteyya: "¿Quién habita contento aquí en el mundo? ¿Para quién no hay agitación? ¿Qué pensador, conociendo ambos extremos, no se aferra al medio? ¿A quién se le llama un gran hombre? ¿Quién ha ido aquí más allá de la costurera?” [15]

Un grupo de venerables discutió sobre estas cuestiones y ofreció una serie de explicaciones para los dos extremos y el sendero medio.[16] El primer monje que dio una explicación dijo que los dos extremos son el contacto (*phassa*) y el surgimiento del contacto (*phassa*-*samudaya*). El medio es la cesación del contacto (*phassa*-*nirodha*). Otros *bhikkhus* dijeron que se incluiría lo siguiente: el pasado (*atītā*) y el futuro (*anāgatā*) como extremos, el presente (*paccuppanna*) como el medio; placer (*sukha*) y dolor (*dukkha*) como extremos, ni placer ni dolor (*adukkha*-*masukha*) como el medio; mente (*nama*) y cuerpo (*rūpa*) como extremos, consciencia (*viññāṇa*) como el medio; los seis sentidos como internos (*cha* *ajjhattikani* *ayatanani*) y los seis objetos externos de los sentidos (*cha bahirani ayatanani*) como extremos, la conciencia como el medio; la individualidad formada por los cinco agregados (*sakkāya*) y el surgimiento de esa individualidad (*sakkāya*-*samudaya*) como extremos, la cesación de esa individualidad (*sakkāya*-*nirodhā*) como el medio.

Todos los *bhikkhus* identificaron a la costurera como el deseo (*taṇhā*), porque realmente cose a uno para renacer en varias vidas. En la medida en que una persona conozca lo cognoscible y comprenda lo comprensible, conociendo lo cognoscible y comprendiendo lo comprensible, en esa medida una persona será aquella que ponga fin al sufrimiento en la existencia presente.

Cuando los *bhikkhus* le preguntaron al *Buddha* cuál era la mejor respuesta, él respondió que todas las respuestas eran correctas, pero que él mismo daría la respuesta del primer *bhikkhu*.

Estas respuestas son de especial interés para los estudiantes de meditación *Vipassanā*. El objetivo está claramente establecido: es el fin del sufrimiento. Esto debe hacerse a través de la comprensión para escapar del poder vinculante del deseo. En los doce eslabones de la originación dependiente, el *Buddha* explicó el surgimiento y la cesación del sufrimiento. Los términos dados por el *Buddha* y los *bhikkhus* pueden relacionarse con estos vínculos cuyo surgimiento conduce al sufrimiento y cuya cesación conducirá a la liberación.

Los dos extremos en la explicación preferida por el *Buddha* son el contacto y el surgimiento del contacto. El contacto surge dependiendo de los seis sentidos. El contacto cesa cuando cesan las sensaciones (*vedanā*), y las sensaciones son la base para el surgimiento del deseo, que se identifica aquí como lo que nos ata a un sufrimiento continuo.

Las otras explicaciones son muy cercanas a ésta. La originación dependiente tiene lugar en el pasado, presente y futuro, pero es solo en el presente que podemos hacer algo para romper los lazos que nos atan al sufrimiento continuo. Reaccionar a las sensaciones placenteras y dolorosas da lugar al deseo y al odio. Las sensaciones que no son ni placenteras ni dolorosas están asociadas con la ignorancia.[17] Estos tres tipos de sensaciones son impermanentes, por lo que no debemos aferrarnos a ninguna de ellas.[18] Surgen a través del contacto, y cuando cesa el contacto, ellas también cesan.[19] La entidad de mente y cuerpo (*nāma-rūpa*) surge debido a la consciencia. Una vez que esto se entienda correctamente, no habrá más apego a estos. La combinación de los diversos agregados que se considera erróneamente como un alma perdurable (*sakkāya*) también debe entenderse correctamente así como surja y así como se desvanezca.

Sayagyi U Ba Khin seleccionó el método que era más apropiado para los laicos en el desarrollo de la sabiduría. El contacto entre los sentidos y los estímulos da como resultado sensaciones. Si se observa que estas sensaciones surgen y cesan continuamente, como si fueran impermanentes (*anicca*), será posible detener el surgimiento del deseo. Experimentar el surgimiento y la cesación que está teniendo lugar dentro de nuestras propias mentes y cuerpos conducirá al verdadero conocimiento. Las sensaciones físicas en el cuerpo son las únicas que surgen y que se experimentan inmediatamente como agradables, dolorosas o neutras. Por lo tanto, nos permitirán desarrollar ecuanimidad al dejar pasar el apego hacia las sensaciones placenteras, la aversión hacia las sensaciones dolorosas, y podemos superar nuestra falta de comprensión al ver la impermanencia de las sensaciones neutras.

A medida que el estudiante de meditación budista progrese en el control de la mente y en la comprensión de la impermanencia, tendrá que afinar su visión moderada. Al principio, puede ser necesario luchar solo para seguir los preceptos morales y practicar la meditación con regularidad. Habrá que resistir a veces la tentación de hacer un esfuerzo forzado y agotador. Con el tiempo, el estudiante desarrollará buenos hábitos y se consolidará en la práctica.

Una vez establecido, vendrán tiempos en los que se asiente el aburrimiento o la complacencia. Entonces será necesario reunir más esfuerzo. Será necesario hacer distinciones cada vez más sutiles para mantener la atención debidamente equilibrada mientras se continúe con la tarea esencial de observar lo que suceda en el cuerpo y la mente.

Es importante recordar siempre que la meta será siempre el fin de todo sufrimiento. Esto es lo que quiere decir el *Buddha* cuando dice en su respuesta a Tissa Metteyya que la persona liberada no se apega al medio. Practicar la meditación es la forma de progresar en el sendero que conduce hacia el *Nibbāna*. Una vez que se alcance la meta, uno ya no se aferrará al sendero. Esto no significa que debamos subestimar la importancia del sendero, sino que debemos tener cuidado de no apegarnos a las experiencias pasadas. Cuando la respiración se vuelva más sutil o cuando las sensaciones se vuelvea muy sutiles, no debemos decepcionarnos. Más bien deberíamos continuar nuestra observación para consumar la cesación de todos estos resultados de nuestras acciones volitivas pasadas.

*Lata Sayagyi U Chit*

### Pies de página:

[1]. La traducción se basa en K.R. Norman's GD II vv. 1041-1042.

[2]. BD IV 15-19, KS V 356-360.

[3]. MLS I 103-108.

[4]. KS IV 234-244.

[5]. DB I 224.

[6]. GS V 132.

[7]. MLS I 108.

[8]. MLS I 150.

[9]. Adaptado de un poema latino de Horacio (Odas II x 5): *aurea mediocrites*.

[10]. *Webster's New International Dictionary of the English Language* [*Nuevo Diccionario Internacional Webster de la Lengua Inglesa*] (1922).

[11]. Estas cualidades son las del *Dhamma*. Una cualidad, "no sujeta a deteriorarse" (*nijjara*) no está incluida en otros pasajes (ver, por ejemplo, MLS I 47), y otra, "está bien enseñada por el Bienaventurado", no se menciona aquí.

[12]. Un sinónimo de *lobha*.

[13]. El deseo es eliminado por la persona que esté llena de pasión (*ratta*); el odio, por la persona malvada (*duttha*); y la ilusión, por la persona desorientada (*muha*).

[14]. KS II 12ss., 17-19, 44, 52ss., 53; III 113ss.

[15]. Sn v. 1040; esta traducción se basa en K.R. Norman está en GD.

[16]. SG III 284-286.

[17]. MLS I 366.

[18]. MLS II 179

[19] KS II 67.

## La Luz Del Dhamma

*Sayagyi U Chit Tin*

*Kanham dhammam vippahaya sukkham bhavetha pandito*

*Oka anokam agammaviveke yattha duramam.*

*Tatrabhiratim iccheyya hitva kame akincano*

*Pariyodapeyya attanamcittak'lesehi pandito.*

*Yesam sambodhiyangesusamma cittam subhavitam*

*adanapatinissaggeanupadaya ye rata*

*Khinasava jutimantote loke parinibbuta.*

Un hombre sabio debe abandonar las prácticas oscuras y cultivar las brillantes,

después de abandonar (los placeres sensuales de) una vida de hogar por una sin hogar (vida),

(y vivir) en reclusión, lo cual es difícil de disfrutar.

Un hombre sabio debe desear disfrutar una dicha así, después de dejar atrás

los placeres sensuales, sin poseer nada; debe purificarse de

las impurezas mentales.

Aquellos que hayan desarrollado completamente sus mentes en los factores de

la Iluminación, disfrutarán del abandonado del apego y de no aferrarse. Libre de

manchas, brillantes, habitarán perfectamente sosegados en este mundo.

*Dhammapada*, vv. 87-89; *Samyutta-nikaya* V 24;

*Anguttara-nikaya* V 232f.

La luz juega un papel importante en las Enseñanzas del *Buddha*. En su primer discurso al grupo de cinco *bhikkhus* (*Panca-vaggiya*) que lo habían seguido cuando comenzó su búsqueda por el fin del sufrimiento, el *Buddha* describe cómo alcanzó la Iluminación a través de la comprensión profunda de las Cuatro Nobles Verdades. Él explica que a medida que dominaba cada una de las Nobles Verdades, la luz surgió junto con la visión, el conocimiento, la sabiduría y la sabiduría superior.[1] Después de convertirse en *Buddha*, pasó varias semanas cerca del árbol Bodhi, donde logró la Iluminación por sí mismo.[2] Durante la cuarta semana, se sentó en la casa de joyas provista por los *Devas* y contempló la doctrina más elevada, el *Abhidhamma*. Contempló las enseñanzas que se encuentran en los primeros seis libros del *Abhidhamma*, pero tan pronto como llegó a la doctrina contenida en el libro de las *Relaciones Condicionales* (*Paṭṭhāna*) su cuerpo comenzó a emitir rayos de luz de seis colores. Estos rayos eran tan brillantes que se extendieron por todo el sistema estelar y continuaron iluminando un número infinito de sistemas estelares. Tal es el poder del conocimiento y la comprensión desarrollados por un *Buddha*. Esta luz del *Buddha-Dhamma* puede disipar la oscuridad del mundo. Esta luz del *Buddha-Dhamma* es mayor que la luz del Sol que vemos de día, la luz de la Luna que vemos de noche o la luz del fuego que puede arder tanto de día como de noche.[3]

Es por eso que Sayagyi U Ba Khin eligió el nombre *Pagoda Dhamma Yaungchi*, la Pagoda de la Luz del *Dhamma*, para la Pagoda en el *Centro Internacional de Meditación* en Yangon, Myanmar (Rangún, Birmania). Cuando se construyeron Pagodas con el mismo diseño en Centros en la tradición de Sayagyi U Ba Khin en Australia Occidental y en el Reino Unido, se usó el mismo nombre. Ahora, con la dedicación de la cuarta Pagoda de la Luz del *Dhamma* en el *Centro Internacional de Meditación*, EE. UU., estos faros de luz se extenderán por todo el mundo.

Estas Pagodas se utilizan para enseñar y practicar el *Buddha-Dhamma*. Las personas que han probado la meditación budista saben que cuanto más se purifique una persona, más luz habrá en ella. Esto es especialmente llamativo en el desarrollo de una mente concentrada. Como señaló Sayagyi U Ba Khin, una persona que haga "un esfuerzo decidido para reducir el rango de pensamientos de su mente vacilante e inestable" puede alcanzar una etapa en la que "la mente se libera de los obstáculos, sea pura y tranquila, iluminada interna y externamente". Externamente, está representado por la luz, que es solo un reflejo mental, con la luz que varía en grados desde la de una estrella hasta la del Sol. Para ser claros, esta luz que se refleja ante el ojo de la mente en completa oscuridad es una manifestación de la pureza, la tranquilidad y la serenidad mental". [4] Ver esta luz mental, sin embargo, no es lo que queremos decir en el budismo cuando decimos que una persona está Iluminada (o Despierta). La verdadera Iluminación o Despertar solo se logra mediante el uso de una mente concentrada para comprender mejor la verdadera naturaleza de la existencia condicionada. Cuando realmente "veamos la luz", por así decirlo, será mucho más que un simple reflejo mental ante el ojo de la mente.

El universo descrito por el *Buddha* incluye treinta y un planos de la existencia. Hay cuatro mundos inferiores por debajo del plano humano donde hay un gran sufrimiento. Estos planos son oscuros. Por encima del mundo humano hay seis planos en los que los seres celestiales, *Devas*, disfrutan de grandes placeres sensuales. Por encima de eso, hay veinte planos *Brahmā* en los que todos los deseos sensuales quedan atrás. Los planos *Deva* y los planos *Brahmā* son muy brillantes. Entre estos planos inferiores y superiores está nuestro plano humano de la existencia. El plano humano es una mezcla de oscuridad y luz. Es el mejor plano para apreciar la verdadera naturaleza de la existencia condicionada, pues mientras que el sufrimiento en el plano humano puede ser grande, aún es posible cultivar buenos pensamientos, y aunque pued haber placeres intensos, no son tan constantes como para que un ser humano se olvide de la existencia del sufrimiento.

Las condiciones en el plano humano varían en diferentes períodos. Cuando un *Buddha* vive en el plano humano, ese es el período en que el logro de la verdadera felicidad del *Nibbāna* está abierto al máximo número de seres. Después de que un *Buddha* consume el *Nibbāna* final, sus Enseñanzas podrán persistir por un período. Este es el caso del último *Buddha*, Gotama, y ​​somos extremadamente afortunados de vivir en un período en el que las Enseñanzas de un *Buddha* estén disponibles. Estas Enseñanzas son como una gran luz que disipa la oscuridad de nuestro mundo. La luz del *Buddha*-*Dhamma* es infinitamente más importante que la luz de los mundos celestiales *Devas* y *Brahmās*, porque la luz del *Buddha-Dhamma* conduce a la destrucción completa de todo sufrimiento, al *Nibbāna*.

Sin embargo, no debemos mirar la luz del *Dhamma* en oposición a la luz de los mundos celestiales. Como señaló el *Buddha*, la oscuridad de los mundos inferiores y el brillo de los mundos superiores son producidos por las acciones morales e inmorales que conducen a esos mundos. Si cometemos acciones oscuras, nos conducirán a resultados oscuros.[5] El *Buddha* definió las "acciones oscuras" como acciones perjudiciales cometidas por acciones físicas, verbales o mentales. Las acciones oscuras se pueden resumir como acciones realizadas por desvergüenza e imprudencia (*ahirika-anottappa*).[6] Si, por el contrario, hacemos acciones brillantes, obtendremos resultados brillantes. "Acciones brillantes", dijo el Buddha, son acciones físicas, verbales o mentales que son inofensivas. Las acciones brillantes se resumen en los dos tipos de motivación que protegen al mundo: la consciencia (o sentido de la vergüenza) y el miedo a la culpa (*hiri-ottapa*).[7] Pero también es posible cometer acciones que sean oscuros y brillantes y que conduzcan a resultados mixtos. Nosotros en el plano humano estamos experimentando los resultados de una mezcla de acciones oscuras y brillantes, buenas y malas, realizadas en vidas pasadas.[8]

El *Buddha* hablaba de cuatro tipos de personas con respecto a la oscuridad y la luz.[9] Algunas personas nacen en una situación oscura, es decir, son pobres o discapacitadas físicamente. Si solo hacen malas acciones físicas, verbales o mentales, entonces se dirigirán a otra existencia oscura. Si, por el contrario, realizan buenas acciones físicas, verbales o mentales, se dirigirán a una existencia brillante. Algunas personas nacen en una situación brillante, es decir, son ricos y guapos físicamente. Pero si obran con el mal, se dirigirán hacia una existencia oscura; si obran con el bien, irán a otra existencia brillante.

La meta más elevada, sin embargo, se logra mediante acciones que no sean ni oscuras ni brillantes, acciones que conduzcan al final de toda existencia renovada.[10] La diferencia entre las buenas acciones ordinarias y las acciones que no sean ni oscuras ni brillantes es la volición mental que acompaña a dichas acciones. Si nuestra aspiración es una vida humana futura, o una vida futura en un mundo celestial, entonces nuestra acción será una buena acción ordinaria. Sin embargo, si nuestro objetivo es alcanzar el *Nibbāna*, la acción se realizará con la esperanza de ir más allá del bien y el mal de la existencia condicionada y tal acción no será ni oscura ni brillante.

El Venerable Nagasena le da una vívida descripción al Rey Milinda de cuán intensamente brillan los discípulos del *Buddha* una vez que hayan consumado el *Nibbāna*.[11] Los discípulos, dice, "brillan con esplendor, iluminando todo el mundo de *Devas* y de hombres, resplandeciendo en sus alturas, en sus profundidades, de horizonte a horizonte, con una gloria brillante", porque llevan las joyas de la conducta correcta, la concentración, el conocimiento, la emancipación, la percepción (que proviene de la seguridad de la emancipación), y la séptuple sabiduría de los *Arahats*. El *Buddha* dijo a sus discípulos que se beneficiarían enormemente al asociarse con aquellos que hagan brillar las Enseñanzas, aquellos que traigan luz.[12] Con esto se refería a aquellos que estaban dotados de virtud (*sīla*), concentración (*samādhi*), sabiduría (*paññā*), liberación (*vimutti*), visión y conocimiento de la liberación (*vimutti-ñāṇa-dassana*); aquellos que amonesten (*ovadaka*), que sean capaces de instruir (*viññapaka*), que instruyan (*sandassaka*), que animen a otros [a hacer el esfuerzo] (*samadapaka*), que llenen de entusiasmo a otros (*samuttejaka*), que alegren a otros (*sampahansaka*), que sean maestros competentes (*alamsamakka*-*taro*), y que sean capaces de ver y experimentar la verdadera Doctrina (*saddhamma*-*rasa*-*dassanampaham*).

Al mirar alrededor del mundo hoy en día, podemos ver más y más oscuridad. El mundo necesita toda la luz que se pueda obtener. Es nuestra ferviente esperanza que esta Pagoda de la Luz del *Dhamma* en los Estados Unidos junto con las otras tres Pagodas en la tradición de Sayagyi U Ba Khin puedan introducir algo de la luz que el mundo necesita tan desesperadamente.

*Lata Sayagyi U Chit*

### Pies de página:

[1]. Vin I 9f.; SV 420ff.

[2]. Ver Expos, pp. 16-18.

[3]. GS II 142f.; KS I 22f., 67.

[4]. *What Buddhism Is* [*Lo que es el Budismo*] (1989), pp. 16f.

[5]. MLS II 57f.

[6]. SG I 46.

[7]. *Ibíd*..

[8]. Los Devas de la Tierra y los seres de algunos de los reinos inferiores también experimentan resultados mixtos.

[9]. KS I 118-121; *Designación de Tipos Humano*s[*Designation of Human Types*], pp. 70-72.

[10]. MLS II 57f.

[11]. QKM II 220-229.

[12]. It 107ff. (MA II 191f.).

=======================================================================

Este texto fue preparado como discurso de apertura con motivo de la

dedicación del *Dhamma Yaungchi Ceti* (Pagoda de la Luz del *Dhamma*) en

IMC-EE.UU.

=======================================================================

## La Perfección De La Generosidad

(*Dāna-pāramī*)

--------------------------------

Traducido por

Saya U Chit Tin, WKH

asistentes

U San Myint Aung, BA

William Pruitt, Doctor en Filosofía.

--------------------------------

Copyright: *The Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust*, Reino Unido

Splatts House, Heddington cerca de Calne, GB.

Impreso como Dhammadana Serie 3

----------------------------------

Este Ofrecimiento dl *Dhamma* es posible gracias al *Dāna* entregado a la Publicación

Fondo de cuenta del fideicomiso en memoria de Sayagyi U Ba Khin por dos meditadores en

el nombre de sus abuelos.

Primera impresión 1987

Impreso en Francia

Dedicado a nuestro muy venerado Maestro

el difunto Sayagyi U Ba Khin (*Thray Sithu*)

----------------------------------

Edición DharmaNet 1994

Esta edición electrónica se ofrece para su distribución gratuita.

a través de DharmaNet por acuerdo con el editor.

Formato electrónico: Barry Kapke

DharmaNet Internacional

Correos. Box 4951, Berkeley CA

94704-4951

----------------------------------

### Contenido

Prefacio

Algunos aspectos de las Diez Perfecciones

Introducción

Prefacio a la perfección de la generosidad

La Perfección De La Generosidad (Dana Parami)

La importancia de la generosidad

Regalos a la Sangha

Tipos de regalos

Generosidad y Abandono

La generosidad de Akitti

Los mayores abandonos como generosidad

La breve definición de generosidad

Análisis según el método Abhidhamma

Tipos De Regalos Por Parejas (22 Grupos)

Regalos a Particulares (14 tipos)

5 Buenos resultados de Dar Alimentos

4 purezas para la generosidad

7 tipos de regalos para la sangha

El ejemplo de Ugga

Regalos a monjes individuales que representan a la Sangha

El regalo incomparable del Rey Pasenadi

Tipos De Regalos Por Tres

Regalos al Dhamma, el Ejemplo de Ananda

Regalos que es doloroso dar:

El ejemplo de Darubhandaka

El ejemplo de Bhattabhatika

El ejemplo de la Niña Pobre

Tipos De Regalos Por Cuatro

Tipos De Regalos Por Cinco

Vessantara y el Don de los Embriagantes

Tipos De Regalos Por Grupos De Seis

Tipos De Regalos Por Grupos De Siete

Tipos De Regalos Por Grupos De Ocho

Tipos De Regalos Por Grupos De Nueve

Rey Pasenadi Y Sobornos

Tipos De Regalos Por Grupos De Diez

Tipos De Regalos Por Grupos De Catorce

Los Buenos Resultados De Los Regalos

El ejemplo de Velukantaki

El ejemplo en el Mahadhammapala Jataka

Sobre La Fe Y Los Dones

Anexos

Centros Internacionales de Meditación

Lista de direcciones de Centros y grupos en la Tradición de Sayagyi U Ba Khin.

### *Pāramīs*: Las Diez Perfecciones

1. *Dāna*: Generosidad

Qué pueda ser generoso y útil.

2. *Sīla*: Moralidad

Qué pueda ser bien disciplinado y refinado en mis modales.

Qué pueda ser puro y diáfano en todos mis tratos.

Qué mis pensamientos, palabras y acciones sean puros.

3. *Nekkhama*: Renunciación

Qué no sea egoísta ni posesivo, sino desinteresado y abnegado.

Qué pueda sacrificar mi placer por el bien de los demás.

4. *Paññā*: Sabiduría

Qué sea sabio y capaz de ver las cosas tal como realmente son.

Qué pueda apreciar la luz de la verdad y guiar a otros de la oscuridad hacia la luz.

Qué me ilumine y sea capaz de iluminar a los demás.

5. *Vīriya*: Energía

Qué sea enérgico, vigoroso y perseverante.

Qué me esfuerce diligentemente hasta lograr mi objetivo.

Qué sea intrépido al enfrentar los peligros y supere todos los obstáculos valientemente.

Qué pueda servir a los demás lo mejor que pueda.

6. *Khantī*: Paciencia

Qué sea siempre paciente.

Qué pueda soportar y tolerar los errores de los demás.

Qué siempre sea tolerante y vea lo bueno y lo bello los demás.

7. *Sacca*: Veracidad

Qué siempre sea veraz y honesto.

Qué no me desvíe del sendero de la verdad.

8. *Adhiṭṭhāna*: Determinación

Qué sea firme y resuelto y desarrolle una voluntad de hierro.

Qué sea suave como una flor e imperturbable como una roca.

Qué siempre mantenga elevados principios.

9. *Mettā*: Bondad amorosa

Qué siempre sea amable, amistoso y compasivo.

Qué pueda tener consideración hacia todos mis hermanos y hermanas y ser uno con todos.

10. *Upekkhā*: Ecuanimidad

Qué siempre mantenga la calma, sea sereno, tranquilo y apacible.

Qué pueda desarrollar una mente equilibrada.

Qué mantenga una perfecta ecuanimidad.

Qué pueda servir para ser perfecto.

Qué pueda ser perfecto para poder servir.

*Sādhu, Sādhu, Sādhu.*

---------------------------------------------

### Como el Bodhisatta Desarrolla Las Perfecciones

"La mente de los *bodisattas* mantiene su equilibrio al darle preferencia al bienestar de los demás seres, al no gustarles el sufrimiento de los demás, al desear que perdure el éxito de los demás y al ser imparciales hacia todos los seres. Ellos ofrecen presentes (*Dāna*) a todos los seres (sin mostrar preferencia). Adoptan los preceptos de la virtud (*Sīla*) para evitar perjudicar a los demás seres vivos. Perfeccionan su virtud practicando la renunciación (*Nekkhamma*). Purifican su sabiduría (*Pañña*) para entender claramente lo que sea beneficioso y lo que sea perjudicial para los demás seres. Estos constantemente activan la energía (*Vīriya*), pensando en el bienestar y la felicidad de los demás. Cuando han adquirido fortaleza heroica a través de la energía suprema, se vuelven pacientes (*Khantī*) con los muchos errores o defectos de los demás. Una vez que prometen dar o hacer algo, no rompen su promesa (por lo tanto, son veraces, *Sacca*). Con resolución inquebrantable (*Adhiṭṭhāna*) trabajan para el bienestar y felicidad de los demás. Ponen a los demás antes que a sí mismos a través de una bondad amorosa inquebrantable (*Mettā*). No esperan nada a cambio a través de la ecuanimidad (*Upekkhā*)".

Ashin Mahā Buddhaghosa,

*El Sendero de la Purificación* (*The Path of Purification,* Ch.iX, par. 124)

--------------------------------------------------

### Prefacio de la Fundación

Para aquellos de nosotros que no podamos recordar nuestras propias vidas pasadas o ver las vidas pasadas de los demás, no siempre será posible apreciar nuestra buena fortuna de haber nacido como humanos durante un período en el que las enseñanzas de un *Buddha* se encuentren disponibles. Como señala Sayagyi U Ba Khin en sus conferencias "*Lo Que es el Budismo*" [*What Buddhism is*], el último *Buddha* tuvo que mantenerse trabajando durante un periodo de tiempo de cuatro *asaṅkheyyas* (un número de ciclos estelares igual a 1 seguido de 140 cifras) y cien mil *kappas* (ciclos estelares).

Todos podemos apreciar que no cualquiera puede tomar una raqueta de tenis y ganarse el primer premio del torneo Wimbledon. Y puede que no apreciemos la preparación necesaria para ganar el primer premio de la liberación. Concentrar la mente y comprender que la existencia condicionada es insatisfactoria, cambiante e incontrolable no es solo cuestión de quedarse quieto y cerrar los ojos. Debemos trabajar arduamente para llevar una vida moral, y debemos desarrollar las diez perfecciones (*pāramīs* o *paramitas*): generosidad, moralidad, renunciación, sabiduría, perseverancia o esfuerzo, tolerancia o paciencia, veracidad , determinación, bondad amorosa e incluso mentalidad o ecuanimidad.

Estas diez virtudes pueden ser obvias y auto explicativas. Pero creo que si no se es de origen budista, como yo, de vez en cuando encontrarán en una explicación, como la que publicamos aquí, ciertos aspectos que no esperaban que existiera. Cuanto más comprendamos la idea de estas virtudes, mejor podremos vivirlas en nuestra vida. Y cuando lleguemos a dar el siguiente paso, encontraremos que nos hemos estado preparando para controlar nuestras mentes y alcanzar la verdadera felicidad. ¡No es que uno deje de practicar acciones virtuosas una vez que se comienza a meditar! Lejos de ello, cada parte de la enseñanza consiste en ayudar a los demás. Cuanto más avancemos en uno mismo, más trabajaremos por los demás.

Como dijo Sayagyi en su introducción al *Centro Internacional de Meditación*, de Rangún, "El desarrollo individual (de la meditación) depende de los propios *Pāramītas* (perfecciones) y de la capacidad para cumplir con los cinco Elementos del Esfuerzo (*Padhaniyanga*), es decir, Fe, Salud, Sinceridad, Energía y Sabiduría".

Es nuestra esperanza que estas publicaciones sirvan como inspiración para quienes practiquen en el sendero que conduzca hacia el *Nibbāna*.

*Paz Para Todos los Seres*

Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust, Reino Unido

### Prólogo

Nos complace poder traducir, adaptar y publicar este extracto de un comentario moderno sobre un texto budista que se publicó en birmano en 1960. La editorial y prensa *Zambumeikswe Pitaka* de Rangún, Birmania, publicó originalmente en 1935 una obra del Venerable Sayādaw de la aldea de Ngarkhon, conocido popularmente por su título birmano, Venerable Ngarkhon Sayādaw, que vivió durante el reinado del Rey Bagyidaw (quien gobernó entre 1819 y 1837). El Rey le otorgó el título de '*Adiccavamsabhidhaja Mahadhammarajadirajaguru*' por su gran erudición. Su trabajo trata sobre los esfuerzos que condujeron hacia la Iluminación del *Buddha* Gotama. Se hicieron esfuerzos para agregar más material a este texto por un laico erudito: Aggamaha Pandita Sayagyi U Lin, MA, y finalmente, el Tipitakadhara Dhammabhandagarika Sayādaw Ashin Vicittasaraghivamsa, Aggamaha Pandita Abhidaja Maha Ratthaguru fue responsable de pulir el texto y utilizar un Vocabulario birmano. El título es *Mahabuddhavamsa* que podemos traducir como *Las Grandes Crónicas Sobre los Buddhas*. (En lo sucesivo nos referiremos a él como 'el comentario birmano').

La traducción al birmano ha sido adaptada para los lectores occidentales. Hemos utilizado traducciones al inglés de los textos citados del Canon *Pāḷi* y los comentarios siempre que haya estado disponibles. A veces hemos sentido que era necesario dar más detalles para que los textos fueran fácilmente entendidos por personas sin conocimiento previo sobre el budismo. Somos totalmente responsables de la versión en inglés.

El comentario en birmano se basa en el *Buddhavaṃsa* del Canon *Pāḷi* (traducido al inglés por IB Horner, *Chronicle of Buddhas*, *Pali Text Society*) y el extenso comentario de *Buddhadatta* (traducido al inglés por I.B. Horner, *El* *Clarificador del Dulce Significado*, [*The Clarifier of the Sweet Meaning*] PTS). Estas obras dan detalles sobre los esfuerzos de Gotama para convertirse en *Buddha* y un relato sobre los veinticuatro *Buddhas* que lo precedieron.

Uno de los aspectos más importantes de la preparación para convertirse en un *Buddha* es el logro de las diez perfecciones. Un *Bodhisatta* (un *Buddha* futuro) debe desarrollar las perfecciones en tres grados:

1. en el grado que sea suficiente para convertirse en un *Arahat* (totalmente iluminado) e implica el sacrificio de posesiones externas,

2. en el grado más elevado que sea suficiente para convertirse en un Discípulo Principal e involucra el sacrificio de las extremidades personales, y

3. en el grado máximo, que conduce a la Budeidad e implica el sacrificio de la propia vida.

El relato del período de preparación para la Budeidad comienza cuando un *Buddha* hace y confirma por primera vez la resolución de convertirse en un *Buddha*. En el caso de Gotama, esto ocurrió cuando era un ermitaño llamado Sumedha y la predicción se la dio el *Buddha* Dipaṅkarā (el vigésimo cuarto *Buddha* antes de Gotama). Es después de que un *Buddha* confirme su resolución que un *Boddhisatta* reflexiona sobre lo que debe hacerse para lograr esto, y hace una revisión de las diez perfecciones. En el momento en que conoció al *Buddha* Dipaṅkarā, Sumedha ya había practicado las diez perfecciones hasta el punto de convertirse en un *Arahat* y la única razón por la que no se iluminó fue que él mismo deseaba convertirse en un *Buddha*. Entonces, los relatos que tenemos sobre su práctica y sobre las perfecciones en textos como las historias *Jātaka* son ejemplos de esfuerzos superiores. Puede ser útil tener esto en cuenta si el ejemplo del *Bodhisatta* nos parece demasiado difícil de emular.

El texto sobre las diez perfecciones que se traduce y adapta aquí proviene de un apéndice (o *Anudīpanī*, 'Comentario adicional') del comentario birmano. Este apéndice brinda información complementaria sobre varios aspectos de la carrera del *Bodhisatta*, pero hemos incluido aquí solo la discusión sobre las diez perfecciones como un texto particularmente útil para los estudiantes de meditación budista.

*Saya U Chit Lata,*

Heddington, 19 de enero de 1984

### Algunos Aspectos Sobre Las Diez Perfecciones, Del "Tratado Sobre Los *Pāramīs*"

El comentario del "Cesto de la Conducta" es un ensayo detallado sobre las diez perfecciones. Ha sido traducido por Bhikkhu Bodhi bajo el título *Tratado sobre los Pāramīs* [*Treatise on Pāramīs*]. La discusión se organiza en torno a una serie de preguntas, similar al estilo utilizado en los comentarios como por ejemplo el *Visuddhimagga*. Gran parte de la información de este comentario se incluyó en la discusión sobre las perfecciones en el apéndice del comentario birmano que hemos traducido aquí. Para una discusión general sobre las diez perfecciones de manera conjunta, usamos aquí la traducción de Bhikkhu Bodhi. Se pueden obtener más detalles consultando la traducción completa. El "Tratado" considera principalmente las perfecciones tal como son desarrolladas por un *Bodhisatta*. Hemos limitado nuestra discusión aquí a los aspectos que se aplicarían a todos los que trabajen por la Iluminación.

Las perfecciones son cualidades nobles que están todas acompañadas por compasión y lúcidos recursos, y no están contaminadas por el deseo, la vanidad y las opiniones incorrectas. "Lúcidos Recursos" (*Upāya-kosalla*) es la sabiduría que transforma las diez perfecciones en requisitos para la iluminación. Esta sabiduría y compasión son responsables del enfoque equilibrado que motiva y permite a un *Bodhisatta* alcanzar la Budeidad. Por ejemplo: a través de la sabiduría comprende el sufrimiento de los demás, a través de la compasión se esfuerza por aliviar su sufrimiento. A través de la compasión entra en continuos renacimientos (*saṃsāra*), a través de la sabiduría no se complace en ella. A través de la sabiduría, está libre de "yo lo hago" y "lo que hago", a través de la compasión, está libre del letargo y la depresión.

Se dan varias explicaciones sobre el orden de las diez perfecciones. El orden en que se dan sigue el orden en que el *Bodhisatta* los considera después de hacer su primer voto de convertirse en *Buddha*.

Una explicación general de las diez perfecciones incluye:

1). Generosidad (*Dāna*), primero, porque ayuda al desarrollo de la virtud y es fácil de practicar. Es común a todos los seres (incluso la gente común da) y es el menos fructífero.

2). La virtud (*Sīla*) purifica tanto al donante como al receptor. La generosidad beneficia a los demás y la virtud es un complemento de ello al prevenir la aflicción de los demás. La generosidad conducirá a la riqueza en vidas futuras. La virtud conducirá a estados favorables de la existencia.

3). La renunciación (*Nekkhamma*) es el complemento de la virtud, ya que la virtud significa buena conducta física y verbal, mientras que la renunciación es una buena conducta mental. Renunciación significa abandonar las obsesiones mentales a través de la concentración mental (*Jhāna*). La concentración tiene éxito fácilmente cuando la virtud es pura.

4). La sabiduría (*Paññā*) es la siguiente, ya que pesta es posible una vez que se desarrolle la concentración. La renunciación conduce a la serenidad y la sabiduría conduce a la ecuanimidad.

5). La energía (*Vīriya*) viene a continuación porque la sabiduría se perfecciona a través del despertar de la energía. La energía es la base del esfuerzo y la sabiduría la base de la ecuanimidad. Despertar la energía se menciona después de la actividad de una consideración cuidadosa, ya que este enfoque da excelentes resultados.

6). La paciencia (*Khantī*) es una base para la serenidad y viene después de la base para el esfuerzo, porque la inquietud debida a una actividad excesiva se abandona a través del asentimiento reflexivo en el *Dhamma*. El que sea paciente y esté libre de inquietudes, perseverará en su trabajo.

7). La veracidad (*Sacca*) es la siguiente porque la determinación de practicar la paciencia continúa durante mucho tiempo a través de la veracidad.

8). La determinación (*Adhiṭṭhāna*) viene después porque la abstinencia de la falsedad se vuelve perfecta cuando la determinación es inquebrantable. El no engaño en el lenguaje se complementa con un compromiso inquebrantable con la palabra.

9). La bondad amorosa (*mettā*) es la siguiente, porque la bondad amorosa perfecciona la determinación de trabajar por el bienestar de los demás y el trabajo que realmente proporciona el bienestar de los demás se establece justo después de tomar la determinación de hacerlo. Este compromiso será imperturbable sólo cuando la determinación sea inquebrantable.

10). La ecuanimidad (*Upekkhā*) purifica la bondad amorosa. Esto muestra la indiferencia que se debe mantener hacia los males infligidos por los demás al velar por su bienestar. Esto incluye desarrollar la cualidad de permanecer imparcial incluso con aquellos que le deseen lo mejor.

Todas las perfecciones tienen como *característica* el beneficio de los demás. Su *función* es prestar ayuda a los demás, o bien, no vacilar. Su *manifestación* es el deseo por el bienestar de los demás o, para un *bodhisatta*, el *deseo* de la Budeidad. Su *causa próxima* es la gran compasión, o la compasión y los lúcidos recursos.

Pueden estar contaminados por varios tipos de pensamientos vacilantes o indecisos (*vikappa*). Pensamientos vacilantes sobre:

1). Qué dar y a quién dar (generosidad),

2). Cuándo actuar y cómo actuar hacia quién (virtud),

3). Complacerse en los placeres sensuales y la existencia continua y descontentarse si estos cesan (renunciación),

4). "yo" y "mío" (sabiduría),

5). estar inclinado a la apatía y la inquietud (energía),

6). uno mismo y los demás (paciencia),

7). afirmar haber visto lo que no se ha visto, etc. (veracidad),

8). los requisitos de la iluminación: encontrar fallas en ellos y ver la virtud en sus oponentes (determinación),

9). lo que sea perjudicial y lo que sea beneficioso, estar confundido acerca de estos (bondad amorosa), y

10). lo deseable y lo indeseable (ecuanimidad).

Las perfecciones se purifican cuando la mente está libre de tales pensamientos vacilantes. Se vuelven puros y luminosos cuando no están manchados por impurezas tales como: la avidez, la presunción, las opiniones, la ira, la malicia, la denigración, la dominación, la envidia, la mezquindad, la astucia, la hipocresía, la obstinación, la presunción, la vanidad y la negligencia.

Sus opuestos:

1). dar : mezquindad,

2). virtud : depravación moral,

3). renunciación : los placeres sensuales y la vida familiar,

4). sabiduría : ignorancia y perplejidad,

(saber las cosas tal como realmente son)

5). energía : pereza,

6). paciencia : impaciencia,

7). veracidad : lenguaje engañoso,

8). determinación : falta de determinación,

9). bondad amorosa : mala voluntad,

10). ecuanimidad : no ver peligro en las vicisitudes mundanas.

En general, todas las perfecciones tienen todas las corrupciones y estados mentales nocivos como sus oponentes. Todas se oponen a la codicia, el odio y la ilusión de las siguientes maneras:

1). dar aplica las cualidades de la no codicia, no odio y no ilusión a los presentes, los destinatarios y los frutos del dar,

2). la virtud erradica la perversidad y la corrupción en la conducta corporal, etc.,

3). la renunciación evita la indulgencia en los placeres sensuales, la aflicción de los demás y la auto mortificación,

4). la sabiduría devuelve la visión cuando uno ha sido cegado por ellos,

5). la energía despierta el verdadero sendero libre de apatía e inquietud,

6). la paciencia acepta por igual lo deseable, lo indeseable y el vacío,

7). la veracidad procede de acuerdo con el hecho de que otros presten ayuda o inflijan perjuicio,

8). la determinación vence las vicisitudes mundanas y permanece inquebrantable en el cumplimiento de los requisitos de la iluminación,

9). la bondad amorosa está apartada de los obstáculos, y

10). la ecuanimidad disipa la atracción y la repulsión hacia los objetos deseables e indeseables, procediendo uniformemente en diversas circunstancias.

Se dan muchos más detalles sobre las perfecciones individuales y gran parte de esta información se incluye en la discusión de cada una a continuación. También hay muchos aspectos de las perfecciones desarrolladas por un *Bodhisatta*. El alto nivel en el que un *Bodhisatta* desarrolla las perfecciones puede servir como aspiración para todos, incluso si la capacidad de los demás es menor. Sin embargo, no hemos incluido aquí todos los detalles del "Tratado", ya que haría que el texto fuera demasiado largo. El lector interesado debe consultar la traducción de Bhikkhu Bodhi sobre el "Tratado".

*William Pruitt*

Heddington, 19 de enero de 1985

### Introducción

Sayagyi U Ba Khin enseñó que al hacer un presente, el donante debe tener en cuenta la impermanencia del receptor, del presente y de sí mismo. Esto debe hacerse antes, durante y después de que se ofrezca el presente. La persona que ha progresado lo suficiente en la meditación *Vipassanā* puede además ser consciente de la ocurrencia del cambio (*Anicca*) dentro de su cuerpo mientras haga su ofrecimiento. En el comentario de Buddhaghosa sobre el primer libro del *Abhidhamma*, a esto se le llama un ofrecimiento mediante el desarrollo de la mente o la meditación (ver *The Expositor*, PTS, p.103 donde *Bhāvanā* se traduce como "cultura"). En este tipo de ofrecimiento encontramos muchos logros unidos. Durante el acto de dar hay ausencia de codicia y esto significa que uno está conquistando el deseo (*Lobha*). Como se trata de un acto virtuoso, hay ausencia de odio (*Dosa*). A través de la meditación superamos la ilusión (*Moha*). En otras palabras, un don que se dé de esta manera, supera las tres raíces (*Mula*) de los actos perjudiciales. Al mismo tiempo estamos cumpliendo con la moralidad (*Sīla*), la concentración (*Samādhi*) y la sabiduría (*Pañña*) (ver *The Expositor* p.167).

Ésta es una buena ilustración de cuán interconectados están los diversos aspectos de las enseñanzas del *Buddha*. No podemos simplemente trabajar en un aspecto a la vez. Cada parte de la enseñanza da soporte a las otras partes. Sin embargo, la experiencia directa de la impermanencia es quizás una de las cosas más difíciles de hacer para nosotros. Si no nos hemos preparado ya a través de la generosidad y el progreso de la concentración, no seremos capaces de sentir los rápidos cambios que estén ocurriendo dentro de nosotros. Pero incluso si este fuera el caso, todavía podremos tener una apreciación intelectual de que nada de lo que sabemos en el mundo es permanente, perdurable 0 eterno.

El presente comentario nos muestra que incluso el más imperfecto de los ofrecimientos resultará en algunos beneficios para nosotros. Si estudiamos las diversas categorías dadas aquí, pronto se hará obvio que el factor más importante es lo que sucede en la mente del donante, antes, durante y después de hacer el ofrecimiento. Si no tenemos control sobre nuestras mentes, no elegiremos los ofrecimientos adecuados, el mejor destinatario para nuestro ofrecimiento, seremos incapaces de preparar los ofrecimientos o presentarlos correctamente. Y podríamos ser tan tontos como para arrepentirnos de haber hecho el ofrecimiento posteriormente.

No importa en qué nivel nos encontremos, lo mejor que podemos hacer, cada uno de nosotros, es asegurarnos de que estemos trabajando para lograr el objetivo correcto y que estemos aprovechando al máximo cada oportunidad que tengamos para progresar hacia ese objetivo. Cuando el Venerable Webu Sayādaw le preguntó a Sayagyi U Ba Khin cuál era su objetivo, Sayagyi respondió: "La Paz *nibbánica* interna". Luego, Webu Sayādaw preguntó qué estaba haciendo para lograr ese objetivo y Sayagyi respondió: "Estoy experimentando *Anicca* dentro de mí en este momento".

Para aquellos de nosotros que seamos laicos y practiquemos el desarrollo de nuestras mentes, Sayagyi U Ba Khin es un ejemplo de inspiración para todos. En sus propias palabras, "Nuestro objetivo: ¡Paz *nibbánica* interna para todos!"

*Lata Saya U Chit*

*Heddington*, 19 de Enero de 1983

### Prólogo A La Perfección De La Generosidad

(*Dāna Pāramī*)

Es instructivo comparar el enfoque budista de la generosidad con la actitud occidental. Muchos occidentales se sorprenden al descubrir que se considera mejor dar a una persona altamente desarrollada en la práctica de las enseñanzas del *Buddha* en lugar de dar prioridad en la caridad a los pobres y desafortunados. El texto ofrecido aquí nos da suficientes explicaciones para ayudarnos a entender por qué esto es así.

Estamos atrapados en el ciclo de renacimiento-vida-y-muerte que se repite una y otra vez. Nuestras acciones en vidas pasadas han determinado dónde hemos nacido en la vida presente, las circunstancias en las que nos encontremos y lo que nos sucederá. El acto de dar va acompañado de cierta actitud mental. Esta actitud mental es lo más importante en los actos que realicemos, pues determinará el resto de las consecuencias. Cuanto más desarrollada esté la persona a la que demos, mejor será nuestra actitud mental.

Pero no debemos caer en el error de ver esto como una decisión consciente que debemos tomar. En el budismo, todos los actos de generosidad, por imperfectos que sean, se consideran actos positivos. El *Buddha* dijo: "Si uno tirara el fregado de ollas o el enjuague de tazas en un estanque o pozo negro, con la idea de alimentar a las criaturas que vivan en él, declaro que será una fuente de mérito para él: por no mencionar la alimentación de seres humanos". Una persona que trabaje para convertirse en un *Buddha* debe tener cuidado de dar con espontaneidad, sin elegir entre los destinatarios. Y esta es la actitud que encontraremos en los países budistas. Como un amigo birmano que se despertó una mañana diciendo que acababa de soñar que había alimentado a un pobre mendigo. ¡Practican la generosidad incluso mientras duermen!

Otro punto que nos puede resultar útil es que hacer un ofrecimiento a alguien que no nos guste es una de las formas de superar nuestro odio. Habrá algo de amor presente mientras se haga un ofrecimiento así. El amor y el odio no pueden estar presentes en la mente al mismo tiempo. Entonces, por un momento, nuestro odio será vencido. Y a menudo existe el efecto secundario de que la persona estará mejor dispuesta hacia nosotros posteriormente.

También debemos aprender a recibir presentes. Si todos rechazaran los presentes, nadie sería capaz de desarrollar méritos. Pero a menudo nos resulta más fácil dar que recibir. Tal vez somos demasiado propensos a tratar de adivinar los motivos ocultos detrás de los presentes. Esto no quiere decir que nunca deban tenerse en cuenta, por supuesto. Como alto funcionario público, Sayagyi U Ba Khin tenía mucho cuidado de no aceptar contribuciones al *Centro Internacional de Meditación* de personas que esperaran obtener favores de él en su potestad como funcionarios. Pero cualquiera cuyo motivo fuera correcto podía contribuir.

Que este texto sirva para ayudarnos a comprender mejor el lugar de la generosidad en las enseñanzas de *Buddha* y sea una inspiración para nosotros en el trabajo para cortar el círculo vicioso y recurrente de renacimiento y muerte.

Fideicomiso en memoria de Sayagyi U Ba Khin

Heddington, 19 de enero de 1985

*Namo tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa*

*Ciram Titthatu Saddhamo*

### La Perfección De La Generosidad

(*Dāna Pāramī*)

#### La importancia de la generosidad

En la "*Crónica Sobre los Buddhas*" (*Chronicle of Buddhas*, *Buddhavamsa*) el *Bodhisatta* Sumedha se exhortó a sí mismo a practicar la generosidad (*Dāna*) como la primera perfección, tal como lo habían hecho los *Bodhisattas* del pasado. Entonces vemos que el ofrecimiento o la generosidad tiene un lugar muy importante entre las diez perfecciones. En el canon, sin embargo, encontramos al *Buddha* enseñando lo siguiente:

Cuando un hombre sabio, bien establecido en la virtud,

Desarrolla la Consciencia y el Entendimiento,

Luego, como un *bhikkhu* ardiente y sagaz

Él consigue desenredar satisfactoriamente este enredo.

Solo menciona los tres entrenamientos: moralidad (*Sīla*), concentración (*Samādhi*) y sabiduría (*Paññā*). Buddhagosa en su comentario sobre este texto en *El Sendero de la Purificación* [*The Path of Purification*] no menciona la generosidad (*Dāna*). En el Óctuple Noble Sendero tampoco existe ningún sendero que incluya la generosidad. Los senderos solo incluyen moralidad, concentración y sabiduría. Por lo tanto, algunas personas pretenden afirmar que la generosidad no forma parte de las enseñanzas del *Buddha*. Como no conduce directamente a la Liberación, y como es sólo el medio para vivir más ciclos de vida, no debemos cultivar la generosidad.

Un conocido ministro birmano, U Hlaing proveniente de Yaw, escribió que el *Buddha* enseñaba la generosidad para bienestar de la gente común, como Sunaga, el hijo del hombre rico.

Muchos budistas se impacientan con tales puntos de vista, pero la impaciencia no ayuda. Es importante entender lo que enseñó el *Buddha*. El discurso del *Buddha* mencionado anteriormente está destinado a aquellos que se encuentren listos para alcanzar la etapa de la iluminación total (el estado de *Arahant*) en la vida presente. No volverán a nacer. La generosidad es un acto que conduce a una nueva vida, a nuevos placeres. Como el *Arahat* está en su última existencia, no tiene necesidad de desarrollarse en la generosidad. Es por eso que el *Buddha* menciona solo la moralidad, la concentración y la sabiduría y no hace mención de la generosidad a estas personas.

Para alguien que no esté listo para convertirse en un *Arahant* en esta vida, la generosidad tiene la cualidad de volver la mente más flexible. Cuando alguien está siendo generoso, su mente ya es más flexible, lo que le permite observar la moralidad, concentrarse y desarrollar la sabiduría. Muchos budistas han experimentado por sí mismos la timidez que resulta cuando visitan un monasterio sin una ofrenda. Es por eso que los discípulos nobles como el laico Visaka (el esposo de *Dhammadinna*) siempre traían una ofrenda cuando iba a visitar al *Buddha*: dulces y similares por la mañana o bebidas y medicinas por la noche.

Todos los que no se conviertan en *Arahats* en esta vida tendrán que pasar por más ciclos existenciales. Si no practican la generosidad ahora, será difícil nacer en condiciones favorables. E incluso si obtienen un buen renacimiento, no tendrán suficientes posesiones para realizar actos meritorios. No podemos plantear la cuestión diciendo que en tal caso cultivaremos la moralidad, la concentración y la sabiduría. Es solo como resultado de la generosidad pasada que uno puede cultivar estos tres entrenamientos. Por eso es importante que quienes se enfrenten a vidas futuras cultiven la generosidad.

Los *Bodhisattas* son los individuos más importantes entre aquellos que continuarán con futuros ciclos existenciales. Después de haber recibido la predicción segura de un *Buddha*, deben continuar trabajando por la omnisciencia (*Sabbaññuta*) durante 4 *asaṅkheyyas* (un número de años igual a 1 seguido de 140 cifras) y 100,000 ciclos estelares. La perfección de la generosidad es de primordial importancia para ellos. Por lo tanto, aquellos que aún no hayan alcanzado sus perfecciones no deberían decir que la generosidad no es necesaria, simplemente porque haya declaraciones en el canon dirigidas a aquellos que ya estaban listos para convertirse en *Arahats*.

Algunas personas preguntan si es posible alcanzar el *Nibbana* practicando solo la generosidad. La liberación no se puede alcanzar practicando sólo la generosidad ni practicando sólo la moralidad, ni siquiera practicando exclusivamente la meditación. Meditar sin moralidad no dará resultados duraderos, ya que eso significaría que el meditador se estaría entregando a malas acciones. Sus esfuerzos por meditar serían como una semilla convertida en cenizas porque han sido sembradas sobre hierro ardiente.

##### Presentes AL *Saṅgha*

7 clases de ofrecimientos al *Saṅgha* (la Comunidad de *Bhikkhus*) y 14 clases para seres ordinarios se mencionan en el *Dakkhinavibhaṅga Sutta* (*Los Refranes de Longitud Media* [*The Middle Length Sayings*], III). En cuanto a los seres ordinarios se señala que el mérito obtenido aumenta según el receptor, yendo desde los animales hasta las personas más nobles. Dar al *Saṅgha* es aún más meritorio. En el pasaje sobre la generosidad en la *Crónica Sobre los Buddhas*, se afirma claramente que un *Bodhisatta* debe dar ofrendas independientemente del estado del receptor.

Una ilustración del mayor mérito adquirido al dar al *Saṅgha* se encuentra en *Historias de los difuntos* [*Stories of the Departed***]** (*Antologías Menore* [*Minor Anthologies***]**, IV, PTS). Cuando el *Buddha* enseñó el *Abhidhamma* en el plano *Tāvatiṃsa* (el segundo de los mundos *devas*), dos *devas* acudieron a escuchar, llamados Ankura e Indaka. Siempre que llegaba *devas* más poderosos, Ankura tenía que apartarse de su camino y finalmente terminaba a una gran distancia lejos del *Buddha*. Indaka, sin embargo, no tenía la necesidad de moverse. Ankura había renacido como *deva* debido al mérito que obtuvo al ser extraordinariamente generoso con los seres humanos comunes durante un período de muchos años, durante una vida humana en la que fue muy rico. Indaka se convirtió en *deva* porque le había dado una cucharada de arroz al *Arahat* Anuruddha. Este presente significaba que él era igual a los *devas* más poderosos a los que Ankura tuvo que dar paso. Por eso se dice en el canon, *Viceyya dānaṃ databbaṃ, yattha dinnaṃ mahāpphalaṃ*. ("Se debe dar un presente habiendo determinado quién como receptor significaría un gran mérito").

La aparente contradicción entre dar independientemente del estatus del receptor y dar después de haber elegido al receptor que nos procurará el mayor mérito se resuelve si tomamos los pasajes anteriores en el contexto adecuado. El pasaje de la *Crónica Sobre los Buddhas* [*Chronicles of Buddhas*] se discute las perfecciones tal como deben ser desarrolladas por los *Bodhisattas*. Los *Bodhisattas* trabajan para el logro de la Sabiduría de un *Buddha*, la omnisciencia (*Sabbaññuta*), y esta sabiduría no se subdivide por grados en sabiduría menor, sabiduría media, sabiduría noble. Para alcanzar esta sabiduría única, deben desarrollar perfecciones como la generosidad tanto como sea posible. La gente común o los *devas* hacen ofrecimientos para obtener diversos placeres mundanos, por lo que es normal que deseen que su presente resulte en el mayor beneficio. Por lo tanto, consideran quién sería el mejor destinatario para su ofrecimiento.

##### Tipos De Presentes

Lo más importante que hay que recordar acerca de la palabra *Dānapāramī* (la perfección de la generosidad) es que todo lo que se ofrezca será *Dāna* (generosidad, caridad). Hay dos clases de generosidad: 1. generosidad meritoria (*Punnavisayadana*) y 2. generosidad mundana (*Lokavisayadana*). Los presentes que se den por pura fe y buenas intenciones son ofrendas meritorias. Son parte de la perfección de la generosidad. Pero las dádivas ofrecidas en un asunto de amor, o por ira, miedo, locura, etc., o como castigo, estas son dádivas mundanas; no caen bajo la perfección de la generosidad.

##### *Dāna* (generosidad) y *Pariccaga* (abandono)

En el *Mahahamsa Jātaka* (núm. 534) se enumeran las siguientes virtudes: generosidad, moralidad, renunciación, rectitud, apacibilidad, autocontrol, conciliación, misericordia, paciencia, gentileza. Estos son los diez deberes de un Rey y podemos apreciar que el *dāna* (generosidad) y *pariccaga* (renunciación, abandono; también traducido como caridad) se mencionan independientemente.

Existen diez cosas que pueden servir como ofrecimiento: comida, bebida, ropa, transporte, flores, ungüentos o polvos perfumados, ungüentos, cama, lugar de vivienda, luz (*anna, pana, vattha, yana, mala, gandha, vilepana, seyya*, *avasatha, padipeyya*). El sub-comentario del *Mahahamsa Jātaka* señala que "*Dāna* es dar cosas adecuadas para disfrutar de buenos resultados en vidas futuras; *Pariccaga* es dar recompensas, etc. a los sirvientes, etc. para beneficiarnos en la vida presente". La intención o volición que acompaña al don es lo que lo hace *Dāna*.

##### La Generosidad De Akitti

Otra ilustración de la diferencia entre generosidad y abandono se puede encontrar en el *Akitti Jātaka* (no.480). El *Bodhisatta* fue una vez un *brahmán* con el nombre de Akitti. Después de la muerte de sus padres, observó que habían acumulado riquezas, pero que no podían llevárselas consigo cuando muriera. Deseaba acumular el tipo de riqueza que uno puede llevar consigo después de la muerte (es decir, buenas acciones). Así que pidió permiso al Rey e hizo sonar un tambor por la ciudad y se proclamó una gran donación. Durante siete días regaló su riqueza, pero aún restaba más por obsequiar. Ansioso por renunciar al mundo, decidió que no tenía sentido disfrutar de la ceremonia de los regalos. Así que renunció a la vida mundana y se marchó dejando las puertas de su casa abiertas para que todos los que quisieran tomar sus riquezas llegaran y se las llevaran. En el ejemplo, los siete días durante los cuales el *Bodhisatta* distribuyó su riqueza es un ejemplo de generosidad (*Dāna*) y el abandono del resto de su riqueza al final es un ejemplo de abandono (*Pariccaga*). La razón es que deben cumplirse cuatro condiciones para que haya un *Dāna*: 1. un donante, 2. cosas adecuadas para dar, 3. un receptor, 4. la voluntad de dar. La distribución de la riqueza de Akitti durante los siete días cumplían todas estas condiciones, mientras que cuando renunció al mundo antes de que los destinatarios llegaran a recoger los regalos, el segundo caso, es abandono.

También es posible diferenciar de la siguiente manera: dar a personas nobles (es decir, que ingresen a la corriente o superiores) es *Dāna*, mientras que dar a aquellos que sean humanos comunes (o inferiores, como en el caso de los animales) es *Pariccaga*. Este sería el tipo de distinción implícita en el texto del *Mahahamsa Jātaka* al hablar de los diez deberes de un Rey. Las ofrendas dadas a monjes, *brahmanes* nobles, etc. serían generosidad (*Dāna*); los ofrecimientos a los mendigos serían abandono (*Pariccaga*).

Aunque *Dāna* y *Pariccaga* pueden diferenciarse de esta manera, su naturaleza básicamente es la misma. Porque dar regalos adecuados a los destinatarios es generosidad (*Dāna*) ya sea que estén cerca o lejos. Si se tiene en cuenta que la propiedad no se posee, entonces eso es abandonar (*Pariccaga*). El abandono está incluido en la generosidad. Antes de que uno pueda dar, uno debe considerar: "No usaré más ese presente". En la *Crónica Sobre los Buddhas* [*Chronicles of Buddhas*] sólo se menciona la perfección de la generosidad (*Dāna*), no del abandono (*cāga*, abandono o liberalidad; cf. *pariccaga*). Como este texto describe las cosas de acuerdo con la verdad (*Dhamma*), podemos concluir que dar un presente adecuado a cualquier destinatario, independientemente de su estatus, es generosidad (*Dāna*). Por lo tanto, no necesitamos distinguir entre si un regalo va a una persona noble o no.

Del mismo modo, debemos recordar que la generosidad (*Dāna*) está incluida en la liberalidad (*cāga*) la cual está incluida en las siete riquezas de una persona noble o moral (mencionadas en el *Anguttara Nikaya*).

##### Los Mayores Abandonos (*Maha-paricaga*) como Generosidad

En los comentarios se mencionan cinco presentes como los mayores abandonos: dar los miembros, los ojos, la riqueza, el reino, la esposa y los hijos (*anga, nayana, dhana, rajja, puttadara*). Los términos usados ​​para estos cinco dones varían según el comentarista. Dar el cuerpo o la vida (*atta*) se encuentra en lugar de la riqueza. El sub-comentario de *El Sendero De La Purificación* [*The Path Of Purification*] sustituye el abandono del propio cuerpo o de la vida por los propios miembros.

El comentario de *La Crónica Sobre los Buddhas* [*Chronicles of Buddhas*] sustituye vida (*jivita*) por ojos. El comentario al *Vessantara Jātaka* (núm. 547) da: extremidades, vida, riqueza, reino, hijos (*putta*) y esposa (*bhariya*), separando el último elemento en dos. La misma lista se encuentra en el sub-comentario del *Jinalankara*. Pero lo esencial es lo mismo en estas listas: cosas materiales además del cuerpo (riqueza, reino, esposa e hijos) y el cuerpo (extremidades, ojos, vida). Dar los ojos es correr el riesgo de perder la vida, por lo que estos pueden ser considerados uno y lo mismo, sumando cinco presentes.

##### La Breve Definición De Generosidad (*Dāna*)

Los elementos esenciales que deben estar presentes son la voluntad de dar y las cosas adecuadas para dar. Sin la voluntad de dar no puede haber generosidad. La voluntad está presente en el momento de la donación. Se llama volición renunciante (*munca cetana*), y es el elemento principal que interviene en la generosidad. La volición anticipada (*pubba cetana*) es el deseo de dar que existe antes de hacer la donación. Si el objeto a dar se encuentra la mano, a esto puede llamarse generosidad. Si la voluntad de dar existe sin que el objeto a dar esté en posesión del donante, es simplemente un sentimiento de benevolencia.

Algunas personas preguntan por qué a las cosas que deben darse se les llaman *Dāna*, ya que sólo la volición mental (*cetana*) determina los actos que traen resultados futuros. Esto es cierto: no se pueden asociar resultados con las cosas; pero, como son causa conjunta de generosidad, debemos decir que tienen el poder de producir resultados. Por ejemplo, decimos que el arroz está bien cocinado por el combustible que usamos. En realidad, es el fuego el que cuece el arroz. Pero el fuego no puede aparecer si no hay combustible. Por lo tanto, no es incorrecto que digamos: "El arroz está bien cocido porque el combustible es bueno". Asimismo, podemos decir: "Se obtienen resultados beneficiosos a causa de las cosas ofrecidas".

En los textos del canon hay una lista de cosas que se dan como *Dāna*. En el *Vinaya* se mencionan cuatro cosas: comida, ropajes, monasterios y medicinas. Algunas personas toman esta lista como exclusiva. Pero más bien debería verse como los requisitos que el *Buddha* permitió al *Saṅgha*. En el *Abhidhamma*, los dones se enumeran en seis tipos, correspondientes a los seis sentidos: visibles, que emiten sonidos, olorosos, con gusto, objetos del tacto y objetos mentales. Esta lista tampoco es una lista para limitar los tipos de *Dāna* sino más bien una forma de analizarlos. En los *Suttas*, sostienen algunas personas, hay diez tipos de *Dāna*, los diez citados anteriormente del *Mahahamsa Jātaka*. Pero aquí nuevamente debemos tomar esto como una lista de diez regalos posibles, no como una lista de los únicos presentes que se puedan dar.

Debemos tener en cuenta que el elemento más importante que debe estar presente para que haya *Dāna* es la voluntad (*cetana*) de dar.

##### Análisis Según El Método *Abhidhamma*

Para un análisis completo de la generosidad debemos indicar su marca característica (*lakkhaṇa*), función y propiedad (*kicca*- y *sampatti-rasa*), reaparición como fenómeno y efecto (*upatthanakara* - y *phala-paccupatthana*), y su causa próxima (*padatthana*).

El *Dāna* tiene la marca característica del abandono. Su función y propiedad es destruir el apego a las cosas a ser ofrecidas, o estar en posesión de la inocencia. Su efecto es una sensación de liberación del apego o saber que conduce a unaa existencia futura (*bhava*) y riqueza (*bhoga*). Este último punto significa que cuando pensemos en los efectos de la generosidad sentiremos que dará como resultado nacer como ser humano o *deva*, etc. en vidas futuras, con una gran riqueza. La causa próxima para dar son las cosas a ser ofrecidas. Sin algo que dar, no puede haber ofrecimiento, sólo se puede imaginar que se da: así que las cosas que se dan son la causa próxima del *Dāna*.

#### Tipos De Ofrecimientos en Pares (22 Grupos)

1) Ofrecimientos materiales (*Amisa dāna*) y el don de la enseñanza (*Dhamma Dāna*).

Los regalos materiales incluyen dar arroz cocido, etc. Esto incluye también dar los requisitos (*paccaya*) a los monjes. Difundir las enseñanzas del *Buddha* (*Dhamma*) a través de charlas, etc. es el don de la enseñanza. El *Buddha* dijo que éste era el más noble de todos los regalos. Esta es la división de tipos de dones según las cosas ofrecidas.

Algunas personas se preguntan si al establecer una pagoda y al ofrecer estatuas de *Buddha* se le pueden llamar *Dāna*. Sostienen que para que el regalo sea completo debe haber un receptor. Dicen que estos objetos deben ser considerados desde el punto de vista del recuerdo de las cualidades del *Buddha*, que estos objetos ayudan recordándonos estas cualidades. Otros dicen que estos objetos deben ser considerados como veneración (*apacayana*) al *Buddha*, etc., que se incluirían estos actos bajo la categoría de moralidad (*Sīla*) como acción correcta (*Caritta*). Sin embargo, evocar las cualidades del *Buddha*, honrar al *Buddha* y observar los preceptos morales no implican el acto de dar. Una persona que establezca una pagoda o que instale una estatua debe gastar una gran suma de dinero. Por lo tanto, estos actos se encuentran bajo la connotación de *Dāna*.

La cuestión de quién recibe el regalo sigue en pie. Aquellos que usen las pagodas y que respetan las estatuas como representantes del *Buddha*, tanto *devas* como seres humanos, son los destinatarios. Si cavamos pozos y estanques para ser utilizados por el público en general para beber agua, lavar, etc., no cuestionaríamos si tal acto fuese *Dāna*. Entonces, aunque el donante pueda no tener en mente a una persona en particular a la que haga un obsequio, sino que tenga la intención de servir al público en general, todavía hay un destinatario y tal acción es un acto de *Dāna*.

Las pagodas y las estatuas son ofrecimientos dignos de dar, ya que son sagradas, apropiadas para guardar las reliquias del *Buddha*, al igual que los armarios y estantes de un monasterio están destinados a guardar los textos canónicos.

Otro tema que se puede mencionar, aprovechando la ocasión, es la práctica de verter agua lentamente cuando se haga un presente. Esta es una ceremonia tradicional que proviene de la India. Es importante para los que tengan un alto concepto de la ceremonia, pero para los que no le dan importancia a esta práctica, no existe ningún reproche que hacer. La ceremonia es completamente opcional.

Una persona que sea incapaz o incompetente de enseñar el *Dhamma* puede hacer un ofrecimiento de las enseñanzas mediante la donación de libros sobre *Dhamma*. Es como alguien que no puede preparar y administrar una medicina para una persona enferma, pero que puede mostrar el método para preparar el remedio.

Este par de ofrecimiento también se puede llamar "honrar con presentes materiales" (*Amisa puja*) y "honrar con la enseñanza" (*Dhamma pu*ja); los términos significan lo mismo. La palabra *puja* se usa a menudo cuando una persona más joven o menos noble da a una persona mayor o más noble (es decir, más avanzada en la liberación). Esto se puede llamar "honrar con un presente" (*Puja* *dāna*) y un ofrecimiento de los mayores o más nobles a los más jóvenes o menos nobles se llama "un presente de bondad" (*Anuggaha dana*). Esta no es una verdadera división de la generosidad en dos aspectos, sino una división basada en el uso general.

2) Ofrecimientos de la propia persona (*Ajjhattika*) y Ofrecimientos de bienes externos o propiedades (*Bahira*).

Los presentes de la propia persona incluyen dar la vida y los miembros. Algunos cuestionan si tales obsequios son morales si son otorgados por personas comunes. Sostienen que tales presentes solo pueden ser hechos por un *Bodhisatta*. Podemos ver que esto no es así si consideramos cómo un individuo se convierte en *Bodhisatta*. Uno solo puede convertirse gradualmente en un *Bodhisatta* a través del desarrollo de las perfecciones lo mejor que se pueda. Por lo tanto, no debemos censurar a una persona que con gran motivación y fe haga valientemente un ofrecimiento de su propia persona.

3) Ofrecimiento de la propiedad (*Vatthu*) y el presente de la seguridad (*Abhaya*).

El primer término se refiere a las cosas materiales. El segundo término se refiere a los actos de misericordia hacia una persona, ya sea otorgándole la vida o la propiedad. Esto generalmente proviene de Reyes o gobiernos.

4) Ofrecimiento de vidas futuras (*Vattanissita*) y ofrecimiento para la obtención de la liberación (*Vivaittanissita*).

El primer término es para presentes dados con la esperanza de futuros placeres mundanos o celestiales. El segundo término es para presentes ofrecidos con la esperanza del *Nibbāna*.

5) Ofrecimientos contaminados (*Savajja*) y Ofrecimientos no contaminados (*Anavajja*).

Un ejemplo de Ofrecimiento contaminado sería dar carne después de haber matado a un animal. El presente implica directamente un acto inmoral. Podemos ver los resultados mixtos de tales presentes en el caso de algunos pescadores. Debido a que fueron generosos con lo que obtuvieron inmoralmente en vidas pasadas, mientras mantuvieron ese sustento inadecuado (pesca) tuvieron mucho éxito y acumularon riqueza. Si deciden cambiar su forma de vida, perderán su riqueza. Los presentes no contaminados, por supuesto, son aquellos que se dan sin que haya ningún acto inmoral involucrado.

6) Presentes ofrecidos con las propias manos (*Sāhatthika*) y presentes ofrecidos a través de una orden (*Āṇattika*).

El primero se explica por sí mismo. El segundo incluye los presentes que uno le pide a otra persona que haga, se refieren a todos los presentes hechos a través de otra persona. Los presentes ofrecidos con las propias manos son más potentes que los presentes ofrecidos a través de una orden (ver *Payasi Sutta*, "*Diálogos de Buddha*" [*Dialogues of the Buddha*], II, p.374).

7) Presentes cuidadosamente preparados (*Sakkacca*) y presentes descuidadamente preparados (*Asakkacca*).

Una ilustración de estas dos formas de clasificar los presentes sería regalar flores de un árbol. Si uno piensa que las flores son suficientes en sí mismas, entonces se trata de una generosidad negligente. Si uno hace el esfuerzo de arreglar las flores y presentarlas de la manera más atractiva posible, entonces se trata de una generosidad cuidadosamente preparada. Los comentarios de algunos eruditos de la antigüedad se han traducido aludiendo a que estos se refieren a presentes que se han hecho "después de mostrar el debido respeto" o "sin el debido respeto". Algunas personas malinterpretan estos comentarios, pensando que significan que uno debe presentar sus respetos a la persona que reciba el presente; pero aquí, "respetar" significa "preparar bien los presentes".

8) Un presente que vaya acompañado de sabiduría (*ñāṇa-sampayutta*) y un presente que no vaya acompañado de sabiduría (*navippayutta*).

Si uno hace una donación mientras se es consciente de los actos volitivos (*kamma*) y sus resultados, etc., entonces es un presente acompañado de sabiduría. Si se hace un presente porque uno está imitando a los demás, entonces no va acompañado de sabiduría. En su forma más desarrollada, esto sería un ofrecimiento dado mientras el receptor desarrolla una percepción: "Yo soy impermanente; el receptor y el ofrecimiento son impermanentes". Pero mantener el conocimiento de que existe una ley de causa y efecto es suficiente para que el Ofrecimiento vaya acompañado de sabiduría.

9) Presentes espontáneos (*Sasankharika*) y presentes no espontáneos (*Asankharika*).

Donar después de que se pida o se solicite es una donación no espontánea. Dar sin ser instado es dar espontáneamente. Esto no significa que si alguien pide algo y la persona que se lo pide da, esa persona ha dado un ofrecimiento no espontáneo. Solo cuando una solicitud tenga que repetirse porque la persona se resista a dar, aparece el elemento de urgencia. Si la persona da tan pronto como se haga la solicitud, entonces será un ofrecimiento espontáneo.

10) Ofrecimiento alegre (*Somanassa*) y ofrecimiento ecuánime (*Upekkhā*).

Un ofrecimiento alegre es el que hace una persona de buen humor. Un ofrecimiento ecuánime es hecho por una persona cuya mente es ecuánime.

11) Un ofrecimiento hecho de acuerdo con el *Dhamma* (*Dhammiya*) y un ofrecimiento no hecho de acuerdo con el *Dhamma* (*Aidhammiya*).

Dar una propiedad que haya sido justamente conseguida es dar de acuerdo con las enseñanzas (*Dhamma*). Dar una propiedad obtenida por medios inmorales, como robar, es dar no de acuerdo con las enseñanzas. El segundo tipo de ofrecimiento es un acto moral, pero los buenos resultados de tales presentes no son tan grandes como los del primer tipo. Los resultados pueden compararse con los tipos de plantas que crecerán de una buena semilla y de una mala semilla.

12) Presentes esclavizantes (*Dasa*) y presentes liberadores (*Bhujissa*).

Donar con deseo de placeres mundanos es un ofrecimiento que esclaviza. El donante es esclavo de su amo (el deseo de los placeres mundanos). Los presentes hechos con el deseo de la dicha pacífica del *Nibbāna* son obsequios revolucionarios porque el donante se rebela contra su maestro, el deseo.

Desde el comienzo de nuestros ciclos de renacimientos hemos anhelado los placeres sensuales. Somos esclavos de este deseo y trabajamos continuamente para satisfacerlo. No contentos con los placeres de nuestra vida presente, hacemos presentes anticipándonos a vivir lujosamente en vidas futuras. Estos son presentes esclavizantes. Antes de encontrarnos con el *Buddha-Dhamma*, estos presentes se consideraban los mejores. Pero una vez que fuimos lo suficientemente afortunados de escuchar las enseñanzas del *Buddha*, comprendimos lo poderoso que es el deseo, lo difícil que es calmar nuestro deseo y cuánto debemos sufrir a causa de este deseo. Como resultado hacemos presentes con la perspectiva de consumar el *Nibbāna*. Estos representan los ofrecimientos liberadores.

13) Ofrecimientos inmuebles (*Thavara*) y ofrecimientos portátiles (*Athavara*).

Los presentes inmuebles incluyen el establecimiento de pagodas, monasterios, casas de descanso, pozos, estanques, etc. Los presentes portátiles son cosas que se usarán por un corto período de tiempo, como alimentos, ropajes, etc.

14) Ofrecimientos acompañados de otros presentes (*Saparivar*) y ofrecimientos no acompañados (*Aparivara*).

Por ejemplo, uno puede hacer un ofrecimiento de ropajes a un monje acompañando el presente con otras cosas. Este es el tipo de ofrecimiento que resulta en signos especiales en el cuerpo de los *Bodhisattas*. Si uno da solo el artículo previsto, es un presente no acompañados de otros presentes.

15) Ofrecimientos de rutina (*Nibaddha*) y ofrecimientos ocasionales (*Anibaddha*).

Los presentes de rutina son los que se dan a diario o a intervalos regulares, como alimentos, etc. Los presentes ocasionales son los que se dan sólo cuando se puede.

16) Presentes corruptos (*Paramattha*) y presentes no corruptos (*Apparamattha*).

Los presentes que se ven afectados por el deseo y la visión incorrecta son presentes corruptos. Los presentes no corruptos no se ven afectados por estos. De acuerdo con el método *Abhidhamma*, los pensamientos incorrectos son solo un aspecto de la visión incorrecta. Pero la visión incorrecta siempre está relacionada con el deseo, por lo que se mencionan a ambos. Cuando el oferente pierde de vista la meta del *Nibbāna*, debido al deseo y la visión incorrecta, entonces el ofrecimiento se corrompe. En tales casos, el donante puede desear convertirse en Rey del segundo plano *deva*, etc. Tales deseos no son formas efectivas de alcanzar la paz perfecta. El *Dāna* se puede hacer durante períodos en los que las enseñanzas de un *Buddha* no existan. Los presentes hechos durante estas épocas siempre serán presentes corruptos. Los presentes no corruptos solo se pueden hacer durante un período en el que las enseñanzas de un *Buddha* estén vigentes. Por lo tanto, debemos esforzarnos por hacer ofrecimientos inmaculados mientras tengamos la oportunidad.

17) El ofrecimiento de las sobras (*Ucchittha*) y los ofrecimientos intactos (*anucchittha*).

Si uno dona alimentos tomados de los alimentos que hayan sido preparados para su consumo inmediato, a eso se le llama "el ofrecimiento más elevado" (*Agga dāna*); y, como no sobra, es un ofrecimiento intacto. Si hacemos el ofrecimiento de comida tomada de la comida que todavía estemos comiendo, eso también se considera un ofrecimiento intacto (literalmente: no sobrante), un ofrecimiento noble. Solo si damos la comida que sobra después de haber terminado de comer, es un ofrecimiento de las sobras. Esto no se refiere a un obsequio modesto dado por alguien que no puede pagar un obsequio más costoso. Pero si el donante puede permitirse cosas mejores que las que da, entonces son ofrecimientos de sobras.

18) Presentes ofrecidos en vida (*Sajīva*) y presentes ofrecidos después de la muerte (*Accaya*).

Un monje no puede dejar presentes a otros después de su muerte. Incluso si lo hiciera, no sería un verdadero acto de *Dāna*. Un monje puede ofrecer su propiedad durante su vida. O bien, alguien puede tomar la propiedad de un monje como muestra de intimidad (*Vissasagaha*). O, si un monje posee algo conjuntamente con otra persona, su socio puede recibirlo después de que el monje muera. De lo contrario, la propiedad del monje se convierte en propiedad de la Orden después de su muerte. Por lo tanto, solo los laicos pueden designar presentes que se hagan después de su muerte.

19) Presentes a individuos (*Puggalika*) y presentes al *Saṅgha* (*Sanghika*).

Los presentes destinados a una persona, dos personas, etc. son presentes particulares. Los presentes para la Orden de monjes o la Orden de monjas (incluidas todas las personas nobles, personas iluminadas, que sean discípulos de *Buddha*) son presentes para el *Saṅgha*. Mientras se realice el segundo tipo de presente, el donante debe tener claro que la suma total de los que estén en el *Saṅgha* sean el objeto del presente. En el *Dakkhina*-*vibhaṅga Sutta* (*Refranes de Longitud Media* [*Middle Length Sayings*], I p. 302) se mencionan 14 tipos de presentes para las personas y 7 tipos de presentes para el *Saṅgha*.

##### Ofrecimientos Particulares (14 Tipos)

Los 14 tipos de ofrecimientos para individuos, en orden descendente de mérito, son ofrecimientos hechos para 1) un *Buddha* que enseñe, 2) un *Buddha* que no enseña, 3) alguien que haya consumado la fruición del estado de *Arahant*, 4) alguien que haya alcanzado el sendero de la *Arahantía*, 5) alguien que haya consumado el estado de fruición del No-Retornante, 6) alguien que haya consumado el sendero de No-Retornante, 7) alguien que haya consumado el estado de fruición del Retornante-por-única-vez, 8) alguien que haya alcanzado el sendero del Retornante-por-única-vez, 9) alguien que haya consumado del estado de fruición del Entrante a la Corriente, 10) alguien que haya consumado el sendero del Entrante a la Corriente, 11) alguien que no esté apegado a los placeres de los sentidos (es decir, que haya alcanzado los estados de absorción), 12) un individuo ordinario que sea moral, 13) un individuo ordinario que sea de malos hábitos morales, 14) un animal.

##### 5 Buenos Resultados De Dar Alimentos

Hay cinco buenos resultados al alimentar a los animales: larga vida, buena apariencia, bienestar, fuerza e inteligencia. Estos buenos resultados se rtribuyen durante unas 100 vidas para beneficio del donante. Dar de comer a un laico inmoral da estos resultados en 1,000 vidas; a un laico moral durante un período en el que las enseñanzas de un *Buddha* no prevalezcan da estos resultados durante 100,000 vidas; a los ascetas durante estos mismos períodos, por 10,000 millones de vidas; a personas morales cuando prevalecen las enseñanzas de un *Buddha* (es decir, a los laicos morales que rindan reverencia a la Triple Gema y a los *Ariyas* (personas iluminadas)), por un *asaṅkheyya* (1 seguido de 140 cifras) de vidas; y, a personas nobles (iluminadas) hasta el *Buddha*, un *asaṅkheyya* de *asaṅkheyya* de vidas. El Comentario dice que aquellos que rindan reverencia a la Triple Gema se refieren a aquellos que están tratando de alcanzar el primer sendero del Entrante a la Corriente.

No hay mención en esta lista de catorce tipos de individuos de monjes inmorales. Los presentes a tales individuos solo se mencionan durante los períodos en que las enseñanzas de un *Buddha* no estén disponibles. Así que hay una tendencia a ver tales presentes como contaminados. Pero debemos recordar que alguien que se vuelva budista, al final rinde reverencia a la Triple Gema y, por lo tanto, está tratando de consumar el primer sendero del Entrante a la Corriente. Y, si dar cosas a personas inmorales durante el período en que no haya *Buddha*-*Dhamma* conduce a buenos resultados, entonces no puede haber duda de que dar a esas personas cuando el *Buddha-Dhamma* esté vigente dará buenos resultados. Se dice que diez cualidades forman parte de un monje inmoral según las "Preguntas del Rey Milinda". Estos incluyen el respeto por el *Buddha*, el *Dhamma* y el *Saṅgha*, etc. Por lo tanto, no sería correcto decir que los presentes que se den a monjes inmorales sean en vano o que constituyan una mala acción desde el punto de vista del donante.

Otro punto de vista es que cuando las enseñanzas del *Buddha* no estén disponibles, la gente no podrá tratar de seguirlas, pero dado que pueden esforzarse por seguirlas cuando estén disponibles, es incorrecto dar presentes a aquellos que elijan no hacerlo. Esta actitud también es incorrecta. Ya que el *Buddha* le dijo a *Ānanda*, después de enumerar los 7 tipos de presentes al *Saṅgha*: "Habrá en el futuro monjes que solo sean monjes de nombre, que se atarán una tira de tela alrededor del cuello. La gente les hará presentes, con la intención de dar al verdadero *Saṅgha* que sea moralmente puro. Incluso este tipo de presentes al *Saṅgha* dará innumerables y buenos resultados".

##### 4 Purezas Para La Generosidad

La primera de las cuatro purezas de la generosidad es: un presente es puro si el donante es moral, incluso si el receptor resulta siendo inmoral. En cambio, si damos a una persona inmoral para apoyar sus malas prácticas, es decir, si damos con malas intenciones, entonces estamos en falta. Por eso es importante ser consciente, dar con pensamientos tales como: "Es bueno dar a alguien que haya llamado a mi puerta", etc. Cuando haya una intención correcta, el presente es irreprochable.

##### 7 Tipos De Presentes al *Saṅgha*

Hay siete tipos de Presentes para el *Saṅgha*: Presentes hechos a 1) la Orden de monjes (*Bhikkhus*) y monjas (*Bhikkhunīs*) durante la vida del *Buddha* o 2) después de su fallecimiento; 3) la Orden de monjes únicamente; 4) la Orden de monjas únicamente; 5) un grupo de monjes y monjas (porque uno no pueda darse el lujo de dar a todos los monjes y monjas); 6) un grupo de monjes (porque uno no pueda darse el lujo de dar a todos, pero con la intención de dar a todos los monjes); 7) un grupo de monjas (por la misma razón y con la misma intención).

La forma adecuada de hacer un presente a la Orden de monjes y monjas dirigida por el *Buddha* después de su fallecimiento es obsequiarles una estatua que contenga las reliquias y decir, durante la ceremonia de entrega del presente: "Se las doy a ambas órdenes dirigidas por el *Buddha*". En cuanto a los presentes que se entregarán al *Buddha* después de su muerte, deben entregarse a un monje que esté dedicado al *Buddha* o al *Saṅgha*; porque así como la propiedad de los padres va a los hijos después de la muerte de los padres, también los presentes para el *Buddha* deben ir a los monjes y al *Saṅgha* después de la muerte del *Buddha*.

Durante la vida del *Buddha*, la gente generalmente estaba menos apegada a las personalidades y, por lo tanto, la mayoría de los presentes eran para el *Saṅgha* en su conjunto. Entonces, en esas ocasiones, los monjes generalmente usaban los requisitos distribuidos por la Orden. Y eso significaba que los monjes estaban menos inclinados al orgullo, pensando: "Este laico me ha dado este monasterio".

##### El Ejemplo De Ugga

Aquellos que deseen hacer presentes al *Saṅgha* deben emular al hombre rico Ugga (su historia se encuentra en el segundo *sutta* del *Gahapati* *Vagga* del *Atthaka* *Nipāta*, "*El Libro de los Refranes Graduales*" [*The Book of Gradual Sayings*] IV, págs. 142 y ss.).

El *Buddha* mencionó a los monjes que Ugga poseía ocho cualidades especiales y maravillosas, pero no especificó cuáles eran. Un monje fue adonde Ugga para preguntarle. Ugga respondió que no estaba seguro a qué cualidades se refería el *Buddha*, pero que explicaría lo que él mismo había observado. Luego explicó que 1) cuando vio por primera vez al Buddha, se dedicaba a la bebida, pero tan pronto como vio al *Buddha*, se volvió sobrio y la fe surgió en él. 2) El *Buddha* le enseñó las Cuatro Nobles Verdades y se convirtió en un Entrante a la Corriente y se estableció en los cinco preceptos con la abstinencia total de las relaciones sexuales (*Brahmācariya-panca-sīla*). 3) Les mencionó a sus cuatro esposas su nueva forma de vida y se ofreció a encontrar un esposo para cualquiera de ellas que deseara volver a casarse. La esposa mayor le habló de un hombre con el que deseaba casarse y él lo arregló sin ningún sentimiento de celos. 4) Compartió su riqueza con personas que llevaban vidas morales. 5) Siempre se acercaba a los monjes con respeto; escuchaba a los monjes con respeto; o, si no daba un discurso, él mismo pronunciaba un discurso. 6) Aunque los *devas* le dijeran qué monjes estaban iluminados, cuáles eran morales y cuáles eran inmorales, Ugga no hacía distinción al hacer ofrendas. 7) Cuando los *devas* le decían que la doctrina había sido bien enseñada por el *Buddha*, él podía responder que él sabía esto, no porque ellos se lo dijeran, sino porque él mismo sabía que era verdad; y respecto a todo esto, Ugga declaró que no sentía orgullo porque los *devas* hablaran con él. 8) Finalmente, Ugga declaró que era un No-retornante (*Anāgāmi*).

La sexta cualidad, dar a los monjes sin distinguir entre monjes iluminados, morales e inmorales, debe entenderse de la siguiente manera: cuando Ugga daba a los monjes, tenía en cuenta a la Comunidad de Nobles Discípulos (*Ariyasangha*) como el objeto de su donación cuando el destinatario era un *Arahat*, y tenía presente a la Orden de monjes (*Bhikkhusangha*) cuando el destinatario era un monje inmoral. Por lo tanto, podía dar sin discriminar. Los laicos deben tener en cuenta firmemente la Orden de monjes en su conjunto, alejando cualquier apego a los individuos. De esta forma, sus presentes serán de generosidad para el *Saṅgha*, como los de Ugga. Esto, sin embargo, no siempre es fácil. Tomemos el ejemplo de un laico que decida hacer un presente al *Saṅgha* y pida que se le envíe un representante de la Orden de monjes. Si se envía a un novicio, el profano se sentirá defraudado. Si se envía a un monje de larga data, el laico se enorgullecerá y sentirá parcialidad. En tales casos, el presente no es una generosidad perfecta para el *Saṅgha*. Alguien que haga un presente sin preocuparse de si el destinatario sea un novato, un monje importante, un monje joven, un monje sabio o un monje ignorante, hace un verdadero presente al *Saṅgha*.

##### Presentes A Monjes que Individualmente Representen al *Saṅgha*

Hay otro ejemplo de un laico que había donado un monasterio y que deseaba hacer un presente al *Saṅgha*. Después de preparar todo, fue a la Orden de monjes y les pidió que enviaran un representante. La Orden designó a un monje que resultó ser un monje inmoral. A pesar de que el laico sabía que el monje era inmoral, respetuosamente hizo su presente con tanta atención como se lo ofrecería al mismísimo *Buddha*. Esa tarde vino de nuevo el mismo monje y pidió una azada para hacer unas reparaciones en el monasterio. Esta vez el laico le dio lo que quería sin mostrarle ningún respeto; simplemente pateó la azada en dirección al monje. Cuando los miembros de su familia le preguntaron por qué mostraba tanto respeto por la mañana pero ninguno por la tarde, respondió que por la mañana había presentado sus respetos al *Saṅgha*, no al monje inmoral.

No estamos de acuerdo con quienes sostengan que dar a personas inmorales es como regar una planta venenosa. Se debe tener en cuenta la voluntad del donante a medida que se realice la donación. Si el donante pretende fomentar actos inmorales, entonces es como regar una planta venenosa. Pero si la actitud del donante es como la del profano que acabamos de mencionar, entonces el presente está por encima de todo reproche.

Tampoco estamos de acuerdo con aquellos que sostengan que el carácter del receptor no le concierne al donante, que el donante debe dar como si el receptor fuera un *Arahant*. Los discípulos de otros maestros creen erróneamente que sus maestros son nobles, iluminados, *Arahats*. A este tipo de creencia errónea se le denomina "llegar a una conclusión errónea" (*Micchadhimokkha*). Seguramente sería una conclusión incorrecta que alguien pretendiera que una persona inmoral sea iluminada sabiendo muy bien que no es cierto.

El donante debe tener en cuenta al hacer un presente que los *Bodhisattas* dan sin discriminación. Debemos esforzarnos por hacer lo mismo. De esa forma, nuestra intención no será alentar a alguien en actos inmorales, ni estaremos sacando una conclusión incorrecta sobre el desarrollo del receptor, y nuestro presente será puro. Algunas personas señalan que es difícil controlar nuestra mente de esta manera, especialmente cuando tengamos una persona frente a nosotros que sepamos que es inmoral. La respuesta a esto es que debemos esforzarnos por hacer de las buenas intenciones un hábito. Debemos cultivar el hábito de dirigir nuestros dones al *Saṅgha*, como lo hicieron Ugga y los otros laicos mencionados anteriormente.

##### 4 Tipos De Presentes al *Saṅgha*

En "El Libro de la Disciplina" [*The Book of Discipline*] (*Vinaya*) se mencionan cuatro tipos de ofrecimientos para el *Saṅgha*, pero estos no conciernen al laico. Son distinciones que son importantes para los monjes que reciban los presentes para que sepan cómo distribuirlos dentro de la Orden de monjes. Estas cuatro categorías son: 1) presentes presenciales al *Saṅgha* (*Sammukhabhuta* *sanghika*), 2) presentes hechos para el monasterio (*Aramattha* s.), 3) presentes al *Saṅgha* donde sea que (los monjes) puedan encontrarse (*Gata-gata s*.), 4) presentes al *Saṅgha* desde los cuatro rincones del mundo (*Catuddisa s*.). Los presentes cara a cara se refieren a ofrendas para los monjes de un pueblo o aldea. Se distribuirán entre los monjes presentes en ese momento. Las donaciones hechas al monasterio deben dividirse entre los monjes que residan en el monasterio. Los presentes al *Saṅgha*, dondequiera que estén los monjes, significa que si alguien da varios obsequios a un monje solitario, puede dividirlos con cualquier monje que encuentre. Por otro lado, si es hábil en el uso de las reglas, puede quedarse con todos los presentes. Los presentes al *Saṅgha* de los cuatro rincones del mundo incluyen presentes inmuebles, como un monasterio, que sean utilizados por los monjes que provengan de todas partes.

20) Ofrecimientos Realizados En Momentos Especiales (*Kala*) y Ofrecimientos Realizados En Cualquier Momento (*Ákala*).

Los ofrecimientos que se hagan en ocasiones especiales, como **e**l ropaje de Kathina (al final de la temporada de lluvias), la comida para un monje enfermo, la comida para los monjes visitantes, etc., son ofrecimientos que se hacen en momentos especiales. Dan como resultado buenos resultados concretos que no acompañan a los presentes realizados en ningún momento. Por ejemplo, cuando llega el momento de que tales acciones den fruto, si el donante desea algo especial para comer, lo recibirá de inmediato.

21) Ofrecimientos hechos en presencia (del receptor) (*Paccakkha*) y Ofrecimientos hechos sin la presencia (el donante) (*Apaccakkha*).

22) Ofrecimientos que se puedan igualar (*Sadisa*) y Ofrecimientos inigualables (*Asadisa*).

Un ofrecimiento que puede ser igualado por otra persona es el primer tipo. Un ofrecimiento que no puede ser igualado es un ofrecimiento inigualable. Solo se puede dar esos presentes una única vez durante la época de un *Buddha*. La historia del ofrecimiento hecho durante la época de *Buddha* Gotama se encuentra en el *Comentario* *Dhammapada* (*Leyendas Budistas* [*Buddhist Legends*], III, pp. 24-28).

##### El Incomparable Ofrecimiento Del Rey Pasenadi

El Rey Pasenadi de Kosala participó en un concurso con los ciudadanos de la capital de Sāvatthī. Cada uno trató de superar al otro al hacer presentes al *Buddha* y al *Saṅgha*. Después de seis rondas de donaciones, el Rey se sintió desanimado, pero su reina, Mallikā, dijo que podía ganar dando cosas que los ciudadanos no pudiesen conseguir, como sombrillas blancas (símbolo de la realeza), elefantes y disponer doncellas de la casta guerrera presentando perfumes y abanicos a los monjes. Entonces, el Rey Pasenadi hizo el incomparable ofrecimiento al *Buddha* Gotama. Todos los demás *Buddhas* han recibido un ofrecimiento similar proveniente de un laico.

#### Tipos De presentes Por Tres

1) Los presentes se pueden dividir en tres tipos: menor (*Hīna*), medio (*Mahjjhima*) y excelente (*Paṇīta*).

Los grados de benevolencia se determinan según la fuerza de la intención (*Chanda*), el estado consciente (*Citta*), la energía (*Vīriya*) y la investigación (*Vīmaṃsā*). Cuando estos cuatro elementos son débiles, el presente es un presente menor. Cuando no son ni débiles ni fuertes, el presente es un ofrecimiento medio. Cuando son fuertes, el presente es un ofrecimiento excelente, un ofrecimiento de orden superior.

Si un presente se hace por deseo de fama, es un presente menor. Si el presente del ofrecimiento es el bienestar futuro como ser humano o celestial, es un ofrecimiento mediano. Si la persona que hace el ofrecimiento lo hace a imitación de los *Ariyas* o *Bodhisattas*, rindiendo reverencia a sus buenas costumbres, el presente es un ofrecimiento excelente.

En el primer concilio, cuando se estaban preparando los textos, se dieron los nombres de los que ofrecerían monasterios a estos monasterios. Por ejemplo, el monasterio Jetavana lleva el nombre del hombre rico Anāthapiṇḍika y se llama Anāthapiṇḍikarama; el monasterio dado por Ghosita se llamó Ghositarama. Esto tenía por objeto alentar a otros a seguir su ejemplo y adquirir méritos. Así que los donantes de hoy deben seguir esta tradición, pero al dar su nombre a un monasterio deben mantener bajo control cualquier deseo de fama a través de la atención plena.

Otra forma de entender estos tres tipos de dones es: que en los dones menores esté implícito el deseo de bienestar como ser humano o como ser celestial; el deseo por el conocimiento del despertar (o la iluminación) como discípulo (*savaka-bodhi-ñāṇa*) o como *Buddha* que no enseñe (*Pacceka-bodhi-ñāṇa*) está involucrado en un ofrecimiento mediano; mientras que el deseo por el conocimiento de uno de los cuatro senderos (*magga*-*ñāṇa*) es un ofrecimiento excelente. Se ha dicho que para que el ofrecimiento se convierta en la base del *Nibbāna* (*Vivatta*-*nissita*), uno no debe ser casual o descuidado al hacer un presente ni desear ninguna etapa particular de la iluminación.

2) Un segundo grupo de tres tipos de ofrecimientos son: presentes dignos de un esclavo (*Dāna-dasa*), presentes dignos de un amigo (*Dāna*-*sahaya*) y presentes dignos de un maestro (*Dāna-samin*).

Si uno da un presente que es menos valioso de lo que uno está acostumbrado a usar, es un presente digno de un esclavo. Si el valor del presente es igual a lo que uno gastaría en sí mismo, es un presente digno de un amigo. Si el presente es más valioso o noble que lo que uno use, es un presente digno de un maestro.

3) De nuevo, los ofrecimientos se pueden dividir en tres de la siguiente manera: el don de los textos de la doctrina (*Amisa*-*dhamma*-*dāna*, literalmente: el don material o el don "en bruto" de la doctrina), el don de objetos mentales (*Dhamma-dāna 1*; en el sentido de "*dhamma*" como actividad mental), y el don a la verdad última (*Dhamma*-*dāna* *2*; en el sentido de "*dhamma*" como la verdad concerniente a la naturaleza de la realidad, la verdad que trasciende el condicionamiento). Esta división por tres se basa en varios significados posibles de la palabra "*Dhamma*".

El don de los textos de la doctrina (*Amisa-dhamma-dāna, pr Pariyatti*) significa dar conocimiento o teoría de los textos. Este conocimiento o teoría es la cosa ofrecida. El oyente es el destinatario. El maestro es el donante.

El primer tipo de *Dhamma-dāna* significa dar los medios para percibir objetos mentales. En el *Abhidhamima* se dan seis aspectos para los objetos mentales: 1) los cinco órganos de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto – la mente ya está incluida en el término “objetos mentales” – *Pasadas*), 2) las dieciséis formas sutiles (*Sukhuma-rūpa*), 3) los 89 estados de consciencia (*cintā*), 4) los 52 factores mentales (*Cetasika*), 5) el *Nibbāna* y 6) los Conceptos (*Paññatti*). Estos incluyen objetos mentales que existen y pueden aparecer en la mente.

Uno hace el presente de objetos mentales curando los ojos de otra persona son débiles, o el oído, etc.. La forma más completa para tomar este tipo de presentes es salvar o perdonar la vida de otra persona (*Jivita-dāna*).

El segundo tipo de *Dhamma-dāna* es enseñar el *Dhamma*, la doctrina descubierta por el *Buddha* y enseñada por él. En cierto sentido, los textos mismos también están incluidos aquí, ya que incluyen la doctrina a otra persona, el don es a la doctrina misma.

##### Ofrecimientos al Dhamma, El Ejemplo De Ānanda

En el *Bhikkhaparampara Jātaka* (No. 496) se encuentra una ilustración de cómo se hace un don a la doctrina. En un momento, el *Buddha* residía en el monasterio Jetavana en Sāvatthī. Un día, un fiel discípulo reflexionó que constantemente rendía honor al *Buddha* y al *Saṅgha*, y se preguntó si era posible rendirle honor al *Dhamma*. Así que le preguntó al *Buddha* cómo debería hacerlo. El *Buddha* respondió que debería dar comida, ropajes, etc. a los monjes pero con la intención de honrar la doctrina cultivada por ellos. El discípulo preguntó quién sería el monje apropiado para recibir tal presente, y el *Buddha* le dijo que hiciera el presente a Ānanda. Así que invitó a Ānanda y le dio una rica ofrenda de flores, comida y prendas suficiente para tres ropajes, teniendo presente que el objeto de su ofrecimiento era la doctrina practicada por Ānanda.

Pero Ānanda pensó que este presente sería más digno si fuera para el discípulo principal conocido como el Tesorero de la Doctrina, por lo que entregó el presente a Sāriputta. Sāriputta a su vez decidió dar el presente al Señor de la Doctrina, al *Buddha*. El *Buddha*, al no ver a nadie superior a él en este aspecto, comió la comida y aceptó las telas como ropaje.

En esta historia, el discípulo es el donante, las flores, la comida y las telas son las cosas que se dan, y el *Dhamma* practicado por Ānanda, Sāriputta y el *Buddha* es el receptor. Otro ejemplo de presentes al *Dhamma* se encuentra en las donaciones de monasterios del Rey Asoka. Cada monasterio que dio lo hizo con la intención de ofrecerla a cada línea de la doctrina. Mucha gente ha oído hablar del ejemplo de Asoka y algunos han querido imitarlo. Pero es importante que entiendan que el objetivo principal es presentar sus respetos al *Dhamma* y no meramente ofrecer un monasterio.

Podemos apreciar mejor este tipo de ofrecimientos si somos conscientes de la importancia del *Dhamma*. Buddhaghosa pide el deseo: "¡Que el verdadero *Dhamma* perdure por mucho tiempo! ¡Que todos los seres sean respetuosos con el *Dhamma*!" (*Ciram titthatu saddhamo, Dhamma hontu sagarava sabbepi satta*. Véase el final de este comentario, *Atthasalini*, sobre el *Dhamimasangani* del *Abhidhamma* -- Un manual budista, citado anteriormente.) El *Dhamma* es de tal importancia porque mientras esté presente, las enseñanzas del *Buddha* no perderán su fuerza. Todos los que tengan respeto por el *Dhamma* tendrán respeto por las enseñanzas del *Buddha*. Como dijo el *Buddha*, "El que vea el *Dhamma* me ve". Y justo antes de su muerte, dijo: "El *Dhamma* será vuestro maestro después de que haya partido".

4) Otra forma de determinar tres tipos de presentes es dividirlos en ofrecimientos que sean dolorosos de dar (*Dukkhasa-dāna*), grandes ofrecimientos (*Mahā-dāna*) y ofrecimientos generales (*Samanna -dāna*).

##### Regalos que Sean Dolorosos de Dar: El Ejemplo de Darubhandaka

Un ejemplo de un ofrecimiento que sea doloroso o difícil de dar se encuentra en la historia de Darubhandaka-Mahatissa (que se encuentra en el *Comentario* *Aṅguttara*, "El Libro de los Refranes Graduales" [*The Book of Gradual Sayings*]). Darubhandaka era un hombre pobre que vivía en Mahagama (en Sri Lanka) y que se ganaba la vida vendiendo leña. Le dijo a su esposa que aunque el *Buddha* había hablado a favor de la generosidad continua (*Nibaddha-dāna*), no podían permitírselo. Por otro lado, podrían dar dos veces cada mes. Así que decidieron ofrecer un poco de arroz al día siguiente. Ahora bien, en ese momento los monjes recibían comida en abundancia y el joven monje que recibió su arroz lo tiró.

La esposa vio esto y se lo informó a su esposo. El marido dijo: "Somos tan pobres que no podemos dar a los monjes comida que les agrade. ¿Qué debemos hacer?"

"Los que tienen hijos no son pobres", respondió la esposa para animarlo y aconsejarle que obtuviera dinero poniendo a su hija como sirvienta. Obtuvieron doce *kahāpaṇas* y pudieron comprar una vaca. Por las intenciones morales y puras de la pareja, la vaca produjo grandes cantidades de leche que ofrecían dos veces al día a los monjes. La leche que recibían por la noche se usaba para hacer queso y mantequilla y la leche que recibían por la mañana la esposa la usaba para cocinar gachas de leche. Estas ofrendas fueron satisfactorias para los monjes.

"Bueno", le dijo un día el esposo a su esposa, "gracias a nuestra hija ya no nos avergonzamos. Podemos hacer ofrendas aceptables para los monjes. No debe perder la oportunidad de hacer donaciones a los monjes durante mi ausencia". Voy a contratar mis servicios para ganar algo de dinero extra y poder recuperar a nuestra hija". Y se fue a trabajar durante seis meses a un ingenio azucarero.

Cuando hubo ahorrado doce *kahāpaṇas*, emprendió el camino a casa. En el camino conoció a Pindapatiya-Tissa, un monje del monasterio Ambariya-vihāra. El nombre de este monje indicaba que tenía la práctica de mezclar toda la comida que recibía en su cuenco y la comía sin disfrutar de los sabores separados de los diversos alimentos que se le daban. Darubhandaka caminó junto al monje, escuchándolo hablar sobre la doctrina. Finalmente se acercaron a un pueblo del que salió un hombre con arroz cocido.

Darubhandaka, viendo que era la hora de la comida, y deseando ofrecer comida al monje, le pidió al hombre que vendiera el arroz por un *kahāpaṇa*, aunque el arroz no valiese la vigésima parte de ello. El hombre, al darse cuenta de que debía haber alguna razón especial para ofrecer tanto dinero, se negó. Darubhandaka aumentó su oferta a dos, luego a tres *kahāpaṇas*. Aun así, el hombre se negó. Finalmente, Darubhandaka explicó por qué quería la comida y confesó que había ofrecido todo su dinero. El monje, a pedido suyo, ya se encontraba esperando su comida bajo la sombra de un árbol. Y, si se vendiese el arroz, el hombre también tendría mérito.

Finalmente el hombre vendió el arroz por doce *kahāpaṇas*. Darubhandaka se lo llevó con gran placer al monje. Pindapatiya-Tissa solo aceptó la mitad del arroz, pero Darubhandaka lo instó a tomar todo, diciendo: "Venerable señor, esta comida solo es suficiente para una persona. No comeré nada. Lo compré para usted. Por favor, tenga piedad de mí y acepte toda la comida". Así que el monje aceptó la otra mitad.

Después de que el monje terminara su comida, continuaron su viaje juntos y le preguntó a Darubhandaka sobre él. Darubhandaka relató su historia con mucha franqueza y el monje pensó: "Este hombre ha hecho un presente que es muy difícil de hacer. Debería estarle agradecido. Si puedo encontrar un lugar adecuado para la meditación, haré el esfuerzo de alcanzar el estado de *Arahant* de una sola vez. ¡Aunque mi piel, tendones y huesos se sequen, aunque toda mi carne y sangre se sequen, no me moveré hasta que alcance la meta final! Cuando llegó al monasterio llamado Tissamaharama hizo su gran esfuerzo, sin siquiera levantarse para ir a la ronda de ofrendas.

Cuando amaneció el séptimo día se convirtió en un *Arahant* junto con las cuatro ramas del análisis lógico. Y pensó: "Mi cuerpo está muy agotado. ¿Me queda mucho tiempo de vida?" Y a través de los poderes que había adquirido, sabía que pronto moriría. Así que puso todo en orden en su celda y tomando su ropaje y cuenco se dirigió al centro del recinto del monasterio. Allí hizo sonar los tambores para reunir a todos los monjes.

Cuando todos los monjes estuvieron reunidos, el *Thera* líder preguntó quién había llamado a la asamblea. Pindapatiya-Tissa respondió que él lo había hecho. Cuando se le preguntó por qué, respondió que no deseaba nada, pero que si alguno de los monjes tenía alguna duda sobre los senderos y los estados de fruición de los cuatro grados de iluminación, podían pedirle una explicación al respecto. El *Thera* líder respondió que nadie tenía preguntas. Luego preguntó por qué Pindapatiya-Tissa había perseverado en su práctica a costa de su vida. Entonces Tissa relató todo lo que había sucedido e informó a los monjes que fallecería ese mismo día. Luego dijo: "Que mi cadáver y la estructura que lo sostenga no se muevan hasta que llegue Darubhandaka y las levante". Y falleció ese mismo día.

El Rey Kakavannatissa vino y ordenó a sus hombres que llevaran el cuerpo y la estructura de soporte al lugar para la cremación, pero no pudieron mover el cuerpo ni la estructura. Después de preguntar por la razón de esto, el Rey mandó buscar a Darubhandaka, lo vistió con fina ropa y le pidió que moviera lo que sus hombres no habían podido mover. Darubhandaka hizo lo que le dijeron y pudo levantar el cuerpo y la estructura sobre su cabeza. Tan pronto como lo hizo, se elevaron en el aire y viajaron por el aire hasta la pira funeraria.

Al ofrecimiento de Darubhandaka se le llama un ofrecimiento que es doloroso o difícil de dar debido al gran sacrificio que tuvo que hacer para presentarlo. El salario de seis meses que debía redimir a su hija de la servidumbre se utilizó para comprar una comida de arroz cocido para dárselo al monje. Y su hija era sirvienta porque necesitaba dinero para comprar una vaca para dar comida aceptable a los monjes.

##### El Ejemplo De Bhattabhatika

Otro ejemplo se encuentra en la historia de la vida pasada de Sukha Samanera (cuando su nombre era Bhattabhatika) en el *Comentario* *Dhammapada* (*Buddhist Legends*, II, pp. 318-324). Bhattabhatika era un aldeano pobre que quería comer la comida de un hombre rico. El hombre rico, Gandha, le dijo que si trabajaba para él durante tres años, le daría la comida deseada. Bhattabhatika estuvo de acuerdo. Pero cuando obtuvo su comida, vino un *Pacceka* *Buddha* y le ofreció su comida al *Buddha* sin dudarlo.

##### El Ejemplo De La Niña Pobre.

En el *Ummadanti Jātaka* (No. 527) tenemos el ejemplo de una niña pobre que estaba a punto de vestirse con ropa que trabajó durante tres años para adquirirla, pero en ese momento un monje seguidor del *Buddha* Kassapa pasó cubriéndose con hojas porque lo habían despojado de su ropaje. Su ofrecimiento también fue uno que es difícil de hacer.

Los grandes ofrecimientos (*Mahā-dāna*) son aquellos de gran magnitud. Por ejemplo, el Rey Asoka, cuando se enteró por Moggaliputta-Tissa Thera de que había 84,000 secciones del *Dhamma* (*Dhamma-khandas*), las honró otorgando 84,000 monasterios. Es por eso que Moggaliputta-Tissa dijo: "Nadie ha ofrecido tanto durante la dispensación del *Buddha*, ni siquiera durante la vida del *Buddha*. Su ofrenda es la más grande". Aun así, el obsequio de Asoka no debe compararse con el obsequio incomparable (*Asadise*) ofrecido por el Rey Pasenadi durante la vida de *Buddha*, ya que el ofrecimiento de Asoka se hizo por su propia iniciativa, mientras que el de Pasenadi se hizo en competencia con los ciudadanos de la ciudad capital de Sāvatthī.

Los ofrecimientos generales (*Samanna-dāna*) significan aquellos que no son difíciles de dar ni de gran magnitud.

5) Otra manera de determinar tres tipos de ofrecimientos se encuentra en el *Comentario* *Vinaya* ("*El Libro de la Disciplina*" [*The Book of Discipline*], VI, p.222, nota 14): uno da al *Saṅgha* (la Orden de los monjes), a un santuario o a un individuo después de haber decidido hacer un presente a uno de estos tres. Estos se denominan ofrecimientos justos (*Dhammika Dānas*) porque los presentes se hacen de manera adecuada, de acuerdo con el *Dhamma*; son presentes adecuados. Más detalles sobre estos tres tipos de ofrecimientos se encontrarán más adelante en la discusión de los nueve tipos de presentes .

#### Tipos De Ofrecimientos Por Cuatro

Los textos no dan ninguna lista de tipos de ofrecimientos de cuatro en cuatro. Podemos tomar la mención de los presentes de los cuatro requisitos, encontrados en el *Vinaya* (*El Libro de la Disciplina*), "*Refranes de Longitud Media*" [*Middle Lengths Sayings*] (I, pp. 325, 335, por ejemplo), etc., como cuatro tipos de ofrecimientos. Estos cuatro requisitos que conviene dar a los monjes y monjas son: 1) ropaje-material o ropajes (*civara-dāna*), 2) comida (*pindapata-dāna*), 3) alojamiento (*senasana-dāna*), y 4) medicinas (*bhesajja-dāna*). El tercer ofrecimiento incluye monasterios, sitios para monasterios, lechos, etc.

Los presentes también se pueden dividir en cuatro tipos según la pureza del donante y del receptor. Estos se discutirán con más detalle en la última sección a continuación sobre los buenos resultados de los ofrecimientos. Las cuatro combinaciones posibles son: 1) el que da es moral pero el que recibe no lo es; 2) el que recibe es moral pero el que da no lo es; 3) ambos son inmorales; 4) ambos son morales.

#### Tipos De Presentes En Cincos

1) Hay cinco tipos de presentes que deben darse en el momento adecuado (*Kala-dāna*). Se encuentran en "Los Refranes Graduales" [*The Gradual Sayings*] (III, p.33): uno puede ofrecer 1) a alguien recién llegado, 2) a alguien que se marche, 3) a los enfermos, 4) cuando la comida es difícil de conseguir, 5) las primicias del campo y del huerto que se presentan primero a los virtuosos. El quinto tipo se refiere a los presentes hechos por los agricultores, pero podemos entender que incluye los ofrecimientos hechos por aquellos que hayan obtenido algo con su propio esfuerzo y que primero ofrecen algo antes de usarlo para sí mismos.

El verso que concluye esta descripción de los cinco tipos de presentes incluye la afirmación de que "tanto los que alaban **e**l ofrecimiento como los que hagan la acción comparten su mérito".

2) Hay cinco tipos de presentes hechos por aquellos que sean inmorales (*Asappurisa-dāna*): una persona que es inmoral da 1) sin respeto, sin cuidado, de manera ruda (*Asakkaccam*); 2) sin haber presentado antes sus respetos, o sin considerar si los presentes son apropiados o no (*Acittikatva*); 3) sin presentar los ofrecimientos con sus propias manos (*Asahattha*); 4) ofreciendo sobras (*Apaviddha*); 5) sin la visión (correcta) de que uno regresará a otra vida (según las acciones que haya realizado) (*Anagamanaditthiko* – también conocido como "conocimiento de que (los resultados) de las propias acciones son propiedad de uno", *Kammassakata*-*paññā*).

Un ejemplo del tercer tipo se encuentra en la historia del Rey Payasi, quien podría haber dado sus presentes con sus propias manos, pero quien hizo que su asistente Uttara lo hiciera en su lugar (Ver "*Diálogos de Buddha*" [*Dialogues of the Buddha*], II, no. 23).

Estos cinco tipos de presentes y los cinco siguientes se encuentran en "Los Refranes Graduales" [*The Gradual Sayings*] (III, p.129).

3) También podemos encontrar los cinco tipos de presentes ofrecidos por hombres morales (*Sappurisadāna*): una persona moral da 1) respetuosamente, cuidando, de manera minuciosa (*Sakkaccam*); 2) habiendo presentado primero sus respetos, o considerando si los presentes son apropiados o no (*Cittikatva*); 3) presentando sus ofrecimientos con sus propias manos (*Sahattha*); 4) con presentes que no sobren (*Anapaviddha*); 5) con la visión (correcta) de que uno volverá de nuevo a ota vida (según las acciones que haya realizado) (*Agamanaditthiko*).

4) Otros cinco tipos de ofrecimiento dados por hombres morales se dan junto con los buenos resultados que de ellos provienen (ver "Los Refranes Graduales" [*The Gradual Sayings*], III, p.130).

El hombre bueno da 1) teniendo fe (en la ley de causa y efecto) (*Saddha-dāna*), 2) respetuosamente, resguardando, de manera minuciosa (*Sakkacca-dāna*); 3) cuando sea oportuno (*Kala-dāna*); 4) con bondad (*Anuggaha-dāna*); 5) sin dañarse a sí mismo ni a los demás (*Anupaghata-dāna*). El tercer tipo significa que se ofrece alimentos cuando sea la hora de comer, ropajes en la ocasión adecuada, etc.

Los cinco de estos tipos de presentes dan como resultado fortuna, riquezas y grandes propiedades. Además, cada uno de los cinco da los siguientes resultados (en el mismo orden): 1) uno es hermoso a la vista, bello, tan hermoso como un loto; 2) la familia y los subordinados prestan atención, escuchan a lo que uno diga y lo sirven teniendo en cuenta la meta del conocimiento correcto; 3) las posesiones que se adquieran se obtienen en el momento oportuno y son abundantes; 4) la mente está bien dispuesta a gozar plenamente del gozo que resulta de los sentidos; 5) ningún perjuicio viene a la propiedad de uno, en ningún momento y desde ninguna dirección, ya sea fuego o agua, gobiernos (literalmente: Reyes) o ladrones, o herederos impíos.

5) Los cinco opuestos a este tipo de presentes no se dan en los textos. Pero podemos suponer que cinco presentes correspondientes realizados por hombres inmorales serían:

1. Dar sin creer en la ley de causa y efecto; es decir, dar por imitación a los demás o porque uno tiene miedo de ser criticado (*Asaddha-dāna*). A través de tales presentes, el donante será rico más tarde, pero no será guapo.

2. Dar sin preparar adecuadamente lo que se dé; dar descuidadamente (*Asakkacca-dāna*). A través de tales presentes, llega la riqueza, pero los seguidores de uno pueden no ser obedientes.

3. Dar en un momento inadecuado (*Akala-dāna*). Uno obtendrá riqueza, pero los resultados pueden no ser tantos o no llegar en el momento adecuado.

4. Dar como si cumpliera con un deber, y sin ninguna intención de honrar al receptor (*Ananuggaha-dān*a). Uno recibirá riqueza pero la propiedad de uno estará sujeta a la destrucción o a problemas provenientes de los enemigos.

5. En referencia a los presentes oportunos y los presentes dados en un momento inadecuado, uno debe tener cuidado de no hacer donaciones al *Buddha*, a los monjes, etc., en el momento inoportuno, incluso si tiene las mejores intenciones. Por ejemplo, no se debe ofrecer luz durante el día cuando haya luz, ni dar comida a los monjes por la tarde, ya que está en contra de sus reglas que coman por la tarde.

6) Hay cinco tipos de presentes que la gente común piensa que están incluidos en la benevolencia pero que son perjudiciales, carentes de mérito. Estos incluyen 1) un presente de intoxicantes (*Majja-dāna*); 2) el presente de un festival (*Samajja-dāna*); 3) el presente de una mujer (*Itthi-dāna*); 4) el presente de un toro (*Usabha-dāna*); 5) un presente de imágenes (*Cittakamma-dāna*). Estos presentes se mencionan en referencia a los ofrecimientos a los monjes (ver "*El Libro de la Disciplina*" [*The Book of Discipline*], VI, p.207). Los últimos tres son presentes hechos para excitar el deseo sensual: mujeres dadas para el placer sexual, toros para ser llevados a aparearse con vacas e imágenes pornográficas.

Estos fueron mencionados por el *Buddha* como presentes inmorales porque el donante no puede darlos con buenas intenciones. Algunas personas piensan que deberían darle opio a alguien que sea adicto al opio porque moriría sin él. Consideran que les están dando vida (*Jivita-dāna*). Pero la intención detrás de tales presentes no puede ser benévola y, por lo tanto, no sería adecuada.

##### Vessantara y el Presente de Embriagantes

En el *Vessantara Jātaka* (No. 547) se incluyen intoxicantes en el gran ofrecimiento de setecientos presentes hechos por Vessantara (ver "*Historias Jataka*", VI, p.256). Algunos dicen que esto se debe a que Vessantara no quería que nadie pudiera decir que faltase algo en su gran ofrecimiento. Dicen que dado que Vessantara no quería que nadie bebiera intoxicantes, no hubo mala intención involucrada. Pero personas como Vessantara no temen ser criticadas por no hacer lo que esté mal. La culpa involucrada en los intoxicantes está en beberlos. Usarlo como loción o con fines médicos no es inmoral. Así que más bien deberíamos decir que es por estas razones que Vessantara incluyó licor en su gran ofrecimiento.

7) Los cinco grandes ofrecimientos (*Mahā-dānani*). En "*El Libro de los Refranes Graduales*" [*The Book The Gradual Sayings*] (IV, pp. 167-169) se mencionan cinco grandes ofrecimientos. El comentario explica esto como "cinco determinaciones al dar" (*cetana-dānani*). Estas cinco determinaciones corresponden a la observancia de los cinco preceptos. El discípulo noble se abstiene de quitar la vida, de robar, de la complacencia sexual, de mentir y del uso de intoxicantes que causen indolencia. Abstenerse de esta manera significa que hace ofrecimientos a innumerables seres sin miedo, odio o mala voluntad. Al dar de esta manera, obtiene intrepidez, amistad y buena voluntad ilimitadas.

#### Tipos De Presentes En Grupos De Seis

Al igual que con los grupos de presentes de cuatro en cuatro, no hay una mención directa de seis tipos de presentes en los textos. El comentario a la primera parte del *Abhidhamma* ("*El Expositor*" [*The Expositor*], págs. 101-108) ofrece una descripción detallada de seis tipos de ofrecimientos en relación con los seis sentidos: color, sonido, olor, gusto, objetos del tacto y los objetos mentales.

#### Tipos De Presentes Por Grupos De Siete

Del mismo modo, un grupo de siete tipos de presentes no se mencionan en los textos, pero podemos incluir presentes al *Saṅgha* (*Sangika-dāna*). Véase más arriba en 'Tipos de presentes en pares', parte (19).

#### Tipos De Presentes En Grupos De Ocho

1) En "*El Libro de los Refranes Graduales*" [*The Book The Gradual Sayings*], IV, p.160, se dan ocho formas de hacer presentes.

1. Uno da espontáneamente. (Esto incluiría presentar sus respetos al receptor tan pronto como llegue).

2. Uno da por miedo. (Esto incluiría el miedo a tener una mala reputación o el miedo a ir a los reinos inferiores del sufrimiento).

3. Uno da, pensando, "él me dio".

4. Uno da, pensando, "él me dará".

5. Uno da, pensando, "es bueno dar".

6. Uno da, pensando: "Yo preparo comida, ellos no; aunque cocino, no soy digno de dejar de dar a los que no preparen comida". (Esto significa que uno no desea comer ningún alimento antes de dárselo a aquellos que no preparen su comida, es decir, a los monjes).

7. Se da para tener buena reputación.

8. Se da para lograr una mente más maleable. (Esto sería dar con la idea de que ayudará a uno a estar mejor concentrado y que ayudará a desarrollar sabiduría).

La octava de estas formas de dar es la mejor, ya que conduce a alcanzar los estados de absorción (*Jhānas*). Y, ya sea que la concentración se desarrolle o que no, conduce a uno hacia el estado incondicionado (*Nibbāna*). Las primeras siete formas de dar no animan a la mente a desarrollarse en la concentración. La primera y quinta formas de dar son de gran excelencia (*Paṇīta*), sin embargo. La séptima forma de dar es de tipo inferior (*H****īna***), y las otras (2,3,4 y 6) son de valor medio (*Majjhima*). (Cf. Tipos de Presentes en Tríos, (1).)

Ya hemos mencionado que hay dos clases de generosidad: 1. generosidad meritoria (*Punnavisaya-dāna*) y 2. generosidad mundana (*Lokavisaya-dāna*). (Ver arriba, Tipos de Presentes). De estas ocho formas de dar, la primera, la quinta y la octava son ofrecimientos meritorios, mientras que las otras son ofrecimientos mundanos.

2) Otro grupo de ocho formas de hacer ofrecimientos se da en el capítulo que sigue a la primera lista En "*El Libro de los Refranes Graduales*" [*The Book The Gradual Sayings*] ", IV, p.161):

1. Uno da por afecto (tomando *Chanda* como "afecto" (*pema*) como dice el comentario). (Esto incluye que el donante conozca al receptor y sienta afecto por él o ella).

2. Uno da por exasperación. (Uno no está dispuesto a dar y siente odio, pero el acto no se puede evitar).

3. Uno da motivado por la ilusión (*Moha*). (Esto incluye presentes hechos por necedad e ignorancia, por alguien que no entienda la ley de causa y efecto).

4. Uno da por miedo (*Bhaya*). (Miedo a tener una mala reputación, miedo a ir a los reinos inferiores, miedo resultante de las amenazas hechas por el destinatario).

5. Uno da, pensando: "Esta es la tradición de mis antepasados. Debo continuar con la tradición".

6. Uno da, pensando: "Renaceré en un reino celestial".

7. Uno da, pensando: "Los presentes traen paz a mi corazón; se obtienen gozo y alegría".

8. Uno da para lograr una mente más maleable (para una mejor concentración y desarrollo de la sabiduría, como arriba).

Con este grupo, como antes, el octavo es el mejor; el sexto y el séptimo también son excelentes. Estos tres son ofrendas meritorias. Las primeras cinco formas de dar son clases inferiores de ofrecimiento y son del tipo mundano de presentes.

3) Hay ocho tipos de (buenos) renacimientos resultantes de la generosidad (*Danupapatti*). Estos se encuentran en "Los Refranes Graduales" [*The Gradual Sayings*] (VI, p.163; ver también, "*Diálogos de Buddha*" [*Dialogues of the Buddha],* III, p.240).

Para cada tipo, una persona virtuosa da a los monjes o a los hombres morales esperando algo a cambio. Para el primer tipo puede verlo por sí mismo, los otros han escuchado las cosas buenas asociadas con diferentes planos de la existencia, con el plano humano y superior. Para los primeros siete tipos la persona virtuosa fija su mente en el pensamiento, dirige su atención hacia él y desarrolla el pensamiento de renacer en su próxima vida en el plano mencionado. Para el octavo tipo, debe desarrollar la liberación de la codicia. "La aspiración mental de los virtuosos prospera debido a su pureza (*Visuddhatta*)", dijo el *Buddha*.

Una persona da con la intención de renacer en los siguientes planos de la existencia y por lo tanto renace:

1. como un ser humano rico,

2. en el plano de los Cuatro Grandes Reyes (los guardianes de los cuatro puntos cardinales) (*Catu-Maharajika-deva*),

3. en el plano de los treinta y tres (*Tāvatiṃsa*).

4. en el plano *Yama*

5. en el plano *Tusitā*,

6. en el plano de los *devas* que se complacen en la creación (*Nimmana-rati*),

7. en el plano de los *devas* que tienen poder sobre las creaciones de los demás (*Paranimmita*-*vasavatti*),

8. en los planos *Brahmā*.

Para todos los planos por encima del plano humano, uno está motivado porque escucha que los seres en esos planos son hermosos, disfrutan de un gran placer y viven por mucho tiempo. Los planos *Brahmā* no se alcanzan directamente a través de la generosidad, sino a través de los cuatro estados sublimes (*Brahmā-vihara*): bondad amorosa (*Mettā*), compasión (*Karuṇā*), alegría empática (*Muditā*) y ecuanimidad (*Upekkhā*); o, a través de los estados de absorción (*Jhānas*), o a través de la sabiduría (para los planos que son el dominio de los No-Retornantes).

4) La distinción entre el hecho de que los presentes puedan conducir al renacimiento en el mundo humano y en los seis planos *devas*, mientras que el acceso a los planos *Brahmā* se produce mediante el desarrollo de la concentración y la sabiduría, se aclara en el discurso que sigue al anterior (En "*El Libro de los Refranes Graduales*" [*The Book The Gradual Sayings*], IV, pp. 164-166). El *Buddha* dice que hay tres fundamentos en las acciones meritorias: el presente, la moralidad y la meditación (*Bhāvanā*, desarrollar la concentración y la sabiduría). Si no se desarrolla la concentración y la sabiduría, si una persona sólo realiza actos meritorios de dar y observar las reglas morales, entonces renacerá en ocho estados posibles, dependiendo de si estos dos tipos de actos meritorios se desarrollen en pequeña escala (el primer caso), a escala media (el segundo caso), o a una gran escala (números 3-8).

Los actos meritorios basados ​​en dar y observar la moralidad conducen al renacimiento como

1. un ser humano del tipo inferior que experimenta mala suerte (el comentario menciona cazadores, traficantes de juncos, carreteros y asesinos de alimañas),

2. hombres afortunados (el comentario menciona nobles, *brahmanes*, comerciantes),

3. un *deva* en el plano de los Cuatro Grandes Reyes,

4. un *deva* en el plano de los treinta y tres, *Tāvatiṃsa*.

5. un *deva* en el plano *Yama*,

6. un *deva* en el plano *Tusitā*,

7. un *deva* en el plano de aquellos que se complacen en su creación,

8. un *deva* en el plano de aquellos que tienen poderes sobre las creaciones ajenas.

5) El siguiente discurso (En "*El Libro de los Refranes Graduales*" [*The Book The Gradual Sayings*], IV, p.166) enumera los ocho tipos de ofrecimientos hechos por una persona moral (*Sappurisa-dāna*): 1) (cosas) limpias (esto incluiría hacer obsequios puros, limpios y atractivos), 2) obsequios selectos, 3) obsequios adecuados (para el receptor), 4) obsequios oportunos, 5) obsequios entregados con cuidado (esto incluiría dar a aquellos que sean morales, que sigan las enseñanzas del *Buddha* en lugar de a los que sean inmorales, así como el hecho de que uno elegiría solo buenos presentes si uno poseyese cosas buenas y malas que se puedan ofrecer), 6) uno da continuamente, 7) sin calmar la mente, 8) lamentándose después de haberlo hecho.

#### Tipo De Presentes Por Grupos De Nueve

Se menciona en "*El Libro de la Disciplina*" [*The Book of Discipline*] (VI, p.222) que hay nueve presentes que no son legalmente válidos. Se dan en detalle en el comentario (ver "*El Libro de la Disciplina*" [*The Book of Discipline*], VI, p.222, nota 12). Presentes que están destinados al *Saṅgha*, a un santuario o un individuo (ver Tipos de presentes por tríos, 4) pero que un monje haga que el donante entregue a otro grupo de monjes o a otro individuo, a otro santuario (es decir, las nueve posibilidades de las combinaciones) son ilegales. En otras palabras, una vez que alguien haya decidido hacer una donación a una Orden de monjes, a un santuario o a un individuo, está mal que otra persona lo convenza de que haga una donación a otra Orden de monjes, a un santuario diferente o a un individuo diferente.

Esta regla fue hecha por el *Buddha* en una ocasión dada en "*El Libro de la Disciplina*"[*The Book of Discipline*], II, pp. 160-163. Una vez, cuando el *Buddha* residía en el monasterio Jetavana en Sāvatthī, un grupo de hombres decidió ofrecer alimentos y ropajes a la Orden de monjes. Pero un grupo de seis monjes inmorales los persuadió para que les dieran los ropajes. Cuando los monjes modestos se enteraron de esto, denunciaron lo que habían hecho e informaron del asunto al *Buddha*. El *Buddha* hizo llamar a los seis monjes inmorales y les preguntó si lo que se había dicho era cierto. Cuando admitieron que lo era, los reprendió e hizo la siguiente regla: "Cualquier monje que se apropie conscientemente de un beneficio asignado perteneciente a la Orden, cometerá una ofensa de expiación que implicará la confiscación". (I.B. Horner trad.) "Beneficio" en comida, alojamiento y medicina; también se incluyen artículos pequeños como un trozo de yeso, un palillo de dientes o hilo sin tejer.

Un incidente similar, relacionado con procurar algo para otra persona en vez de para uno mismo, se encuentra en "*El Libro de la Disciplina*" [*The Book of Discipline*], III, pp. 67-69. Esta regla no significa que un monje no pueda instar a alguien a dar presentes a la Orden en lugar de a sí mismo para que esa persona tenga más mérito. Una ilustración de esto se encuentra en la historia de Mahāpajāpatī que quería dar material de ropajes a la Orden de monjes. El comentario dice que aunque ella estaba decepcionada, el *Buddha* estaba actuando por compasión, ya que un presente a la Orden es de gran mérito, y un presente a la Orden encabezada por él inspiraría doblemente los pensamientos correctos asociados con los ofrecimientos. Ānanda instó al *Buddha* a aceptar el presente, señalando que el *Buddha* la había establecido en el Triple Refugio, en los cinco preceptos y en una confianza inquebrantable tanto en estos como en las Cuatro Nobles Verdades. La respuesta del *Buddha* a Ānanda indica que él sabía que Mahāpajāpatī pensaba que ella podría pagarle al *Buddha* a través de su ofrecimiento, pero él decía que uno no puede pagar tal ofrecimiento, es decir, el ofrecimiento del *Dhamma*.

##### El Rey Pasenadi y Los Sobornos

Otra situación que no estaría incluida en estos nueve casos de apropiación indebida de presentes se encuentra en el *Bharu Jātaka* (núm. 213). El Rey Pasenadi aceptó sobornos de algunos herejes y les dio permiso para construir un centro cerca del monasterio Jetavana. El *Buddha*, sabiendo que esto daría lugar a interminables disputas, fue adonde el Rey y le contó la historia del Rey Bharu y cómo una situación similar le había causado mucho sufrimiento. El Rey fue persuadido de no aceptar el soborno y construyó el monasterio de Rājakārāma que se lo ofreció al *Buddha* para hacer las paces.

También es posible que el donante cambie de opinión y no haya nada de malo en ello. Por ejemplo, si una persona prepara ofrecimientos para unos monjes visitantes, pero mientras tanto llegan otros monjes que están establecidos en una de las etapas de la iluminación, puede cambiar de opinión y darles los presentes a estos últimos.

#### Tipos De Ofrecimientos Por Grupos De Diez

Los ofrecimientos por grupos de diez no se mencionan directamente en los textos, pero en los comentarios se mencionan diez cosas que se deben dar (ver arriba, *Dāna* (generosidad) y *Pariccaga* (abandono)).

#### Tipos De Ofrecimientos Por Grupos De Catorce

(ver Regalos por pares (19))

#### Los Buenos Resultados De Los Ofrecimientos

##### 1) El Ejemplo De Velukantaki

En en "Los Refranes Graduales" [*The Gradual Sayings*] III, pp.45-38, en la historia de la madre de Nanda, Velukantaki, se dan tres cualidades que deben estar presentes en el donante y tres cualidades que deben estar presentes en el receptor. Velukantaki fue una discípula del *Buddha* que había practicado las enseñanzas y alcanzado la etapa del No-Retornante. También había desarrollado los poderes especiales que llegan con los estados de absorción. Un día, a través de sus poderes, vio a Vessavana, uno de los Cuatro Grandes Reyes del primer mundo *deva*. Él le dijo que los dos principales discípulos, Sāriputta y Moggallāna, venían a su ciudad (Velukanta) con un grupo de monjes. Cuando supo que los invitaría a comer, Vessavana le pidió que compartiera con él los méritos del ofrecimiento. Ella los invitó y después de la comida les explicó cómo se había enterado de que vendrían. Cuando expresaron su asombro por su capacidad de ver seres en otros planos de la existencia, ella les habló de otros cuatro logros: cuando los hombres del Rey se llevaron a su hijo Nanda y lo mataron ante sus ojos, no se inmutó; tampoco se molestó cuando su esposo reapareció ante ella después de su muerte como *yakkha*; ella guardaba perfectamente los preceptos; podía entrar en los estados de absorción a voluntad; y había hecho a un lado las cinco ataduras inferiores (*saṃyojanas*: creencia en la personalidad, duda escéptica, aferrarse a meras reglas y rituales, el deseo sensual).

El *Buddha* dijo que cuandoella daba su ofrecimiento, poseía tres cualidades que son apropiadas para el donante: 1) sentirse feliz antes de hacer el presente, 2) sentirse satisfecho mientras se hace el presente (es decir, claridad de mente e intención), 3) regocijo después de haberlo hecho. Entonces, el ofrecimiento estaba completo desde el punto de vista del donante. También era completo en cuanto a los destinatarios, ya que poseían las tres cualidades de estar libres de deseo, aversión e ignorancia; o estaban en el sendero de ser liberados de estos tres.

El *Buddha* concluyó diciendo que los beneficios que resultarían de tal presente serían inconmensurables, al igual que el agua en el océano era inconmensurable.

##### 2) El Ejemplo en el Mahadhammapala Jātaka

En el *Mahadhammapala Jātaka* (No. 447) vemos que en una vida pasada, el Rey Suddhodāna, el padre del *Buddha*, había sido un maestro religioso que fue a ver al padre de uno de sus alumnos después de enterarse de que todos en esa familia vivían hasta la vejez. Le preguntó al padre el secreto de su larga vida. El padre, Mahadhammapala, respondió que todos vivían vidas morales, incluyendo la generosidad. Estaban felices antes de dar, contentos mientras daban y se regocijaban después de dar. Por eso nadie moría joven en su familia. La misma estrofa sobre los ofrecimientos aparece en el prefacio del *Mayhaka Jātaka* (No. 390) donde el *Buddha* habla de un hombre que se arrepintió de su ofrecimiento después de haberlo hecho. El presente le trajo riquezas, pero su cambio de corazón le hizo imposible disfrutar de las riquezas.

3) Hay cuatro cualidades para un ofrecimiento que traiga grandes resultados en la vida actual (dadas en detalle en el *Comentario Dhammapada*, "*Leyendas Budistas*" [*Buddhist Legends*], II, p.323, y en "*El Expositor*" [*The Expositor*], p. 214; el orden dado aquí sigue el último):

1. Los requisitos de los presentes (para ser ofrecidos) se obtuvieron a través de la rectitud y la equidad (*Paccayanam dhammikata*).

2. Los presentes se dan con grandeza de voluntad (*Catanamahatta*) en quien dé con fe y confianza en la ley de causa y efecto.

3. El presente se da a alguien de alto logro (*Vatthusampatti*), a un *Arahat* o a un No-Retornante.

4. El destinatario tiene un mérito superior (*Gunatireka*), lo que significa que acaba de alcanzar el estado incondicionado (*Nirodhasampatti*).

Los ofrecimientos de este tipo, que traen resultados en una vida presente, fueron hechos por personas como Punna (historia en "*Leyendas Budistas*" [*Buddhist Legends*], III, pp. 99-103), Kakavaliya (ver "*El Sendero de la Purificación*" [*The Path of Purification*], Capítulo XII, párrafo 127), y el jardinero Sumana ("*Leyendas Budistas*" [*Buddhist Legends*], II, pp. 123-127). En "*El Expositor”* [*The Expositor*] estas cuatro cualidades de un ofrecimiento se denominan las cuatro purezas de los ofrecimientos (*Dakkhina-visuddhi*), y en "*Leyendas Budistas*" [*Buddhist Legends*] se les llama los cuatro logros (*Sampada*).

4) Otra lista de cuatro tipos de pureza asociados con los ofrecimientos (*Dakkhina-visuddhi*) se da en "*Los Refranes de Longitud Media*" [*The Middle Length Sayings*] (III, pp.304-305):

1. Un presente purificado por quien lo da pero no por quien lo recibe. (Aunque el receptor sea inmoral (*dussila*), si el donante da lo que ha obtenido correctamente, tiene la actitud correcta antes, durante y después de hacer el presente, y tiene fe en la ley de causa y efecto, entonces el ofrecimiento es puro a través del donante y es de gran beneficio).

2. Un ofrecimiento es purificado por el receptor, pero no por el donante. (Aunque el donante sea inmoral, no haya obtenido el presente de la manera correcta, no tenga fe en la ley de causa y efecto, y no tenga la actitud correcta, si el receptor es moral, el ofrecimiento es puro a través del receptor y de gran beneficio).

3. Un ofrecimiento purificado ni por el que lo da ni por el que lo recibe. (Si un donante inmoral da como en el segundo caso a un receptor inmoral, el ofrecimiento es menos beneficioso, al igual que una mala semilla plantada en tierra pobre, no crecerá tan bien como una buena semilla que crezca en buena tierra).

El tercer tipo, por supuesto, no tiene pureza, pero se incluye para mostrar todos los casos involucrados. Es importante que tengamos en cuenta los cinco elementos que acompañan al don de mayor pureza: 1) el donante es moral, 2) el receptor es moral, 3) los dones se ganaron con justicia, 4) el donante es feliz antes, satisfecho mientras da, y se regocija después de hacer el presente, 5) el donante tiene fe en la ley de causa y efecto.

#### Sobre La Fe Y Los Ofrecimientos

*Saddhā*, en *Pāḷi*, significa fe. Podemos interpretarlo como "El *dhamma* que se sostiene firmemente". Así como el agua clara donde todas las heces se han hundido hasta el fondo puede reflejar la imagen de la Luna o el Sol, la fe que está libre de impurezas puede aferrarse firmemente a las cualidades del *Buddha*, etc.

Si los hombres no tuvieran manos, no podrían recoger joyas aunque pudieran verlas. Sin riqueza no habría variedad de utensilios. Sin semillas no habría grano, etc. De manera similar, si no tenemos fe no podemos recoger las joyas de la generosidad, la vida moral y el desarrollo de la mente, etc. Sin fe no tendríamos los placeres del mundo humano, el celestial o la paz del *Nibbāna*. Por eso el *Buddha* comparaba la fe con la posesión de nuestras manos, riquezas o semillas.

La fe también es comparada con la joya del Monarca Universal que clarificará el agua en la que se le ponga, por muy sucia que esté. De manera similar, la fe disipa inmediatamente las impurezas y aclara la mente. Cuando la mente esté llena de fe, no habrá impurezas como el dolor, la preocupación, etc. Si tratamos de concentrarnos en las cualidades del *Buddha*, será obvio para nosotros lo difícil que es cultivar la fe con exclusión de todas las impurezas. Pero si mientras hacemos el esfuerzo, la mente está clara y pura a través de la fe por sólo unos minutos, debemos recordar que somos capaces de desarrollar semejante fe. Y podremos trabajar para mantener una mente clara y pura durante períodos más largos, hasta que eventualmente podamos hacerlo de manera continua.

Con respecto a tener fe en la ley de causa y efecto, como se mencionó anteriormente, debemos recordar lo siguiente: "Gastaré cierta cantidad en hacer un ofrecimiento, pero no lo gastaré en vano. Es el resultado de esta intención de hacer un ofrecimiento el que me seguirá a lo largo de toda mi vida hasta que consuma el *Nibbana*". Además, se debe reflexionar: "Obtendré buenos resultados". A través de tales pensamientos la mente se aclarará, y a esta claridad es a lo que se llama desarrollar fe en la ley de causa y efecto.

Entonces, es importante cultivar la fe a través de la reflexión sobre las propias acciones o sobre los resultados de las acciones, pues este es uno de los elementos que fortalece los ofrecimientos.

### Anexos

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Cursos de Meditación Vipassana

en los Centros Internacionales de Meditación

en la Tradición de Sayagyi U Ba Khin

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Formación Superior En Conducta Virtuosa

Entrenamiento Superior En Control Mental

Entrenamiento Superior En Sabiduría

Hay cinco Centros, todos con la misma estructura de cursos en esta Tradición. IMC-UK, IMC-WA, IMC-NSW, IMC-USA e IMC-Austria.

Los *Centros Internacionales de Meditación* se fundaron para brindar instrucción y práctica de la Meditación Budista Theravada. Los Centros de Occidente son descendientes directos de*l Centro Internacional de Meditación* de Yangon, Myanmar (antigua Birmania), que fue fundado por Sayagyi U Ba Khin. Además de ser un maestro de meditación muy respetado, Sayagyi U Ba Khin fue el Primer Contador General de Birmania después de su Independencia en 1948.

Todos los Centros están guiados por la Madre Sayamagyi y Sayagyi U Chit Tin, dos de los discípulos más cercanos de Sayagyi U Ba Khin, quienes han practicado y enseñado meditación durante más de cuarenta años y han continuado con la tradición desde la desaparición de Sayagyi en 1971.

Los cursos residenciales de diez días se llevan a cabo generalmente una vez al mes en IMC-UK y regularmente en otros Centros, comenzando un Viernes por la noche y terminando temprano los Lunes por la mañana. Están dirigidos por la Madre Sayamagyi y Sayagyi U Chit Tin o por un maestro regional.

Los estudiantes que vengan a hacer cursos a los Centros provienen de todos los ámbitos de la vida, profesiones, religiones, culturas, razas y países. Cualquiera que venga con la mente abierta podrá adquirir la confianza necesaria en la técnica y en sí mismo. Por lo tanto, todos pueden obtener beneficio que será proporcional a la cantidad de esfuerzo equilibrado que realicen. La meditación budista es la práctica del Noble Óctuple Sendero, tal como la enseñó el *Buddha*, que se puede dividir en tres partes. Estos son: entrenamiento superior en 1) moralidad, 2) concentración y 3) sabiduría.

1. La moralidad es el común denominador de todas las religiones. En nuestros Centros, los estudiantes observan los cinco preceptos de abstenerse de matar, robar, conducta sexual inapropiada, mentir y el uso de drogas o estupefacientes. Al observar diligentemente esta moralidad, desarrollamos la pureza de las acciones físicas y verbales.

2. Partiendo de esta base, se enseña el entrenamiento en la concentración (meditación *Ānāpāna* – atención plena de la respiración). Al aprender a calmar y controlar la mente durante los primeros cuatro días, el estudiante aprecia rápidamente las ventajas de una mente estable y equilibrada.

3. El tercer entrenamiento en sabiduría o visión se introduce a través de la meditación *Vipassanā*, que se practica durante el resto del período.

*Vipassanā* es un proceso que permite al estudiante desarrollar la concentración y la consciencia y, a través de la experiencia personal, obtener una comprensión de las verdades de la impermanencia, el sufrimiento y el no-alma. Practicado con diligencia, el proceso gradual de purificación mental conducirá al final del sufrimiento y a la Iluminación total o al *Nibbāna*.

El énfasis está en experimentar directamente la verdad por uno mismo mediante la práctica de la técnica. El Noble Silencio (sin charlas innecesarias) proporciona una atmósfera propicia, y los discursos que dan los Maestros por la mañana y por la noche ayudan a aclarar la práctica. También hay entrevistas diarias con los profesores.

Nunca ha habido ningún cargo por las Enseñanzas de *Buddha*. Las Enseñanzas siempre han sido transmitidas desde la época del *Buddha*, a través de Maestros a estudiantes, sin ninguna expectativa de pago, sin embargo, las Asociaciones que son responsables de administrar los Centros piden a cada estudiante que contribuya con la comida y el alojamiento durante el curso de diez días (la contribución esperada varía según los estándares de cada país, por ejemplo en el Reino Unido es de 140 actualmente).

Se proporciona comida vegetariana sana y sabrosa en gran cantidad, y aquellos que sigan una dieta por razones médicas serán acomodados en la medida de lo posible.

Para una persona que esté genuinamente interesada, la meditación (incluyendo el Noble Silencio) no ke resultará difícil. Los resultados de la práctica paciente pueden ser bastante asombrosos. El programa del día no es ni demasiado severo ni demasiado relajado, sino que sigue el Sendero Medio. Sayagyi U Ba Khin enseñó a sus alumnos a trabajar con "gran facilidad".

Personas de muchas religiones han encontrado útiles y beneficiosos los cursos de meditación en su vida cotidiana.

Tenga en cuenta que el curso tiene una duración de diez días. Los estudiantes deben planear permanecer durante los diez días completos sin salir del Centro.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Centro Internacional De Meditación

Los *Centros Internacionales de Meditación* fueron fundados por el *Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust* para promover la práctica de la Meditación Budista de acuerdo con las Enseñanzas del *Buddha*.

Los cursos residenciales de diez días se llevan a cabo regularmente bajo la práctica del Noble Óctuple Sendero tal como la enseñó el *Buddha*, que comprende tres etapas de entrenamiento: moralidad (*sīla*), concentración o control sobre la mente (*samādhi*), y sabiduría o visión (*paññā*). A continuación, se imparte instrucción sobre la atención plena de la respiración (meditación *ānāpāna*) durante cinco días, con el objetivo de aquietar y concentrar la mente. Los días restantes se dedican a la meditación introspectiva (*Vipassanā*), mediante la cual los estudiantes pueden experimentar de primera mano los elementos esenciales de la Enseñanza de *Buddha*: la impermanencia de todos los fenómenos físicos y mentales (*anicca*), la naturaleza insatisfactoria de todos los fenómenos condicionados (*dukkha*), la ausencia de un alma o ego permanente en los seres (*anattā*).

Uno debe llegar al centro con la comprensión y la intención de entrar a un retiro de diez días. El entrenamiento, si se sigue diligentemente, dará como resultado una mente más tranquila a través de la erradicación gradual de las impurezas y, en última instancia, la consumación de la 'Paz *Nibbánica* interna'.

Para lograr un estado de ánimo perfectamente armonizado y equilibrado, es fundamental partir de una base de conducta estable y sólida. Por lo tanto, durante la duración del entrenamiento, se le pide a cada estudiante que observe los cinco preceptos de la siguiente manera:

1. Abstenerse de matar

2. Abstenerse de robar

3. Abstenerse de conducta sexual inapropiada (aquí se refiere al celibato total)

4. Abstenerse de mentir

5. Abstenerse del uso de estupefacientes y drogas

Todas estas instrucciones están enmarcadas de acuerdo con las del *Centro Internacional de Meditación*, Yangon (Rangún) de Myanmar (Birmania), según lo establecido por Sayagyi U Ba Khin.

Durante el período de formación, los estudiantes deberán abandonar sus prácticas pasadas y todas las actividades espirituales, incluidas las relacionadas con las pseudociencias. Los estudiantes no deben usar ni traer consigo objetos espirituales o material de lectura de ningún tipo.

La observancia del noble silencio durante todo el período de formación será muy beneficiosa y propiciará una mejor apreciación de la enseñanza. Esto significa que los estudiantes no deben hablar entre ellos, pero por supuesto pueden hablar con los profesores y directores en cualquier momento.

Durante la entrevista diaria con los maestros, los estudiantes deben dar un relato verídico y exacto de sus experiencias.

#### Horario

4:00 am : Despertar

4:30 -6:30 : Meditación en el Salón

6:30 -8:00 : Desayuno y Descanso

8:00 -9:00 : Meditación grupal en el salón

9:30 - 11:00 : Entrevistas y Meditación

11:00 -1:00 : Almuerzo y descanso

1:00 -1:45 : Meditación

2:00 -3:00 : Meditación grupal en el salón

3:30 -5:00 : Meditación

5:00 -6:00 : Té y descanso

18:00 : Discurso

19:30 - 20:30 : Meditación grupal en el salón

21:00 : Descanso

## Los Seis Atributos Del Dhamma

1. El *Dhamma* no es el resultado de conjeturas o especulaciones, sino el resultado de logros personales, y es preciso en todos los aspectos.

2. El *Dhamma* produce resultados beneficiosos aquí y ahora para quienes lo practiquen de acuerdo con las técnicas desarrolladas por el *Buddha*.

3. El efecto del *Dhamma* en la persona que lo practique es inmediato, ya que tiene la cualidad de eliminar simultáneamente las causas del Sufrimiento a través de la comprensión de la Noble Verdad del Sufrimiento.

4. El *Dhamma* puede pasar la prueba de aquellos que estén ansiosos por testarlo.

5. El *Dhamma* es parte de uno mismo y, por lo tanto, es susceptible de una pronta investigación.

6. Los beneficios del *Dhamma* pueden ser experimentados plenamente por aquellos que consumen los Cuatro Senderos y los cuatro Estados de Fruición del Despertar (o Iluminación).

Para obtener el calendario de los próximos cursos en nuestros Centros y para un formulario de solicitud, solicite información en EE. UU. en CIS: IMC-USA, 74163,2452 o en cualquier otro país en CIS: IMC-UK, 100330,3304

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Este es el final de *La Perfección de la Generosidad*.

*Las* *Diez Perfecciones* han sido publicadas por los *Centros Internacionales de Meditación* en la Tradición de Sayagyi U Ba Khin y tienen los derechos de autor de estas publicaciones.

----------------------------------------------------------------------------------------------------

## La Perfección Del Esfuerzo

*(Vīriya-Pāramī)*

----------------------------------------

Traducción de Saya U Chit Tin, WKH

asistentes

U San Myint Aung, BA

----------------------------------------

Publicado y registrado por

La Asociación Conmemorativa de Sayagyi U Ba Khin, Reino Unido

Heddington, Calne, Gran Bretaña, 1987

Serie *Dhammadana* 5c

----------------------------------------

Dedicado a nuestro venerado maestro.

el difunto Sayagyi U Ba Khin

(*Thray Sithu*)

----------------------------------------

Impreso por primera vez en 1987 en Francia

Edición DharmaNet 1994

Esta edición electrónica se ofrece para su distribución gratuita.

a través de DharmaNet por acuerdo con el editor.

Formato electrónico: Barry Kapke

DharmaNet Internacional

Correos. Box 4951, Berkeley CA

94704-4951

----------------------------------

### Contenido

Introducción

1. El esfuerzo realizado por el *Bodhisatta*

2. El esfuerzo como concomitante mental

3. La Energía a través del esfuerzo correcto

4. Once factores que resultan del esfuerzo

5. Sentido de urgencia como base principal

6. Esfuerzo no asociado con acciones volitivas saludables

7. El esfuerzo del *Bodhisatta* Mahosadha

8. Por qué el Buddha permitió que Devadatta se ordenara

9. La importancia de la energía

---------------------------------------------

### Introducción

El tipo de esfuerzo o energía a desarrollar se da en el "Tratado" con referencia al *Bodhisatta*. Cada día se pregunta: "¿He acumulado algún requisito meritorio y de conocimiento el día de hoy? ¿Qué he hecho para el bienestar de los demás?" La energía es necesaria en cada paso del sendero.

La característica más distintiva de la discusión aquí es el énfasis en el esfuerzo mental. De hecho, se dice muy poco sobre el esfuerzo físico, porque es la mente lo más importante. Si mentalmente se puede producir un esfuerzo equilibrado, el esfuerzo físico resultante será el correcto.

En el canon *Pāḷi* hay historias de personas que tomaron resoluciones para esforzarse al máximo por la Iluminación. Esto se debe hacer una vez que se haya alcanzado cierto nivel de desarrollo. Si la mente está perturbada por tal esfuerzo, la persona aún no estará lista. Ésta es la razón por la que Sayagyi U Ba Khin, que era capaz de largas horas de trabajo constante, animaba a sus estudiantes, que solo habían progresado hasta cierto punto en el control de sus mentes, a trabajar con lo que él llamaba "facilitación entusiasta". Con esto quería decir hacer un esfuerzo completo durante el período de meditación y relajar el esfuerzo mental el resto de tiempo. Esto, por supuesto, no significaba relajarse en lo que respecta a los fundamentos, como el *Sīla*.

*Lata Saya U Chit*

Heddington, 19 de Enero de 1986

*Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa*

### La Perfección Del Esfuerzo

*(Vīriya Pāramī)*

#### 1. El Esfuerzo Realizado Por El *Bodhisatta*

Un *Bodhisatta* pone el máximo esfuerzo requerido, sin importar cuál sea su tarea. No se esfuerza menos por las tareas ordinarias y más por las más difíciles. Es como un león de crin que se esfuerza tanto en cazar un conejo como en cazar un elefante.

Como resultado del esfuerzo constante realizado en vidas pasadas, cuando el *Bodhisatta* se convierte en *Buddha* siempre realiza el mismo esfuerzo al impartir sus discursos. No habla más suave cuando se dirige a una persona y más alto cuando se dirige a una audiencia más grande. Su voz llega por igual a todos los que lo escuchen. Si solo hay una persona escuchándolo, solo esa persona escuchará el discurso. Cuando haya mucha gente, no importa cuán lejos estén del *Buddha*, cada persona lo escuchará claramente. Cuando el Discípulo Principal, el Venerable Sāriputta, impartió el *Samacitta Sutta*, primero tuvo que desarrollar los poderes especiales (*Iddhi-vidha*) para ser escuchado por su gran audiencia. No era necesario en el *Buddha* hacer este tipo de cosas.

Además de practicar la perfección del esfuerzo en vidas pasadas, aquella en la que alcanza la Budeidad, un *Bodhisatta* practica los arduos ejercicios (*Dukkaracariyā*) durante al menos siete días después de iniciar su renunciación. No ingirió alimentos durante algún tiempo durante estos ejercicios, y fue casi reducido a piel, tendones y huesos. Más tarde, a vísperas de alcanzar la gran Iluminación, se sentó sobre una estera de hierbas bajo el árbol *Bodhi* y asumió la determinación de no levantarse hasta que haya alcanzado el Conocimiento de la Omnisciencia (*Sabbaññuta*-*ñāṇa*), aunque sólo quede piel, tendones y huesos después de que su sangre y su carne se sequen. A través de este esfuerzo fue capaz de consumar a través del Conocimiento de la Sabiduría (*Vipassanā-ñāṇa*) la Originación Dependiente y conocer las tres características distintivas de la impermanencia (*Anicca*), la insatisfactoriedad (*Dukkha*) y la ausencia de alma (*Anicca*); la insatisfactoriedad (*Dukkha*) y la carencia de alma (*anattā*) se dio en todos los fenómenos materiales y mentales. Y así consumó la Budeidad.

#### 2. El Esfuerzo Como Concomitante Mental.

Como la sabiduría (*Paññā*), el esfuerzo es un concomitante mental; pero mientras que la sabiduría siempre está asociada con estados mentales positivos, el esfuerzo está asociado tanto con estados mentales positivos como negativos. El esfuerzo que sea bueno y que debe cultivarse como una perfección se conoce como Esfuerzo Correcto (*Sammā-vāyāma*). El esfuerzo que sea negativo se conoce como Esfuerzo Incorrecto (*Miccha-vāyāma*).

#### 3. Energía A Través Del Esfuerzo Correcto.

El esfuerzo correcto (*Sammā-vāyāma*) también se conoce como la energía correcta (*Sammāppadhana*). Hay cuatro tipos de esfuerzo a través del ejercicio correcto: 1) el esfuerzo por evitar estados nocivos (*Saṃvara*-*padhana*), 2) el esfuerzo por superar los estados nocivos existentes (*Pahāna*-*padhana*), 3) el esfuerzo por desarrollar estados positivos (*Bhāvanā-padhana*), y 4) el esfuerzo por mantener el estado positivo ya existente (*Anurakkhana-padhana*).

#### 4. Once Factores Que Resultan al Hacer un Esfuerzo.

En el comentario del *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, se dan once factores que dan como resultado el esfuerzo:

1) Revisar el temor de los reinos inferiores de la desdicha (*Apaya-bhaya-paccavekkhanata*). El esfuerzo lo hará la persona que se recuerde a sí misma lo siguiente: "Si soy ocioso, puedo renacer en los reinos inferiores de la desdicha. En los infiernos, no podría desarrollar la perfección del esfuerzo ya que estaría demasiado distraído por el dolor resultante de las torturas allí. O si renazco en el mundo animal, puedo ser presa de los seres humanos. O si renazco en el reino de los fantasmas (*Peta-loka*), seré atormentado por el hambre por un ciclo estelar completo. O si renazco en el mundo de los demonios (*Asura-loka*) con un cuerpo enorme de huesos y piel, sufriré de vientos cálidos o fríos. Esta vida es mi única oportunidad para desarrollar el esfuerzo".

2) Percibir la ventaja (en el esfuerzo) (*Anisamsa-dassavita*). El esfuerzo lo hará una persona que piense: "Una persona que sea ociosa nunca alcanzará las etapas supramundanas de los senderos y los Estados de Fruición los cuales son muy raramente consumados por aquellos que aspiran a ellos.

3) Revisar cómo esforzarse en el sendero (*Gamena-vithi-paccavekkhanata*). El esfuerzo lo hará una persona que piense: "Todos los *Buddhas*, los *Pacceka Buddhas* y los discípulos de los *Buddhas* recorren el sendero para liberarse a través del esfuerzo. El sendero correcto no puede ser recorrido por aquellos que sean ociosos. Solo los industriosos pueden caminar por ese sendero".

4) Honrar las ofrendas de alimentos (*Pindapatapacayanata*). Este factor es específicamente para *bhikkhus*. Un *bhikkhu* se esforzará por usar la comida ofrecida por los laicos con respeto, pensando: "¡Ten cuidado! Estas personas no dan comida porque uno sea miembro de su familia o porque se ganen la vida dando ofrendas. Dan comida porque se adquiere un gran mérito al hacer ofrecimientos al *Saṅgha*. El *Buddha* no nos permite comer de manera perezosa o descuidada. Permitió comer alimentos de ofrendas solo a aquellos que practicaban las Enseñanzas para liberarse de futuros renacimientos. Solo aquellos que hagan un esfuerzo y quienes cultiven las Enseñanzas serán dignos de comer los alimentos ofrecidos al *Saṅgha*".

5) Revisar la nobleza de la herencia (*Dayajja-mahatta-paccavekkhanata*). Se esforzarán aquellos que piensen: "Los discípulos del *Buddha* heredan los siete tipos de propiedad de aquellos que sean morales: fe (*Saddha*), virtud (*Sīla*), aprendizaje (*Suta*), liberalidad (*Cāga*), sabiduría (*Paññā*), consciencia (*Hirī*) y temor moral (*Ottappa*). Así como los niños que son repudiados por sus padres no pueden heredar nada de ellos, aquellos que sean ociosos no podrán recibir este legado del *Buddha*. Solo aquellos que sean laboriosos podrán recibirlo".

6) Revisar la nobleza del Maestro (*Satthu-mahatta-paccavekkhanata*). Se esforzará la persona que piense: "Mi Maestro, el *Buddha*, es tan noble que el universo de los diez mil mundos se estremeció cuando fue concebido como un *Bodhisatta* en su última vida, cuando renunció al mundo, cuando alcanzó la Budeidad, cuando pronunció el primer discurso, cuando derrotó a los herejes realizando el Milagro Gemelo, cuando descendió del mundo *deva* *Tāvatiṃsa*  después de enseñar el *Abhidhamma*, cuando renunció al principio de la vida (*Ayu-saṅkhārā*), y cuando consumó la liberación final (*Mahā*-*parinibbāna*). Si deseo ser un hijo (o hija) merecedor de la Enseñanza como hombre tan noble, no puedo ser ocioso y descuidado en la forma en la que viva".

7) Revisar la nobleza del propio linaje (*Jāti-mahatta-paccavekkhanata*). El *bhikkhu* hará un esfuerzo por pensar: "¡Ten cuidado! Eres miembro de un noble linaje descendiente del primer Rey, Mahāsammata. Eres el hermano de Rāhula, el hijo de *Buddha*, el nieto del Rey Suddhodana y la Reina Mahāmaya quienes son descendientes del Rey Okkaka, uno de los sucesores de Mahāsammata. Los miembros de una raza tan noble no deben vivir descuidadamente sino que deben vivir cultivando las Enseñanzas del *Buddha*".

8) Revisar la nobleza de los camaradas en una vida de pureza (*Sa- brahmacari-mahatta-paccavekkhanat*a). El *bhikkhu* hará un esfuerzo si piensa: "Soy un condiscípulo de personas como los Discípulos Principales, el Venerable Sāriputta y Venerable Mahāmoggallāna que consumaron los Senderos y los Estados de Fruición. Debo seguir el ejemplo de tan nobles discípulos".

9) Evitar a las personas indolentes (*Kusita-puggala-parivajjanata*). Se puede hacer un esfuerzo si se evita a los que sean ociosos, quienes, como una pitón han comido hasta saciarse, quienes se complacen en recostarse y dormir.

10) Asociarse con personas enérgicas (*Araddha*-*viriya-puggala-sevanata*). Se puede hacer un esfuerzo si uno se asocia y busca el consejo de aquellos que sean diligentes, de voluntad resuelta (*Pahitatta*). Ser de voluntad resuelta significa estar decidido a no dejar de esforzarse en hacer un trabajo que valga la pena hasta que esté terminado, aun a costa de perder la vida. Los que no tengan una voluntad resuelta dudarán antes de emprender, pensando: "¿Tendré éxito o no?" Y retrocederán ante el esfuerzo. Y si empiezan a trabajar, se mostrarán pesimistas si el objetivo no se consigue fácil o inmediatamente, y dejarán de esforzarse.

11) Comenzar con la intención de hacer (es decir, el esfuerzo) (*Tad-adhi-muttata*). El esfuerzo crecerá si se cultiva en las cuatro posturas: recostado, sentado, de pie y caminando.

#### 5. Un sentido de Urgencia como Base Principal del Esfuerzo.

Se pueden distinguir tres tipos de sentido de urgencia (*Saṃvega*), fundamento principal del esfuerzo:

1) Una sensación de urgencia a través del terror mental (*Cittutrasa-saṃvega*). Esto significa un sentido de urgencia debido al miedo hacia los peligros debido a los elefantes, tigres, armas, etc. El principal concomitante mental asociado con esto es el odio (*Dosa*). "Cuando el odio es débil, surge el miedo; cuando el odio es fuerte, surge la rudeza".

2) Un sentido de urgencia al retraerse de obrar con el mal (*Ottappa-saṃvega*). Éste es uno de los concomitantes mentales morales asociados con una consciencia elevada (*Sobhana-cetasika*).

3) Un sentido de urgencia a través del conocimiento (*Ñāṇa-saṃvega*). Éste es el sentido de urgencia que surge al reflexionar sobre la causa y el efecto, viendo, por ejemplo, el sufrimiento que conllevan las vidas futuras. También se describe en los textos budistas como el surgimiento de la sabiduría acompañada de la retracción por obrar con el mal.

También existe un cuarto tipo de sentido de urgencia, un sentido de urgencia con respecto a los fenómenos condicionados (*Dhamma*-*saṃvega*). Pero como éste es un sentido de urgencia que surge en los *Arahats*, aquellos que trabajan en las perfecciones no lo perciben.

Un sentido de urgencia a través del conocimiento es la base principal para el esfuerzo de aquellos que aún trabajen por la Iluminación. Es a través de la reflexión sobre los peligros inherentes a las vidas futuras que uno se vuelve ansioso por trabajar por la liberación. Sin tal conocimiento, uno no practicará el *Dhamma*. Esto se aplica también a los asuntos de nuestra vida diaria por consideraciones tan mundanas como desear no caer en la pobreza en vidas futuras. El conocimiento de que debemos trabajar ahora para evitar eso nos motivará a hacer el esfuerzo. Aquellos que no posean tal conocimiento no harán el esfuerzo, ni aquellos que tengan miedo de hacer un esfuerzo cuando sea difícil hacerlo.

Un sentido de urgencia a través del conocimiento es la base para esforzarse en el caso de los *Bodhisattas*, ya que desarrollan la perfección del esfuerzo. Un sentido de urgencia a través del terror mental no siempre conduce a hacer un esfuerzo del tipo que se encuentra en la perfección del esfuerzo. El terror, más bien, puede llevar a cometer acciones negativas. Por ejemplo, una persona que sea pobre y que no tenga un método completo en sus pensamientos (*Yoniso-manasikara*) robará para tener más propiedades. Una persona que no pueda prestar la debida atención cometerá acciones nocivas por miedo a los peligros potenciales. Pero una persona que piense constructivamente se esforzará por estar libre de culpa en todas sus acciones. El elemento clave para tener un sentido de urgencia a través del terror mental es tener un método minucioso en los propios pensamientos, ser capaz de pensar constructivamente.

#### 6. Esfuerzo no asociado con acciones volitivas saludables.

La perfección del esfuerzo no incluye esfuerzos que involucren acciones volitivas perjudiciales. Podría parecer que el esfuerzo a través de la energía correcta significaría que la perfección del esfuerzo sólo incluiría acciones volitivas positivas. Pero cualquier esfuerzo debe incluirse siempre que no se trate de acciones volitivas nocivas.

Un ejemplo se encuentra en el *Mahā-Janaka Jātaka* (no 539). En esta vida, el *Bodhisatta*, el Príncipe Mahā-Janaka, nadó durante siete días cuando el barco en el que se encontraba se hundió. Su motivación al nadar no era desarrollar actos volitivos positivos de generosidad, virtud o desarrollo mental. Tampoco estaba motivado por el desarrollo de actos volitivos negativos a través de la codicia, el odio o la ignorancia. El esfuerzo realizado por el Príncipe Mahā-Janaka estaba libre de inmoralidad y era parte del desarrollo de la perfección del esfuerzo. La tripulación del barco estaba desesperada, lloraba y se lamentaba e invocaba a sus dioses, pero el *Bodhisatta* no hizo nada de esto. Sin miedo, hizo todo lo posible para salvarse. Tal como se lo explicó a la *devi* que finalmente lo rescató, "*Conociendo mi deber en el mundo, esforzarme, oh diosa, mientras pueda, | Aquí, en medio del océano, lejos de la tierra, hago todo lo posible como hombre. |... El que piense que no hay nada que ganar y no luche mientras pueda, | Será suya la culpa sea cual sea la pérdida, –su débil corazón sentirá que habrá perdido el día. |... Así que siempre haré mi mejor esfuerzo para luchar a través del océano hasta llegar a la orilla;| Mientras la fuerza resista, todavía me esforzaré, y no me rendiré hasta que no pueda luchar más.”* Por lo tanto, podemos ver que así como su motivación era noble, también lo era su esfuerzo.

Los *Bodhisattass* siempre realizan lo que tienen que hacer con valentía y sin retroceder. Incluso cuando nació como un toro, el *Bodhisatta* era valiente. En el *Kanha Jātaka* (No. 29), el *Bodhisatta* como el toro Kanha tiraba de quinientos carruajes a través de un vado. Incluso como animal, el *Bodhisatta* desarrolló la perfección del esfuerzo. Y el esfuerzo así desarrollado quedó adquirido cuando nació como humano. Como el Príncipe Kusa, por ejemplo, pasó por muchas dificultades para recuperar a su esposa, la Princesa Pabhavati (*Jātaka* No. 531).

#### 7. El esfuerzo del *Bodhisatta* Mahosadha.

La vida de Mahosadha se presenta como una de las vidas en las que el *Bodhisatta* perfeccionó la sabiduría. Pero ésta es también una vida durante la cual desarrolló el esfuerzo. Es a través de un esfuerzo continuo que pudo desarrollar sabiduría. También hizo esfuerzos motivados por el deseo de proveer bienestar a los demás. Estos esfuerzos, aunque no se hayan hecho para desarrollar la generosidad, la virtud o el desarrollo mental, deben ser considerados como parte de la perfección del esfuerzo.

Algunas de las acciones de Mahosadha causaron sufrimiento a otros. Por ejemplo, cuando su país fue sitiado por el ejército del Rey Culani-Brahmadatta, Mahosadha humilló al consejero de ese Rey, al Brahman Kevatta. Su motivo, sin embargo, no era hacer sufrir al enemigo sino proteger a la gente de su propio país. Es como el ejemplo de liberar una rana que esté a punto de ser devorada por una serpiente. Si uno hace eso para hacer que la serpiente pase hambre y así causarle sufrimiento, entonces uno actúa por mala voluntad. Pero si uno libera a la rana para protegerla, entonces la motivación es buena. Al ahuyentar al ejército del enemigo, Mahosadha evitó que destruyeran su propio país, Mithila. Y derrotó al enemigo de una manera que no les generase mucho perjuicio. Entonces podemos ver que Mahosadha actuó en virtud del mejor interés de ambos países.

#### 8. Por qué el *Buddha* Permitió que Devadatta se Ordenara.

En "Las preguntas del Rey Milinda", el Rey le pregunta al Venerable Nagasena por qué el *Buddha* permitió que Devadatta se convirtiera en *bhikkhu* si el *Buddha* sabía de antemano que Devadatta crearía un cisma, un acto que resultaría en el peor tipo de sufrimiento durante todo un ciclo estelar. El Venerable Nagasena respondió que el *Buddha* sabía que si Davadatta seguía siendo un laico, estaría destinado, a través de sus acciones volitivas perjudiciales, a un sufrimiento ilimitado en vidas futuras. Pero si se ordenaba como *bhikkhu*, realizaría suficientes acciones volitivas positivas para poner un límite a ese sufrimiento, y eventualmente lograría la liberación al convertirse en un *Pacceka Buddha*. Así podemos ver que las acciones pueden tener buenos resultados, pero eso no significa que no habrá sufrimiento.

#### 9. La Importancia de la Energía.

La energía juega un papel importante en conexión con otros elementos que conducen a la concentración, la pureza mundana y la pureza supramundana. Sin embargo, su papel en la conducción a la pureza supramundana está fuera del dominio de las perfecciones. Cuando uno está trabajando por la concentración, la energía es uno de los cuatro estados mentales de predominio (*Adhipati*). Cuando es fuerte, puede conducir a los otros tres. Como facultad (*Indriya*) es una de las veintidós facultades materiales y mentales y puede gobernar las otras facultades que la acompañan. En términos de perfecciones, esto solo se aplica a la consciencia moral mundana. También es una de las cinco facultades de control que forman parte de los treinta y siete Factores de la Iluminación (*Bodhipakkhiya-dhamma*). Como una facultad controladora o como parte de los otros Requisitos de la Iluminación, contribuye al desarrollo de la pureza mundana. También está involucrado en los siguientes Requisitos de la Iluminación: los cuatro Esfuerzos Correctos (*Sammāppadhana*), uno de los cinco Poderes Mentales (*Bala*), una de las cuatro Bases del Éxito (*Iddhi-pada*), uno de los siete Factores de la Iluminación (*Sāmbojjhaṅga*), y en el Noble Óctuple Sendero como Esfuerzo Correcto (*Sammā-vāyāma*).

Así podemos ver la importancia del esfuerzo como una de las perfecciones, que conduce a la pureza mundana y prepara el sendero para alcanzar eventualmente la pureza supramundana, el *Nibbāna*.

## El Significado De Los Lugares De Peregrinación

*Lata Sayagyi U Chit*

### Los Cuatro Lugares De Peregrinación

El día de la muerte del *Buddha*, el Venerable Ānanda le mencionó al *Buddha* que los *bhikkhus* solían llegar a verlo después del retiro de las lluvias. Que esto ya no sería posible después de su muerte. El *Buddha* respondió [1] “Existen cuatro lugares, Ānanda, que dan lugar a un sentimiento positivo (*Samvejaniya*), que son dignos de ser vistos por personas de buena familia que posean fe". Continúa nombrando los cuatro lugares como: (1) el lugar de nacimiento del *Buddha*, (2) el lugar donde se iluminó completamente con un insuperable y perfecto despertar, (3) el lugar donde puso en marcha la insuperable Rueda de la Doctrina, y (4) el lugar donde completamente consumó el estado del *Nibbāna* sin dejar ningún residuo de (los efectos de los pasados) aferramientos. Estos cuatro lugares son: Lumbinī, Bodh-Gaya, el Parque de los Ciervos (Migadaya) en Isipatana, cerca de Bārāṇasi, y Kusinārā.

Entonces el *Buddha* procedió a decir que *bhikkhus*, *bhikkhunīs*, hombres y mujeres que sean discípulos laicos, irán a ver esos cuatro monumentos (ubicados en estos lugares), y que después de su muerte renacerían en un mundo feliz y celestial".

Podemos ver que la idea clave en una peregrinación es la actitud mental de aquellos que visiten los lugares. Ashin Buddhaghosa explicaba que tener fe significa tener una mente creyente y guardar todas las observancias con respecto al *Buddha*, etc. Las observancias incluyen las muy bien conocidas acciones como el deber (de barrer) el espacio alrededor de un monumento temprano en la mañana, etc. [2] Ashin Dhammapala agrega que esto significa fe en los tres objetos (del *Buddha*, *Dhamma* y *Saṅgha*). Tener una mente creyente significa estar lleno de alegría y fe al actuar.[3]

Ashin Buddhaghosa dice que el sentimiento positivo (*Samvejaniya*) que se produce al ver estos lugares es la emoción religiosa o el sentido de urgencia que ellos producen (*Saṃvega*-*janaka*). Ashin Dhammapala explica que este sentido de urgencia significa que la mente posee el conocimiento de ( que uno debe) retraerse de volver a obrar con el mal (*Ottappa-ñāṇa*), porque ésa es la condición para el renacimiento y así sucesivamente (*Abhijati-tthan'adini*). La traducción de la *Burma Pitaka Association* de Birmania interpreta este sentido de urgencia en el sentido de aprehensión por la naturaleza de la impermanencia". [4] Aquí vemos un indicio de que visitar estos lugares de peregrinación debería ayudarnos en nuestra práctica de las Enseñanzas del *Buddha*. Viajar para ver los monumentos, dice Ashin Buddhaghosa, significa que en los diversos *Cetīyas*, los peregrinos barren el espacio a su alrededor, limpian los asientos y riegan el árbol *Bodhi*. De esta manera, debemos rendir reverencia a los monumentos. Así partiremos, con una mente creyente en el período intermedio (antes de llegar a la meta), y seremos establecidos en la próxima vida en un mundo celestial. Ashin Dhammapala explica que el pensamiento positivo (*Kusala-cetana*) fundado en el mérito del *Buddha* seguramente lo conducirá a uno a un mundo celestial.

Podemos agregar que además de la veneración a los *Cetīyas* (*Cetīya*-*pūjā*) mencionadas por estos comentaristas, la práctica de la atención plena de la respiración (*Ānāpāna*) y el desarrollo de la introspección (*Vipassanā*) también serán muy poderosa para inculcarnos con un sentido de urgencia con respecto a la necesidad de escapar del sufrimiento. A medida que progresemos en la práctica, nuestra fe en el *Buddha*, su Doctrina y aquellos que siguen escrupulosamente dicha Doctrina se hará más y más fuerte.

### Los Cuatro Lugares Que No Varían

Sin embargo, estos cuatro lugares mencionados por el *Buddha* no son los únicos que visitan los peregrinos. Ashin Buddhaghosa señala que hay cuatro lugares que no varían en todos los *Buddhas*: [5] (1) el lugar de la iluminación (*Bodhi-pallanka*) se da en un solo lugar; (2) la puesta en marcha de la Rueda del *Dhamma* en el Parque de los Ciervos (*Migadaya*) en Isipatana; (3) cuando descienden del plano *Deva* (mundo), el bloque donde pisan por primera vez en la entrada de la ciudad de Sankassa tampoco varía; (6) y (4) la colocación de los cuatro pies de su cama en la Recámara Perfumada (*Gandhkuti*) en Jetavana no varía. La vivienda en sí puede ser grande o pequeña, pero su ubicación no varía, ni la ciudad cercana, aunque la ciudad pueda estar al este, oeste, sur o norte de la vivienda.

Esto nos da dos lugares más para agregar a nuestra lista: el monasterio Jetavana ofrecido por el laico Anāthapiṇḍika donde estaba ubicada la Recámara Perfumada y el lugar de Sankassa donde el *Buddha* pisó la tierra por primera vez después de enseñar el *Abhidhamma* en el mundo *Deva*. El lugar del monasterio Jetavana está cerca de Sāvatthī, la actual Sravasti (o Saheth-Maeth). Sankassa estaba ubicada en un lugar a unas veintitrés millas de la actual Fatehgarh. [7]

### Lumbinī, El Lugar De Nacimiento Del *Buddha*

La historia del último nacimiento del *Buddha* se da en los comentarios. [8] antes de su último nacimiento en el plano humano, los *Bodhisattas* nacen en el mundo *Tusitā Dev*a. Mientras se encuentra allí, se anuncia la llegada de un *Buddha*, lo que significa que los *Devas* que son los guardianes del planeta deambulan por el mundo anunciando que un *Buddha* surgirá en mil años. Al escuchar esto, los *Devas* de los diez mil sistemas estelares acuden ante el *Bodhisatta* y le solicitan que nazca en el plano humano y que logre el *Nibbāna*, porque ya ha desarrollado las diez perfecciones para convertirse en un *Buddha* y no para ningún logro inferior.

El *Bodhisatta* luego investiga si es el momento adecuado: dónde se ubican el continente, el distrito y la familia adecuados, y si es el momento adecuado en la vida de su futura madre para concebir.

El tiempo correcto para los *Buddhas* depende de la duración de la vida en el mundo humano. Para el *Buddha* Gotama, la vida humana era el mínimo de cien años. Para todos los *Buddhas*, el continente correcto es Jambūdīpa, y el distrito en ese continente es el Distrito Medio. El futuro *Buddha* Gotama vio que para él la ciudad sería Kapilavatthu. Y vio que nacería en una familia guerrera-noble. Su padre sería el Rey Suddhodana y su madre la Reina Mahāmaya. Ella habría cumplido las diez perfecciones durante cien mil eones y habría guardado los cinco preceptos a lo largo de su vida. Al ver que era el momento adecuado en su vida, ya que las madres de los futuros *Buddhas* viven solo una semana después del nacimiento del *Bodhisatta*, el futuro *Buddha* Gotama informó a los *Devas* congregados que de hecho era el momento adecuado para su último nacimiento.

Cuando el *Bodhisatta* desciende al vientre de su madre, los diez mil sistemas retumban y se estremecen y aparecen los treinta y dos signos indicativos al respecto. Estos signos aparecen en cuatro ocasiones: (1) cuando un *Bodhisatta* omnisciente desciende al vientre de la madre, (2) cuando él nace, (3) cuando alcanza la Iluminación, y (4) cuando pone en Marcha la Rueda del *Dhamma*. [9] Así que estas maravillas se manifestaron en tres de los lugares de nuestro peregrinaje.

Durante los diez meses lunares en el vientre de la madre, cuatro *Devas* vigilaron la protección de cualquier perjuicio a la madre. Y dos de las treinta características que son reglas generales para todos los *Buddhas* están asociadas con el embarazo: [10] El *Bodhisatta* es consciente de que es su última existencia cuando ha descendido al vientre de la madre, y está sentado con las piernas cruzadas mirando hacia afuera desde el vientre.

La Reina Mahāmaya decidió ir a su ciudad natal de Devadaha cuando sintió que el nacimiento estaba cerca. En el camino, se detuvo en un bosque de árboles de *Sal*, en el Bosque de Lumbinī, se agarró de una rama, y ​​en ese momento sintió que iba a dar a luz. Tres de las treinta reglas generales para todos los *Buddhas* están asociadas con este nacimiento: la madre del *Bodhisatta* está de pie cuando da a luz; el nacimiento tiene lugar en un bosque; y cuando nace el bebé, se colocan los pies sobre una tela dorada, el bebé da siete pasos hacia el norte, examina las cuatro direcciones y emite el rugido del león: "Soy supremo en el mundo".

### Bodh-Gayā, El Lugar Donde se Consuma la Iluminación

El *Bodhisatta* Príncipe Siddhattha se crio en una vida de lujo. Pero dos más de las reglas generales para todos los *Buddhas* entraron en juego: después de ver los cuatro signos de un anciano, un hombre enfermo, un cadáver y alguien que había renunciado a la vida de cabeza de familia, y después del nacimiento de un hijo, hizo la Gran Renunciación; y habiendo renunciado, se vistió con ropajes amarillos y se dedicó a la lucha por la Iluminación. Esta lucha dura un mínimo de siete días, pero Siddhattha trabajó durante seis años. Durante este tiempo, fue atendido por el grupo de los cinco, pero lo abandonaron cuando adoptó el Sendero Medio. Se había dado cuenta de que el Sendero no pasaba por una vida entregada a los deseos de los sentidos ni siguiendo prácticas ascéticas extremas.

Así que el *Bodhisatta* Siddhattha estuvo solo cuando fue a la ciudad comercial de Senani, cerca de Uruvelā, en el día de Luna Llena de Vesākha. Este fue el día de la Gran Iluminación, y aquí se cumplieron cuatro de las reglas generales más para todos los *Buddhas*. El día de la iluminación, los futuros *Buddhas* consumen una comida consistente de arroz con leche. Siddhattha recibió la suya de Sujātā. Luego, después de pasar el día en un bosque de árboles de *Sal*, se dirigió por la noche al Árbol de la Iluminación. Ahora, todo los *Buddhas* logran la iluminación mientras están sentados bajo unas hierbas, y fue un *brahmán* llamado Sotthiya quien le dio a Siddhattha ocho puñados de hierbas. El *Bodhisatta* esparció la hierba bajo el Árbol *Assattha*, el Árbol de la Iluminación. Los *Buddhas* comienzan practicando la atención plena en la inhalación y la exhalación, dispersan las fuerzas de *Māra* y, aún sentados con las piernas cruzadas, adquieren los tres tipos de conocimiento: la visión divina, el conocimiento y el recuerdo de vidas pasadas, y el conocimiento de que las corrupciones han sido destruidas, así como las cualidades especiales de los *Buddhas*, comenzando con los conocimientos que otros no comparten.

Otras dos reglas generales para los *Buddhas* están asociadas con Bodh-Gayā, donde todos alcanzan la Iluminación: pasan siete semanas cerca del Árbol de la Iluminación, y un Gran *Brahmā* les pide que enseñen el *Dhamma*. Una de estas semanas es de particular importancia, ya que es el momento en que el *Buddha* reflexiona en el *Abhidhamma*-*piṭaka*. El *Buddha* Gotama pasó esta semana sentado en el *Cetīya* de una Casa de Joyas (*Ratanaghara-cetīya*) creada por los *Devas* al noroeste del Árbol de la Iluminación. Cuando comenzó a contemplar la última parte del *Abhidhamma*, el *Paṭṭhāna*, los rayos de seis colores comenzaron a irradiar de su cuerpo. [11]

Después de recibir tortas de arroz y bolas de miel de los comerciantes Tapassu y Bhalluka, se sentó al pie del árbol *Ajapala* Banyan. No estuvo dispuesto a enseñar el *Dhamma* que había comprendido porque era muy profundo y los hombres podrían no ser capaces de entenderlo. El Gran *Brahmā* Sahampati le pidió que enseñara el *Dhamma* y él aceptó.

Consideró a quién debería enseñar primero. Se dio cuenta de que los maestros con los que había trabajado, Āḷara y Uddaka, habían muerto y no podía enseñarles. Luego pensó en el grupo de los cinco que le habían sido útiles durante su esfuerzo por convertirse en Iluminado. Vio que estaban en el Bosque De Los Ciervos de Isipatana y decidió acudir allí en el día de Luna Llena de Āsāḷha.

### Migadaya En Isipatana, El Lugar Donde Se Enseñó El Primer Sermón

Es una regla general que todos los *Buddhas* pongan en marcha la Rueda del *Dhamma* en el Bosque De Los Ciervos de Isipatana. La mayoría de los *Buddhas* van de Bodh-Gayā, a Isipatana volando por el aire, pero el *Buddha* Gotama vio que si caminaba, se encontraría con Upaka en el camino, así que caminó.

En Isipatana, el *Buddha* superó el desistimiento del grupo de cinco a reconocerlo como su maestro dirigiendo su bondad amorosa hacia ellos. [12] Añña-Koṇḍañña alcanzó el primer Sendero de *Sotāpanna* al final del primer sermón. Los otros cuatro, Vappa, Bhaddiya, Mahānama y Assaji, también se convirtieron en *Sotāpannas* durante los siguientes días. Cuando cada uno de ellos alcanzó el primer Sendero, solicitaron ser ordenados, y este fue el comienzo del *Saṅgha*. Luego, el *Buddha* enseñó el discurso sobre la ausencia de alma (*Anattālakkhaṇa Sutta*) y los cinco *bhikkhus* consumaron el estado de *Arahat*.

En ese momento, un joven llamado Yasa vivía en la ciudad de Bārāṇasi. Llevaba una vida de lujo similar a la que había conocido el Príncipe Siddhattha. Una noche se despertó, rodeado de músicos femeninas que estaban dormidas. Le pareció como si estuviera en un cementerio. Se levantó y se marchó. Hacia el amanecer, el *Buddha* lo vio acercarse al Bosque de los Ciervos de Isipatana. Se sentó y aguardó cerca del *Buddha*, Yasa dijo: "¡Qué angustia en verdad, qué aflicción en verdad!" Entonces el *Buddha* dijo: "*Esto* no es angustia, Yasa; *esto* no es aflicción, Yasa. Venga, siéntese, Yasa. Voy a enseñaros la doctrina".

Yasa se sentó y el *Buddha* le enseñó un discurso progresivo sobre la generosidad, sobre cómo llevar una vida moral, sobre cómo alcanzar el renacimiento en los planos superiores, y sobre el peligro, la vanidad y la depravación de los placeres de los sentidos, así como la ventaja de renunciar a ellos.

Este discurso preparó a Yasa para alcanzar la meta final haciendo que su mente se adaptara y luego se liberara de obstáculos, haciendo que se elevara y complaciera. Luego, el *Buddha* le enseñó sobre el sufrimiento, el surgimiento del sufrimiento, el final del sufrimiento y el Sendero que conduce al fin del sufrimiento. Yasa se dio cuenta de que "todo lo que posee la naturaleza de surgir, poseerá la naturaleza de desaparecer".

La madre de Yasa notó que su hijo había desaparecido y envió a su padre a buscarlo. Cuando el padre llegó a Isipatana, el *Buddha* usó sus poderes psíquicos para volver invisible a Yasa. Le enseñó al padre de Yasa y el padre, sin la ayuda de nadie, obtuvo plena confianza en la Doctrina. Y fue la primera persona en refugiarse en la Triple Joya. Mientras el *Buddha* le estaba enseñando, Yasa revisó la etapa que había consumado y alcanzó el estado de *Arahant*. Solo entonces el *Buddha* permitió que el padre viera a su hijo.

Al principio, el padre quería llevarse a casa a su hijo con su madre, que estaba preocupada por él, pero el *Buddha* señaló que Yasa ya no podría volver nunca más a la vida laica. Entonces, el padre invitó al *Buddha* y a Yasa a comer. Al día siguiente, antes de la comida, el *Buddha* estableció a la madre y la exesposa de Yasa en la doctrina.

Luego, cuatro de los amigos de Yasa (Vimala, Subāhu, Punnaji y Gavampati) siguieron su ejemplo. Otros cincuenta amigos siguieron a los cuatro. Los cincuenta y cuatro se convirtieron en *Arahats* y, como Yasa, solicitaron ser ordenados.

Esto significaba que sesenta hombres se habían convertido en *Arahats* y ordenados bajo la tutela del *Buddha*. El *Buddha* los envió a enseñar la Doctrina a más hombres. Por lo tanto, es muy apropiado que celebremos nuestra primera conferencia aquí en el lugar donde el *Buddha* enseñó el primer sermón, estableció el *Saṅgha* y envió a los *bhikkhus* "para bendición de mucha gente, para felicidad de muchas personas, llenos de compasión por el mundo, para bienestar, bendición y felicidad de *Devas* y hombres". [13]

Isipatana también es importante fuera del período de la dispensación del *Buddha*. Los *Pacceka Buddhas*, que generalmente residen en la cadena montañosa Gandhamādana más allá de las siete cadenas montañosas en el norte de los Himalayas, vendrán al País Medio en sus rondas de ofrendas después de pasar siete días en el logro del estado de cesación. Van por el aire y descienden en Isipatana, de ahí el nombre, que significa "el (lugar del) descenso de los sabios (*Isi*)", y cuando regresan a Gandhamādana, ascienden en el aire desde Isipatana. A veces también celebran el día de observancia, el *Uposatha*, en Isipatana. [14]

El peregrino chino Hiouen Thsang, que realizó una peregrinación en el siglo VII d.C., dice que el nombre "El Parque de los Ciervos" (Migadaya) hace referencia al *Nigrodhamiga Jātaka* [15] en el que el *Bodhisatta* es el Rey dorado de los ciervos. Él impresiona al Rey Brahmadatta de Bārāṇasi con su generosidad, bondad amorosa y piedad al ofrecer su propia vida en lugar de una cierva. Primero, el Rey otorga inmunidad al Rey de los ciervos y ciervas. Luego, a instancias del *Bodhisatta* él extiende esto a todos los ciervos en su parque, luego a todos los ciervos en todas partes, luego a todos los animales de cuatro patas, luego a los pájaros y peces. Finalmente, el Rey adopta los cinco preceptos.

Bārāṇasi será conocido con el nombre de Ketumati cuando surja el próximo *Buddha* Metteyya. Será la ciudad real del Monarca Universal Sankha, quien se ordenará bajo el *Buddha* Metteyya y alcanzará el estado de *Arahat*. [16]

### Sāvatthī, El Lugar De Residencia Regular Del *Buddha,* En Jetavana\*

Podemos asociar tres de las treinta reglas regulares para todos los *Buddhas* con Sāvatthī. La residencia habitual del *Buddha* es el monasterio Jetavana. Aquí es donde se encuentra la Recámara Perfumada. La Maravilla del Doble, que se realiza para confundir a los maestros de otras doctrinas, tiene lugar en la puerta de la entrada de Sāvatthī. Es después de esto que el *Buddha* va al mundo *Tāvatiṃsa* *Deva* para enseñar el *Abhidhamma* durante los tres meses del retiro de lluvias.

El monasterio Jetavana fue entregado al *Buddha* por el rico comerciante Anāthapiṇḍika. Él se encontró con el *Buddha* durante una visita a Rājagaha. Se convirtió en *Sotāpanna* al escuchar su primer discurso e invitó al *Buddha* a residir en Sāvatthī. [17] Anāthapiṇḍika vio que un parque perteneciente al Príncipe Jeta sería el mejor lugar para el monasterio, ya que el *Buddha* había dicho que prefería la soledad. Lo compró cubriendo todo menos una pequeña porción del terreno con monedas de oro. El Príncipe Jeta pidió permiso para dar esa porción y construir una puerta de entrada a ella. Cuando llegó el momento de dedicar el monasterio, Anāthapiṇḍika le pidió al *Buddha* que le diera consejos sobre cómo proceder. El *Buddha* le indicó que ofreciera el Bosque de Jeta al *Saṅgha* de las cuatro direcciones, tanto presentes como futuras.

Hubo otros dos monasterios en Sāvatthī: el monasterio Pubbārāma donado por la mujer laica Visākhā y el Rājakārāma construido por el Rey Pasenadi. [18]

Los comentarios afirman que durante los primeros veinte años después de la Iluminación, el *Buddha* no pasó el retiro de lluvias en un lugar regular, y que fue Sāvatthī el lugar de su residencia durante los últimos veinticinco años. [19] Diecinueve retiros se realizaron en el monasterio Jetavana y seis en el monasterio Pubbārāma. Esto se debió al gran mérito que habían adquirido las dos familias que ofrecieron dichos monasterios.

Es comprensible, por lo tanto, que el *Buddha* pronunciase una gran cantidad de discursos en Sāvatthī. [20] Estos incluyen discursos, historias *Jātaka* y muchos de los versos del *Dhammapada*.

También fue en Sāvatthī donde el Rey Pasenadi, con la ayuda de su esposa, la reina Mallikā, hizo la máxima ofrenda al *Buddha* de incomparables presentes. [21]

### Sankassa, el lugar donde el *Buddha* descendió después de enseñar el *Abhidhamma*

Como dijimos, es desde Sāvatthī que el *Buddha* asciende al mundo *Tāvatiṃsa Deva* para enseñar el *Abhidhamma*. Luego, desciende por una escalera que *Sakka* hubo construido, y puso un pie en el suelo en la puerta de la ciudad de Sankassa, [22] ya que ésta es otra de las treinta reglas inmutables para todos los *Buddhas*. Es en esta ocasión en la que el *Buddha* deja en claro a todos que el Venerable Sāriputta es superado solo por el *Buddha* en su comprensión sobre el *Dhamma*.

### Kusinārā, El Lugar Donde El *Buddha* Consuma El Mahā-Parinibbāna

Al final de su vida, el *Buddha* emprendió un viaje desde Rājagaha a Kusinārā, una ciudad capital de los Mallas. El relato de este viaje y su fallecimiento se encuentra en el *Mahā*-*Parinibbāna* *Sutta*. [23] Dos de las treinta reglas invaribles para todos los *Buddhas* se cumplen en este momento: el día que alcanzan el *Nibbāna* final, ingirió comida que contenía carne, y el *Nibbāna* final se consumoó después de haber alcanzado los dos millones cuatrocientos *crores* de consumaciones.

El relato de los eventos que condujeron al *Parinibbāna* del *Buddha* muestra claramente cómo cada uno de sus movimientos se hacía con la idea de beneficiar a los demás. Continuamente da discursos, y en sus instrucciones al Venerable Ānanda, está claro que practicar el *Dhamma* es lo esencial.

Cuando el Ven. Ānanda describe cuan contrariado se encontraba cuando el *Buddha* enfermó, el *Buddha* señaló que había enseñado abiertamente la Doctrina completa sin ocultar nada. A través de la práctica de la Doctrina, una persona debería ser una isla para sí misma, en otras palabras, su propio y firme refugio. Una persona se debería convertir en su propio refugio. Debería hacer de la Doctrina su propio refugio.

Cuando el Ven. Ānanda preguntó cómo honrar el cuerpo del *Buddha* después de su *Parinibbāna*, el *Buddha* le dijo que deje ese asunto en manos de los laicos. Él le dijo que los *bhikkhus* deberían esforzarse por alcanzar el *Nibbāna*. La noche en que consumó el *Parinibbāna*, una gran multitud de Kusinārā llegó a presentar sus respetos, pero el *Buddha* se aseguró de que Subhadda tuviera la oportunidad de escuchar un discurso. Las últimas palabras del *Buddha* fueron:

*Handa dāni, bhikkave, āmantayāmi vo: "vaya-dhammā saṅkhārā appamādena sampādethā"*

De hecho, monjes, los exhorto ahora: la impermanencia es inherente a los elementos constituyentes. Esfuércense con vigilancia.

*Dīgha Nikāya*, I 156

El *Buddha* yacía entre dos árboles de *sal* cuando respiró por última vez, con la cabeza dirigida hacia el norte. Después de su *Parinibbāna*, su cuerpo fue llevado a través de la puerta norte de la ciudad y por la puerta este hasta el santuario de los *Mallas*. No pudieron encender la pira funeraria hasta que Ven. Mahā-Kassapa llegase y presentase sus respetos. Después de la cremación, el *brahmán* Dona dividió las reliquias en ocho partes para distribuirlas entre los diversos grupos que reclamaban una de ellas. Se construyeron monumentos en varios lugares para las ocho partes de las reliquias, para el recipiente que los contenía, y para los pedazos carbonizados de la leña utilizada en la cremación.

Durante nuestra peregrinación, estaremos visitando los lugares donde vivió el *Buddha*. Seguiremos sus pasos. Meditaremos en Bodh-Gayā, donde obtuvo la Iluminación y donde, según la tradición, los futuros *Buddhas* también obtendrán la Iluminación.

Ésta es una gran ocasión para los discípulos de Sayagyi U Ba Khin. Nos hemos reunido para practicar las Enseñanzas del *Buddha*. Vamos a venerar la Triple Gema, a nuestro maestro Sayagyi U Ba Khin y a nuestros padres practicando el *Buddha-Dhamma*. Nuestro maestro Sayagyi U Ba Khin nos lo transmitió en su prístina pureza, tal como lo enseñó el *Buddha* hace más de veinticinco siglos. Debemos mantener vivas las Enseñanzas y mantener su pureza. A través de esta conferencia y peregrinación, podemos unir nuestros recursos y coordinar nuestros esfuerzos para impartir a otras personas en todo el mundo los elementos esenciales del *Buddha*-*Dhamma* que tan desesperadamente se requieren.

Para cerrar esta breve apreciación sobre estos lugares de peregrinación, recordemos las palabras del *Buddha* al Ven. Ānanda cuando aparecieron muchos signos maravillosos en reverencia al *Buddha* mientras yacía entre los árboles de *Sal*:

"Ananda", dijo el *Buddha*, "los meros actos de reverencia de este tipo no pueden ser considerados como honrar, estimar, venerar, reverenciar y adorar apropiadamente al *Tathāgatā*. (Solo) el *bhikkhu*, o *bhikkhunī*, o discípulo laico, o bien discípula laica que practique plenamente de acuerdo con la Enseñanza, quien esté dotado de corrección en la práctica de la Enseñanza, y quien viva en perfecta conformidad con la rectitud y la verdad, puede considerarse alguien que honre, estime, venere, reverencie y adore al *Tathāgatā* en los más elevados grados.” [24]

*La Verdad Triunfará*

Lata Sayagyi U Chit

### Pies De Página:

[1]. *Dīgha Nik*āya, II 140 ss. (*Diálogos de Buddha* [*Dialogues of the Buddha*], II 153f.; *Diez Suttas de Digha Nikāya* [*Ten Suttas from Digha Nikaya*] (Asociación Birmana Pitaka, 1984), págs. 271-273; *Así lo he oído: Los largos discursos de Buddha* [*Thus Have I Heard: The Long Discourses of the Buddha*] (Maurice Walshe, trad.; Londres: *Wisdom Publications*, 1987), pp. 263f.). Este pasaje se encuentra también en *Aṅguttara Nikāya*, II 140 (*Refranes Graduales* [*Gradual Sayings*], II 124f.).

[2]. *Comentario* *Dīgha Nikāya* (*Sumangalavilasini*), II 582. Las referencias a Ashin Buddhaghosa que siguen se refieren a este mismo pasaje.

[3]. *Ṭīkā* (subcomentario) sobre el *Dīgha Nikāya*, II 229f. Las referencias a Ashin Dhammapala que siguen se refieren a este mismo pasaje.

[4]. *Diez Suttas* [*Ten Suttas*], p. 272.

[5]. *Comentario* *Dīgha Nikāya*, II 424; *Comentario* *Majjhima Nikāya* (*Papancasudani*), II 166, y ver el comentario del *Buddhavaṃsa* (*Madhuratthavilasini*), pp. 133, 297f. (*Aclarador del Dulce Sentido* [*Clarifier of the Sweet Meaning*], 188, 428).

[6]. El *Comentario* *Dīgha* usa el término "*avijahita*" (que traducimos aquí por "que no varían"); el *Comentario Majjhiima* usa el término "*acala*" ("invariable").

[7]. A.C. Law, *Geografía del Budismo Temprano* [*Geography of Early Buddhism*] (*Bhartiya Publishing House*, 1973), p. 53.

[8]. Ver la introducción al comentario sobre el *Jātaka*, I, pp. 47ff. (TW Rhys Davids, *Historia de Diez Nacimientos* [*Buddhist Birth Storie*s], 2nd ed., 1925, pp. 144f.) y el *Comentario Buddhavamsa* (*Aclarador del Dulce Sentido* [*Clarifier of the Sweet Meaning*], pp. 389-395). Ver todo *El Diccionario de Nombres Propios Pali* [*The Dictionary of Pali Proper Names*] bajo el término "*Buddha*".

[9]. Véase el *Comentario* *Buddhavaṃsa*, pág. 79 (Aclarador [*Clarifier*], p. 110).

[10]. Véase el *Comentario* *Buddhavaṃsa*, p. 298 (Aclarador [*Clarifier*], p. 429).

[11]. Ver el *Atthasālinī*, pp. 13f. (*El Expositor* [*The Expositor*], págs. 16 y ss.).

[12]. Para los acontecimientos de Isipatana, véase *Vinaya*, I 7-21 (*El Libro de Disciplina* [*The Book of the Disciplina*], IV 13-28).

[13]. *Vinaya*, I 21 (*El Libro de la Disciplina* [*The Book of the Disciplina*], IV 28).

[14]. Ver "Isipatana" en *El Diccionario de Nombres Propios Pali* [*The Dictionary of Pali Proper Names*] y Ria Kloppenborg, *The Paccekabuddha* (Leiden: EJ Brill, 1974), pp. 60-64 (pasajes seleccionados publicados bajo el mismo título en *The Wheel*, No. 305-307, ver pp. 53-55). Ver también bajo "*Isipatana*" en *Diccionario Crítico sobre el Pāḷi* [*A Critical Pali Dictionary*]. La mención de observar el *Uposatha* se encuentra en el *Comentario* *Aṅguttara* ( *Manorathapurani*), I 347.

[15]. No 12. Véase *El Diccionario de Nombres Propios Pali* [*The Dictionary of Pali Proper Names*] bajo "*Isipatana*".

[16]. Ver *Diálogos de Buddha* [*Dialogues of the Buddha*], III 73f.

[17]. Para más detalles, véase *Vinaya*, II 154ff. (*El Libro de Disciplina* [*The Book of the Discipline*], V 216-223, 229f.) y *Historias Budistas Sobre Nacimientos* [*Buddhist Birth Stories*], pp. 228-232.

[18]. Sobre el ofrecimiento del *Pubbārāmain*, véase *Leyendas Budistas* [*Buddhist Legends*], II 79-82; sobre el ofrecimiento del Rājakārāma, véase el *Comentario* *Saṃyutta Nikāya* (*Saratthappakasini*), III 218f., y la introducción y conclusión del *Bharu Jātaka* (no 213).

[19]. Ver *Leyendas Budist*as [*Buddhist Legends*], I 147, y *Aclarador* [*Clarifier*], pp. 4f.

[20]. Véase *Refranes Afines* [*Kindred Sayings*], p. xvii. Woodward identifica 871 discursos en los cuatro *Nikāyas* dados en Sāvatthī: 844 en Jetavana, 23 en *Pubbārāmain* y 4 cerca de la ciudad.

[21]. Véase *Leyendas Budistas* [*Buddhist Legends*], III 24-28.

[22]. Véase *Leyendas Budistas* [*Buddhist Legends*], III 52-54.

[23]. *Diálogos de Buddha* [*Dialogues of the Buddha*], II 78-191; *Diez Suttas* [*Ten Suttas*], págs. 187-303; *Así lo he oído* [*Thus Have I Heard*], págs. 231-277.

[24]. Esta traducción es de *Diez Suttas* [*Ten Suttas*], p. 269 ​​Cfr. *Así lo he oído*[*Thus Have I Heard*], pág. 272, donde las palabras iniciales se traducen: "Nunca antes el *Tathāgatā* había sido tan honrado..."

=======================================================================

Publicado por primera vez en *Dhammadāna Series* 10 “*The First International*

*Conference and Pilgrimage in the Tradition of Sayagyi U Ba Khin”*, página

1-11, por *Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust,* Reino Unido, 1988

=======================================================================

A picture containing isopod

Description automatically generated

## La Historia De *Pacceka Buddha* Mātanga

*Sayagyi U Chit Tin*

*Rāgañ ca dosañ ca pahāya mohaṃ*

*Sandālayitvāna* [1] *saṃyojanāni*

*Asantasaṃ jīvitasaṃkhayamhi*

*Eko care khaggavisāṇakappo.*

Dejando atrás la pasión, el odio y la ilusión, habiendo roto las cadenas

y dejadas a un lado, sin temblar en (el momento de) la destrucción completa de

vida, [2] uno debe deambular solitariamente como un rinoceronte.

*Sutta-Nipāta*, v. 74 [3]

Este *gāthā* (verso) fue pronunciado por los *Arahats*, incluido el *Buddha*, en cuatro ocasiones distintas. Fue primero pronunciado por el *Buddha* Solitario Mātanga y solo él lo escuchó. Luego, siguiendo la tradición de los *Paccekasambuddhas* pasados (los *Buddhas* solitarios perfectamente iluminados), pronunció el verso nuevamente en la ladera de la montaña Nandāmūlaka en los Himalayas. Más tarde, durante la vida de *Buddha* Gotama, cuando el Venerable Ānanda se lo pidió, el Señor mismo pronunció este verso. Finalmente, en el Primer Concilio (*Sangayana*), que se llevó a cabo tres meses después de la Gran Muerte (*Mahāparinibbāna*) del *Buddha*, quinientos *Arahats* estuvieron presentes como *Saṅgītikārakas* (recesionistas de las Enseñanzas del *Buddha*), y Ashin Ānanda pronunció este verso en respuesta a una pregunta planteada por el *Pucchaka* (interrogador) y convocante del Concilio, Ashin Mahā-Kassapa. Ha sido recitado muchas veces desde entonces, notablemente en todos los Concilios hasta el Sexto Concilio Budista (o Sínodo) en Myanmar. En esos Concilios, el verso se pronunció en presencia de los *Saṅgītikārakas*.

El *Pacceka Buddha* Mātanga pronunció primero este verso como declaración solemne (*udāna*) cuando se llenó de gran alegría (*pīti*) después de alcanzar el conocimiento de la Iluminación solitaria (*pacceka-bodhi-ñāṇa*). Su *pīti* era tan grande que este verso se le ocurrió espontáneamente.

Existe una antigua tradición en la India de personas que dan la espalda a la vida como cabeza de familia y asumen la vida de un asceta, llevan un cuenco de ofrendas para su comida y se retiran al bosque, especialmente a los Himalayas al norte de la India. Allí siguen su credo y adoptan prácticas ascéticas. Esto puede suceder ya sea cuando las Enseñanzas de un *Buddha* estén disponibles o no. Si esto se hace durante un período fuera de un *Buddha-sāsana*, los ascetas que poseen las perfecciones correctas (*pāramī*) pueden consumar el conocimiento más elevado (*ñāṇa*), el Sendero y el estado de Fruición del estado de *Arahat* (*arahatta-magga, arahatta-phala*). Logran esto a través de la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades, tal como lo hacen los Totalmente Iluminados (o los *Buddhas* que ofrecen la Enseñanza, *Sammāsambuddhas*). Se les llama *Buddhas* Solitarios o *Buddhas* que No Enseñan (*pacceka-buddhas*). La diferencia entre los dos tipos de *Buddhas* es que los *sammāsambuddhas* han desarrollado sus *pāramīs* durante un período de tiempo más largo.

Todos los que vayan a alcanzar el Estado de *Arahat* deben desarrollar *pāramīs* durante cierto tiempo. El tiempo más corto requerido es para un discípulo de un *Buddha* que imparte la Enseñanza que alcanza el estado de *Arahat* pero no más. Los "grandes" discípulos (*mahā-sāvaka*) y los dos discípulos principales (*agga*-*sāvaka*) de un *Buddha* portador de una dispensación, deben trabajar más tiempo. Los *Pacceka* *Buddhas* trabajan aún más tiempo. Para los *Buddhas* que establecen una dispensación, hay cuatro niveles de desarrollo de los *pāramīs*. Nuestro maestro, Sayagyi U Ba Khin, ofreció una tabla de estos períodos en su folleto *Los Valores Reales De La Verdadera Meditación Budista* [*The Real Values of True Buddhist Meditation*]: [4]

1. Para los *Buddhas* que establecen una dispensación (*Sammāsambuddhas*):

(a) un *Buddha Vīriyadhika* (uno que tiene al esfuerzo como factor predominante): 16 incalculables de ciclos estelares (*asaṅkheyya*, una unidad seguida de 140 cifrados) más 100,000 ciclos estelares (*kappa*),

(b) un *Buddha* *Saddhādhika* (con la fe como factor predominante): 8 incalculables de ciclos estelares más 100,000 ciclos estelares,

(c) un *Buddha Paññādhika (*con la sabiduría como factor predominante): 4 incalculables de ciclos estelares más 100,000 ciclos estelares.

2. Para *Pacceka Buddhas*: 2 incalculables de ciclos estelares más 100,000 ciclos mundiales.

3. Para un *Agga-*s*āvaka* (un discípulo principal de un *Buddha* que establezca dispensación): 1 incalculable de ciclos estelares más 100,000 ciclos estelares.

4. Para un *Mahā*-s*āvaka* (un gran discípulo de un *Buddha* que establezca dispensación): 100,000 ciclos estelares.

5. Para un *Arahat*: 100 a 1,000 ciclos estelares.

El *Pacceka* *Buddha* Mātanga [5] fue el último *Pacceka Buddha* que se surgió antes del surgimiento del *Buddha* Gotama, que era uno que establecería una dispensación. Los residentes de Rājagaha que le ofrecieron ofrendas de alimentos todos los días no podían saber todos los detalles de los logros que había consumado. Solo veían la paz y la serenidad de su rostro. Eso era suficiente para que quisieran presentarle sus respetos y ofrecerle la mejor comida que tenían antes de comerla ellos mismos.

El *Pacceka Buddh*a Mātanga residía en una cueva en las estribaciones de Pandava cerca de Rājagaha. Desde allí, realizaba sus rondas de ofrenda a Rājagaha y los pueblos de los alrededores, uno tras otro. Su ilimitada compasión e ilimitado *mettā* lo condujeron a hacer rondas de ofrendas regularmente a través de las áreas residenciales de Rājagaha para beneficio y bienestar de muchos. El *Pacceka Buddha* Mātanga, como todos los *Buddhas* Solitarios y *Buddhas* que Enseñan, había consumado las Cuatro Nobles Verdades por su cuenta, sin un maestro que le mostrara el sendero. Los *Pacceka Buddhas*, sin embargo, no desarrollan las perfecciones durante un período lo suficientemente largo como para poder enseñar a otros el Sendero de la Iluminación, por lo que no pudo guiar a los demás hacia la verdad que él había descubierto.

Los *Pacceka Buddhas* disfrutan del logro del estado de fruición (*phala-sammāpatti*) a veces y en otros momentos entran en el logro de la cesación o supresión (*nirodhā*). Aunque estén en el mundo, no habrá conocimiento en el mundo humano de los Senderos y Estados de Fruición. Esto se debe a que ellos solo viven cuando no existe en el mundo un *Buddha-sāsana*.

Un día, el *Pacceka Buddha* Mātanga emergió del estado de cesación (*nirodha*) y al recuperar el uso de sus sentidos escuchó unas voces de *Devas* que decían: "Señor, señor, un futuro *Buddha* ha nacido en el mundo". Estos *Devas* habían venido al mundo humano para adorar, venerar y honrar al *Bodhisatta*.

El *Pacceka Buddha* Mātanga tenía la capacidad de ver el futuro (*anagatamsa-ñāṇa*). Si hubiera usado esta habilidad antes de entrar en el estado de cesación, se habría dado cuenta de que veintinueve años después, un futuro *Buddha* que establece una dispensación, ahora nacido como el *Bodhisatta* Siddhattha, llegaría al mismo lugar donde él estaba. Al igual que él, Siddhattha iría a mendigar ofrendas a la ciudad de Rājagaha y regresaría a ese mismo lugar para comer las ofrendas de alimentos durante las mañanas que le daban los mismos residentes de Rājagaha y de los pueblos de los alrededores que también se la ofrecían a él.

El día que nació el *Bodhisatta* Siddhattha hubo 32 maravillas en el mundo. El verano había terminado y pronto llegaría la estación de lluvias. Con las 32 maravillas, los árboles daban flores fuera de estación, etc., y los Himalayas eran muy hermosos. El *Pacceka Buddha* Mātanga no vio todo esto porque había entrado en el estado de cesación durante siete días; todos sus sentidos estaban suprimidos y sellados, y su cuerpo estaba rígido hasta que terminó el período predeterminado para ello.

Cuando escuchó las voces de los *Devas*, el *Pacceka Buddha* Matanga reflexionó: "Ha nacido un *Bodhisatta*. Él será el futuro *Buddha*. *Sādhu, sādhu, sādhu*". Vio que los mundos de los *Devas*, *Brahmās* y humanos estaban llenos de alegría. Luego usó sus poderes mentales sobrenaturales (*abhiññā*) para ver cuándo terminaría su propia vida. Descubrió que consumaría el *Parinibbāna* ese mismo día. Así que viajó por el aire a la montaña llamada Mahāpapāta, una montaña en los Himalayas donde todos los *Pacceka* *Buddhas* consuman el *Parinibbāna*.

El comentarista birmano describe la escena de la siguiente manera: el *Pacceka Buddha* Mātanga se dio cuenta de que él era el último de los *Pacceka Buddhas* antes de que el *Sammāsambuddha* Gotama apareciera en el mundo. Vio que ya no estaría en el mundo cuando viniera el futuro *Buddha*, por lo que dirigió sus pensamientos hacia la destrucción de su propia vida. Luego abandonó la cueva donde había residido durante muchos años con el apoyo de los residentes de Rājagaha. No tenía apego a sus seguidores ni a su cueva. Atravesando el aire, pasó sobre Rājagaha, que estaba rodeada por cinco montañas; recorrió todo Magadha, se dirigió al norte hacia los Himalayas. Pasó siete cadenas montañosas hasta la cadena montañosa Gandhamādana, donde se encuentra la ladera de la montaña Nandāmūlaka (o Nandāmū). En esa ladera hay tres cuevas: la cueva dorada (*Suvaṇṇa-guha*), la cueva de rubíes (o joyas) (*Mani-guha*) y la cueva de plata (*Rajata-guha*). El *Pacceka Buddha* Mātanga eligió la cueva de rubí en el medio donde crece el árbol *Mañjūsaka Deva* en la entrada. Allí, descendió desde el aire, teniendo presente, "Todos los estados condicionados son transitorios, impermanentes, *anicca, anicca, anicca*...", mientras veía las flores marchitas del árbol *Mañjūsaka* que habían caído por todas partes como una gran alfombra.

El *Pacceka Buddha* Mātanga recordó que ése era el lugar donde en el pasado todos los *Pacceka* *Buddhas* que habían surgido en el mundo se reunían en los días de Luna Llena y Luna Nueva. En esos momentos, disfrutaban juntos del logro del estado de fruición (*phala-sammāpatti*) o de la cesación (*nirodhā-sammāpatti*). Cuando llegaba un nuevo *Pacceka Buddha*, ocupaba el último de los asientos preparados porque los *Pacceka Buddhas* se sentaban de acuerdo a la antigüedad. Cuando finalizaba el período predeterminado de entrar en los mencionados estados, el mayor de los *Pacceka Buddhas* le pedía al *Pacceka Buddha* recién llegado que explicara cómo había consumado el conocimiento solitario (*pacceka*-*ñāṇa*) y éste explicaba cómo lo había conseguido y repetía la declaración solemne (*udāna*) que habría pronunciado al alcanzar la completa Iluminación.

Cuando el *Pacceka Buddha* Mātanga apareció en el mundo, no había más *Pacceka* *Buddhas*, pero mantuvo la tradición llegando a ese lugar y pronunciando solo su verso. Ésa fue la segunda vez que pronunció dicho verso. Cuando regresó después de enterarse del nacimiento del futuro *Buddha* que iría a establecer una dispensación, llegó por última vez. Era hora de que siguiera los pasos de los *Pacceka* *Buddhas* del pasado. Aunque los pasos reales habían desaparecido debido al viento, la lluvia y la nieve, todavía estaban claros en su mente, siguió los pasos y se acercó a una roca grande y plana. Tomó la sarta de huesos mezclada con fragmentos de piezas desgastadas del ropaje amarillo del *Pacceka Buddha* que había entrado en completa extinción antes que él y los arrojó a un precipicio cercano. [6] Luego se recostó sobre la roca plana.

Como *Pacceka Buddha*, Mātanga había eliminado todo deseo. No poseía ningún deseo por la existencia continua (*bhava*). No poseía ansias de nada. Todo lo que hacía estaba de acuerdo con lo que debía hacerse. No hubo reacción en él ya que siempre estuvo en posesión de una conciencia funcional (*kiriya-citta*), estados de consciencia que no dan resultados futuros. No habría más nacimientos para él. Cuando la luz de una vela se apaga, desaparece sin dejar rastro. No podemos decir que haya ido hacia allí o hacia allá. Lo mismo es cierto cuando los *Pacceka Buddhas* consuman la esfera del *Nibbāna* sin un sustrato residual. Fallecen después de entrar en la concentración del elemento fuego (*tejo-dhātu-samādhi*). De esta manera, sus cuerpos son consumidos por el fuego espontáneamente.

Lata Sayagyi U Chit

A picture containing dark, night

Description automatically generated

### Pies de Página:

[1] Edición PTS: *sandalayitva*.

[2] "... la disolución de la vida [= la destrucción completa de la vida] significa la desaparición, la ruptura de la mente; y no asustado por esta disolución de la vida por el hecho de que [el hablante] había eliminado el deseo por la vida, de esta manera hasta entonces, habiéndose mostrado a sí mismo la esfera del *Nibbāna* con un sustrato residual, al final del verso consumó la esfera del *Nibbāna* sin un sustrato residual ". Sn-a 129,12. Usamos la traducción de Ria Kloppenborg, *The* *Paccekabuddha* (Leiden: E.J. Brill, 1974), p. 124, No. 163.

[3] Utilizamos la traducción de K.R. Norman, GD.

[4] Ver *Textos de Dhamma* (*Dhamma Texts* Series 1, ed. revisada, 1991), pp. 60f. Véase también *La Llegada del Próximo Buddha Ariya Metteya* [*The Coming Buddha Ariya Metteyya*] (*Dhammadāna* Series 7, 1988), pp. 1-4 (las referencias a los comentarios *Pāḷi* se dan en las notas).

[5] Los detalles sobre *Pacceka Buddha* Mātanga se extrajeron de un texto en el idioma Myanmar de Ashin Wunnasiri, un erudito en *Pali* de Myanmar. El texto fue publicado en *Dhammaramsi* *Buddhist Magazine*, No. 15, Marzo de 1991.

[6] La declaración de Ria Kloppenborg (op. cit., p. 56) de que Mātanga fue al monte Mahāpapāta "la montaña desde la cual los *paccekabuddhas* pueden entrar en el *nibbāna* final arrojándose desde la roca" parece inexacta. Son los huesos del último *Pacceka Buddha* en entrar en el *Nibbāna* final los que son arrojados desde la roca. Según Sn-a 128f., es en ese momento cuando repitió su solemne declaración.

# Direcciones De Contactos En Todo El Mundo

*en la Tradición de Sayagyi U Ba Khin*

---------------------------------------------------------------------------------------

Austria: Centro Internacional de Meditación, A-9064 St. MichaelGurk 6,

Austria; Tel: +43 4224 2820, Fax: +43 4224 28204

Correo electrónico: CIS, IMC-Austria, 100425,3423

Australia Oriental: Centro Internacional de Meditación, Lot 2 Cessnock Road,

Sunshine NSW 2264, Australia;

Teléfono: +61 49 705 433, Fax: +61 49 705 749

Reino Unido: Centro Internacional de Meditación, Splatts House,

Heddington, Calne, Wiltshire SN11 OPE, Inglaterra;

Teléfono: +44 380 850 238, Fax: +44 380 850 833,

Correo electrónico: CIS, IMC-UK, 100330,3304

EE.UU. (Costa Este): Centro Internacional de Meditación, 438 Bankard Road,

Westminster MD 21158, EE. UU.;

Teléfono: +1 410 346 7889, Fax: +1 410 346 7133;

Correo electrónico: CIS, IMC-EE. UU., 74163,2452

Australia Occidental: Centro Internacional de Meditación, Lot 78 Jacoby Street,

Mahogany Creek WA 6072, Australia;

Teléfono: +61 9 295 2644, Fax: +61 9 295 3435

Canadá: IMC-Canadá, 336 Sandowne Drive, Waterloo, Ontario, N2K 1V8,

Canadá; Teléfono: +1 519 747 4762, Fax: +1 519 725 2781

Alemania: Sayagyi U Ba Khin Gesellschaft, Christaweg 16, 79114 Friburgo,

Alemania, Tel: +49 761 465 42, Fax: +49 761 465 92

Japón: Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust, Komatsuri-Cho 923,

Kishiwada-Shi, Osaka-Fu, 596 Japón, Tel: +81 724 45 0057

Países Bajos: Sayagyi U Ba Khin Stichting, Oudegracht 124, 3511 AW

Utrecht, Países Bajos,

Teléfono: +31 30 311 445, Fax: +31 30 340 612

Singapur: Asociación en Memoria de Sayagyi U Ba Khin, 9 Penang Road #07-12,

Park Mall, Singapur 0923

Teléfono: +65 338 6911, Fax: +65 336 7211

Suiza: Sayagyi U Ba Khin Gesellschaft, GReyerzstrasse 35, 3013

Berna, Suiza; Tel: +41 31 415 233, Fax: +41 61 271 4184;

Correo electrónico: CEI, 100256,3576

EE.UU. (costa oeste): Dirección de contacto: IMC-USA co Joe McCormack,

77 Kensington Rd., San Anselmo, CA 94960, EE. UU.

Teléfono: +1 415 459 3117, Fax: +1 415 459 4837

Bélgica: Dirección como para los Países Bajos, Tel: +32 2 414 1756

Dinamarca: Dirección de contacto: Sr. Peter Drost-Nissen, Strandboulevarden

117, 3, 2100 Copenhague, Dinamarca. Teléfono: 031 425 636

Italia: Dirección de contacto: Sr. Renzo Fedele, Via Euganea 94, 35033

Bresseo PD, Italia. Tel: +39 49 9900 752

---------------------------------------------------------------------------------------

Publicado por *Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust,* Reino Unido

Dirección arriba, organización benéfica registrada No. 280134

---------------------------------------------------------------------------------------

Acuerdo De Distribución

---------------------------------------------------------------------------------------

Título de la obra: La Historia de *Pacceka Buddha* Mātanga

Nombre del archivo: Matanga.Zip

Autor: Sayagyi U Chit Tin

Dirección del editor: *Centro Internacional de Meditación*, Splatts House,

Heddington, Calne, Wiltshire Sn11 Ope, Inglaterra

Titular de los derechos de autor: *The Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust*,   
Reino Unido

Fecha de publicación: 1995

Derechos y Restricciones: Ver Párrafo Abajo.

Fecha de distribución de Dharmanet: 16 de Febrero de 1995

Sitio de origen: Body Dharma, Berkeley Ca 510836-4717 Dharmanet (96:10133)

El titular de los derechos de autor conserva todos los derechos sobre este trabajo y por la presente otorga los derechos de distribución electrónica a DharmaNet International. Este trabajo se puede copiar y redistribuir electrónicamente libremente, siempre que el contenido del archivo (incluido este Acuerdo) no se altere de ninguna manera y que se distribuya sin costo alguno para el destinatario. Puede hacer copias impresas de este trabajo para su uso personal; La distribución posterior de copias impresas requiere el permiso del titular de los derechos de autor. Si este trabajo es utilizado por un maestro en una clase, o se cita en una reseña, se notificará al editor de dicho uso. Consulte la página del título de este trabajo para conocer los derechos y restricciones adicionales que pueden aplicarse.

---------------------------------------------------------------------------------------

*DharmaNet Internacional*, P.O. Box 4951, Berkeley, CA 94704-4951

---------------------------------------------------------------------------------------

A picture containing plant, flower, dark

Description automatically generated

A person sitting on a bench

Description automatically generated with medium confidence

*Sayagyi U Ba Khin en el Jardín del IMC-Rangún*