

LA PALABRA DEL BUDA

Nyanatiloka Mahathera

- **Colecciones del ti-pitaka**
- **Vinaya, Sutta y Abhidharma**

Se conserva en los antiguos textos en lengua pali, reunidos en tres grandes colecciones denominadas *Ti-pitaka*, las «Tres Cestas» que son:

Vinaya Pitaka, la «Cesta», o Colección, de la Disciplina;

Sutta Pitaka, la Colección de los Sermones (que comprende distintos libros de sermones, diálogos, versos, narraciones, etc., en los cuales se expone en toda su extensión la doctrina que compendian las Cuatro Nobles Verdades);

Abhidhamma Pitaka, la Colección Filosófica, que expone las mismas doctrinas que la Colección de los Sermones, pero en forma estrictamente filosófica.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 14.

- **El Dharma como forma de vida**
- **Base de la liberación**

El Dhamma ofrece a todos y a cada uno de nosotros un sistema ético elevado, pero realista, un análisis penetrante de la existencia, una profunda filosofía y una metodología práctica para el cultivo y perfeccionamiento de la mente. Es, en definitiva, una guía completa, clara y segura del Camino que conduce a la Liberación: el Camino Medio, que trasciende todos los extremismos de pensamiento y de conducta (todos ellos igualmente fútiles y nocivos), y brinda a todo el que tenga suficiente madurez de mente y de corazón para captarlo un mensaje de universal y perenne importancia: el mensaje del Buda.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 15.

- **Cuatro nobles verdades**
- **Base de la iluminación**

Pero en cuanto tuve una visión y un conocimiento perfectamente claros y exactos de estas cuatro verdades, entonces sí que tuve la certidumbre de haber logrado la iluminación perfecta, suprema en todo el universo con sus divinidades, con Mara y Brahma, con la humanidad y sus ascetas y sacerdotes, sus príncipes y plebeyos.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 25.

- **Atorados en el samsara**
- **No ver causalidad y origen**

Pero en cuanto tuve una visión y un conocimiento perfectamente claros y exactos de estas cuatro verdades, entonces sí que tuve la certidumbre de haber logrado la iluminación perfecta, suprema en todo el universo con sus divinidades, con Mara y Brahma, con la humanidad y sus ascetas y sacerdotes, sus príncipes y plebeyos.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 26.

- **Primera noble verdad**
- **Causas de sufrimiento**

¿Cuál es, pues, la Noble Verdad del Sufrimiento? Nacer es sufrir, envejecer es sufrir, morir es sufrir; la pena, el lamento, el dolor, la aflicción, la tribulación son sufrimiento; estar sujeto a lo que desagrada es sufrimiento, estar privado de lo que agrada es sufrimiento; no conseguir lo que uno desea es sufrimiento. En una palabra, los cinco agregados de apego a la existencia son sufrimiento.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 27.

- **Cinco agregados de apego existencial**
- **Causas del sufrimiento**

«Todo lo que tiene características materiales, sea pasado, presente o futuro, propio o ajeno, denso o sutil, bajo o elevado, cercano o remoto, todo ello pertenece al agregado de la materia. Igualmente, todo lo que sean sensaciones, percepciones, actividades mentales o estados de conciencia pasados, presentes o futuros, propios o ajenos, densos o sutiles, bajos o elevados, cercanos o remotos, todo ello pertenece respectivamente a los agregados de las sensaciones, las percepciones, las actividades mentales y la conciencia.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 29.

- **Agregado de la materia**
- **Los cuatro elementos**

«¿Qué es, pues, el agregado de la materia? Es el conjunto integrado por los cuatro elementos primordiales y por todas las estructuras materiales por ellos compuestas.»

Los cuatro elementos

«Y los cuatro elementos, ¿cuáles son? Son el elemento sólido, el elemento líquido, el elemento ardiente y el elemento gaseoso.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 30.

- **Agregados de una persona**
- **Materia, sensaciones, percepciones, actividad mental y conciencia**

2) *El agregado de las sensaciones*

«Hay tres clases de sensaciones que son: las sensaciones agradables, las sensaciones desagradables y las sensaciones neutras.»

3) *El agregado de las percepciones*

«¿Qué es la percepción? Sabed, monjes, que hay seis clases de percepciones, que son: la percepción de las formas visibles, de los sonidos, de los olores, de los sabores, de las impresiones táctiles y de los objetos de la mente.

4) *El agregado de las actividades mentales*

¿Qué son las actividades mentales? Sabed, monjes, que hay seis clases de actividades mentales, que se clasifican según sus objetos respectivos: las formas visibles, los sonidos, los olores, los sabores, las impresiones táctiles y los objetos de la mente.

5) *El agregado de la conciencia*

Y la conciencia, ¿qué es? Sabed, monjes, que hay seis clases de conciencia: visual, auditiva, olfativa, gustatoria, táctil y mental.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 32.

- **Condicionalidad de los sentidos**
- **Ojo, oído, nariz, boca, piel, mente**

«Tened presente, amigos, que, por capaz que sea el ojo de ver, si no hay forma visible en su campo visual y no se establece la conjunción entre el órgano de la vista y un objeto visible, no habrá conciencia visual. O si el ojo es capaz de ver y hay formas visibles en su campo visual, pero no se establece la conjunción, tampoco habrá conciencia visual. Es sólo cuando el ojo es capaz, y hay formas visibles, y la conjunción se establece, que surge la conciencia visual.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 33.

- **Seis conciencias**
- **Órgano interno y externo**

Es por esto que la conciencia que surge de la conjunción del ojo y de los objetos visibles se llama conciencia visual, y así igualmente para las demás facultades, es decir, conciencia auditiva la que depende de la conjunción del oído y los sonidos; conciencia olfativa la que depende de la nariz y los olores; conciencia gustatoria la que depende de la lengua y los sabores; conciencia táctil la que depende del cuerpo y las impresiones táctiles; conciencia mental la que depende de la mente, y de un objeto de la mente.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 33.

- **Impermanencia y agregados**
- **Bases del sufrimiento**

¿Qué os parece, monjes, las formas materiales son permanentes o impermanentes?
—Impermanentes, señor. —Y lo que es impermanente, ¿entraña placer o sufrimiento?
—Sufrimiento, señor. —Y de aquello que es impermanente y mudable y que entraña sufrimiento, ¿os parece que se pueda con razón decir: “Esto es mío, yo soy esto, esto es mi yo”? —No, señor. —Exactamente igual sucede con las sensaciones, las percepciones, las actividades mentales y la conciencia: todo es impermanente y mudable, todo entraña sufrimiento, y de nada puede decirse con razón: “Esto es mío, yo soy esto, esto es ni yo”.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 34.

- **Agregados sin sustancia**
- **Espuma, burbujas, vapor en el espejo, tronco de banana y acto de magia**

Y habiéndola examinado con cuidado ve que, bien mirada, la espuma es cosa hueca, vacía y sin sustancia. ¿Qué sustancia puede, en verdad, tener la espuma? De la misma manera, monjes, quien examina con cuidado las formas materiales, sean pasadas, presentes o futuras, propias o ajenas, densas o sutiles, bajas o elevadas, cercanas o remotas, ve que, bien miradas, son cosa hueca, vacía y sin sustancia. ¿Qué sustancias pueden, en verdad, tener las formas materiales?

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 35.

- **Los agregados como sufrimiento**
- **Su complacencia no libera**

«En verdad os digo, monjes, que quien se complace en las formas materiales, las sensaciones, las percepciones, las actividades mentales la conciencia, se complace en algo que en realidad es sufrimiento. Y quien se complace en el sufrimiento, yo os digo que no logrará la liberación.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 37.

- **Base del samsara**
- **Deseo e ignorancia**

«Monjes, la duración de este *samsara*, de este ciclo de innumerables existencias, es incalculable. No hay modo de saber el principio de los seres que, impedidos por la ignorancia y trabados por el deseo, reanudan una y otra vez el ciclo de las existencias.

¿Qué os parece, monjes? ¿Qué es más, las lágrimas que habéis llorado, quejosos y gemebundos, rodando por tantísimo tiempo de existencia en existencia, privados de lo que queríais, sujetos a lo que odiabais, o toda el agua de los cuatro grandes océanos?...»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 38.

- **Samsara y pensamientos**
- **El ciclo de existencias**

«... Pero, ¿cómo es posible que así sea? Pues porque la duración de ese ciclo de innumerables existencias, monjes, es incalculable. No hay modo de saber el principio de los seres que, impedidos por la ignorancia y trabados por el deseo, reanudan una y otra vez el ciclo de las existencias.»

«Innumerables veces habéis sufrido dolores, martirios y calamidades, innumerables veces habéis llenado los cementerios; más que suficientes, en verdad, para quedar desengañados de toda clase de existencia, para querer desprenderse y liberarse.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 39.

- **El origen del sufrimiento**
- **Es deseo**

«... Es el deseo que, indisoluble del deleite y de la pasión, persiguiendo el placer por doquiera, os lleva a renacer una y otra vez.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 41.

- **Tres tipos de deseo**
- **Sensuales, vivir y no vivir**

Tres clases de deseo

«Hay el deseo de placeres sensuales (kama thana), el deseo de existir (bhava tanha) y el deseo de no existir (vibhava tanha)...»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 41.

- **Bases del sufrimiento**
- **Apego y aversiones: sensaciones**

«... Mientras se vive así, pendiente de lo que agrada y de lo que no agrada, se reacciona a todas las sensaciones —agradables, desagradables o neutras— con afición y ganas de gozar, y así se van creando servidumbres. Porque sí uno goza y se aficiona, es que siente deleite. Y el que se deleita con una sensación quiere conservarla, y se apega a ella. Y de este apego (upadana) procede el devenir (bhava) actual, y del devenir procede el nacimiento (jati) futuro, y del nacimiento proceden la vejez, la muerte, la pena, el lamento, el dolor, la aflicción y la tribulación. Este es el origen de toda esta masa de sufrimiento.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 42.

- **Karma es voluntad**
- **La acción volitiva**

«Yo os digo, monjes, que la voluntad es el *kamma*, pues es cuando queremos algo que actuamos de pensamiento, palabra u obra.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 44.

- **Ciclo de existencias**
- **Por ignorancia y por el deseo**

«Llegará el día que hasta el gran océano se secará, se enjugará y dejará de existir. Llegará el día que hasta la gran tierra se consumirá, se deshará y dejará de existir. Pero yo os digo que no llegará nunca el día en que se agote el sufrimiento de los seres que, impedidos por la ignorancia y trabados por el deseo, reanudan una y otra vez el ciclo de las existencias.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 45.

- **Disolver el deseo y libertad**
- **Con base en los sentidos**

«... La vista, el oído, el olfato, la lengua, el cuerpo, la facultad mental son motivo de deleite y de placer; las formas materiales, los sonidos, los olores, los sabores, las sensaciones del tacto, los objetos de la mente son motivo de deleite y de placer; igualmente lo son las seis clases de conciencia, los contactos entre los sentidos y sus respectivos objetos, y todo lo que de ellos se deriva, o sea las sensaciones, las percepciones, las inclinaciones de la voluntad, los deseos, los conceptos, los razonamientos; todo ello es motivo de deleite y de placer, y en todo ello es donde se abandona y donde se disuelve el deseo.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 47.

- **Cesar el deseo**
- **Cesa el sufrimiento: proceso completo**

«Al cesar y desvanecerse completamente el deseo (*tanha*), cesa el apego (*upadana*); al cesar el apego, cesa el devenir (*bavha*); al cesar el devenir, cesa el nacer (*jati*); al cesar el nacer, cesa el envejecer (*jara*), el morir (*marana*), la pena (*soka*), el lamento (*parideva*), el dolor (*dukkha*), la aflicción (*domanassa*) y la tribulación (*upayasa*). Esta es la cesación de toda esta masa de sufrimiento.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 48.

- **Definición de Nibbana**
- **Aniquilar los tres venenos**

«... Pero el que se ha apartado de la pasión, el odio y la ofuscación no se hace daño a sí mismo, ni hace daño a los demás, y no sufre ninguna clase de dolor ni aflicción. Esto, monjes, es el *nibbana*, patente, inmediato, atendible, guía asequible a los sabios por el propio esfuerzo.»

«El aniquilamiento de la pasión, el aniquilamiento del odio, el aniquilamiento de la ofuscación, eso se llama *nibbana*.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 48-49.

- **Estado de Nibbana liberación**
- **No nacido/ no creado**

«Hay, monjes, algo no nacido, no originado, no creado, no constituido. Si no hubiese, monjes, ese algo no nacido, no originado, no creado, no constituido, no cabría librarse de todo lo nacido, originado, creado y constituido. Pero puesto que hay algo no nacido, no originado, no creado, no constituido, cabe librarse de todo lo nacido, originado, creado y constituido.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 49-50.

- **El camino medio**
- **Placeres y mortificaciones**

«Entregarse a los placeres de los sentidos es cosa baja, indigna, vulgar, innoble y nada provechosa; entregarse a mortificaciones rigurosas es cosa dolorosa, innoble y nada provechosa. Estos son, monjes, los dos extremos que evita el Camino Medio, ...»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 51.

- **Noble Óctuple Camino**
- **Sabiduría, ética y meditación**

Este es el noble Óctuple Camino que conduce a la cesación del sufrimiento, y que está integrado por:

la Recta Opinión (o recto modo de ver y comprender)
el Recto Propósito (o recto modo de pensar y querer)



que son la sabiduría (*panna*)

la Recta Palabra
la Recta Conducta
el Recto sustentamiento



que son la moralidad (*sila*)

El Recto Esfuerzo
la Recta Atención
la Recta Concentración



que son la concentración
(*samadhi*)

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 51.

- **El camino medio**
- **Ir al Nirvana**

«... Ese, monjes, es el Camino del Medio, comprendido a la perfección por el Perfecto, el Camino que proporciona la visión y el conocimiento, y que conduce a la paz, al conocimiento directo, a la iluminación, al *nibbana*.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 52.

- **La recta opinión**
- **Las cuatro nobles verdades**

«¿Qué es, monjes, la Recta Opinión? Conocer el sufrimiento, monjes, conocer el origen del sufrimiento, conocer la cesación del sufrimiento, conocer el camino que conduce a la cesación del sufrimiento: esto, monjes, se llama Recta Opinión.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 53.

- **Virtud y no virtud**
- **Desde lo provechoso en la vida**

Lo provechoso (kusala) y lo perjudicial (akusala)

«A medida que el discípulo, amigos, va comprendiendo qué es perjudicial y cuáles raíces tiene; a medida que va comprendiendo qué es provechoso y cuáles raíces tiene, asimismo va igualmente formándose Recta Opinión y ateniéndose a la enseñanza con perfecta confianza...»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 53.

- **Raíces de lo provechoso**
- **Desinterés, benevolencia y conocimiento**

«... He aquí lo que llamamos provechoso.

Y ¿cuáles son, amigos, las raíces de lo provechoso? El desinterés es una, la benevolencia es otra, y el conocimiento es otra. He aquí las tres raíces de lo provechoso.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 54.

- **Liberación del placer-deseo: impermanencia**
- **Logro de la libertad**

«Cuando el monje ve con claridad que todo lo material es impermanente, que todas las sensaciones, todas las percepciones, todas las actividades mentales y todo lo que es conciencia es todo impermanente, entonces consigue la Recta Opinión de las cosas y, habiéndolas visto con claridad, se desengaña; desengañado, ya no se complace en ellas; al librarse del placer, se libra del deseo; al librarse del deseo, se libra del placer; y, con la aniquilación del placer y del deseo, la mente consigue la plena y perfecta libertad.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 55.

- **Vivir la ignorancia**
- **Mente ofuscada de un yo**

«Tomad a un ignorante cualquiera, que no escucha a los nobles, que no sabe de sus enseñanzas ni las practica, que no escucha a los buenos, ni sabe de sus enseñanzas ni las practica. Ese vive con la mente ofuscada por la ilusión de que tiene un “yo”, es esclavo de esta ilusión y ella le impide conocer la verdadera liberación; vive con la mente ofuscada por la duda, por el apego a ritos y ceremonias religiosas, por la concupiscencia y por la malevolencia; es esclavo de todo eso y ello le impide conocer la verdadera Liberación.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 56.

- **Opiniones erróneas del yo**
- **Seis formatos**

«El que así vive, sin considerar debidamente las cosas, acaba por adoptar una u otra de estas seis opiniones: piensa “tengo un *yo*” y se lo cree de verdad; piensa “no tengo un *yo*” y se lo cree de verdad; piensa “con el *yo* conozco el *yo*”, o bien “con el *yo* conozco el *no yo*”, o bien “con el *no yo* conozco el *yo*”, y se lo cree de verdad. O bien adopta la opinión: “Este *yo* mío, capaz de obrar y de sentir, que va recogiendo aquí y allí los frutos de las buenas y malas acciones, este *yo* es permanente, estable, eterno, inmutable y perdurará para siempre.”»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 57.

- **Ignorancia y no liberación**
- **Tener opiniones extraviadas**

«Esto, monjes, se llama un extravío de opiniones, una maraña de opiniones, un yermo, un enredo, una barahúnda de opiniones; esto son las trabas de las opiniones. Y yo os digo que el ignorante, trabado por opiniones, no se libra de nacer, envejecer y morir, no se libra de pena, de lamento, de dolor, de aflicción ni de tribulación; no se libra del sufrimiento.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 58.

- **Recta opinión y liberación**



Todo lo que sea mentalidad noble, mentalidad incorrupta, que pertenece al Noble Camino y que fomenta el Noble Camino, todo lo que sea sabiduría y facultad de saber, la investigación de la realidad como factor que lleva a la iluminación, la Recta Opinión como parte del Camino. He aquí, monjes, la Recta Opinión noble, incorrupta y sublime que pertenece al Camino de la Liberación.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 60-61.

- **La liberación y no opinión**
- **Comprender los agregados**

«Pero ¿es que el mismo venerable Gotama no mantiene también determinadas opiniones? El perfecto está libre de toda opinión, porque ha visto y comprendido la materia, el surgir de la materia y el desvanecerse de la materia; ha visto y comprendido las sensaciones, las percepciones, las actividades mentales y la conciencia, y el surgir y desvanecerse de todo ello. Yo os digo que es de este modo que, habiendo logrado el aniquilamiento, la cesación, el abandono, la renuncia y el desprendimiento de toda ilusión, de toda confusión y de toda tendencia a pensar en términos de “yo” y “mío”, el Perfecto ha alcanzado la liberación»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 61.

- **3 sellos de la realidad**
- **Impermanencia, sufrimiento y sin entidad**

«Tanto si hay en el mundo Perfectos que lo expliquen como si no los hay, los hechos son incontrovertibles y la ley de causa y efecto es siempre la misma: todo lo constituido es impermanente, todo lo constituido entraña sufrimiento, todo es sin entidad. Es decir, que todos los fenómenos materiales, todas las sensaciones, todas las percepciones, todas las actividades mentales, todo lo que constituye la conciencia, todo es impermanente, todo entraña sufrimiento, nada tiene entidad.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 61-62.

- **Las sensaciones no son yo**
- **Son de tres tipos impermanentes**

Pero cualquier sensación —agradable, desagradable o neutra— dura solamente un espacio de tiempo limitado, porque no hay sensación que no sea impermanente, constituida y dependiente de causas y efectos, caduca, perecedera, fugaz y transitoria. Ahora bien, el que se identifique con la sensación —agradable, desagradable o neutra— que esté sintiendo en un momento determinado, y diga: “Yo soy esto”, al cesar la sensación tendrá que decir: “Yo he desaparecido”.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 62-63.

- **Los 5 sentidos no son el yo**
- **Fenómenos sin identidad duradera**

Igualmente gratuito es afirmar que las formas visibles, o el contacto visual, o la conciencia visual, o las sensaciones de origen visual, o los deseos que despiertan, son el “yo” puesto que todo eso no son más que fenómenos sin identidad duradera. Lo mismo reza para los demás sentidos corporales —el oído, el olfato, el gusto y el tacto— y para la facultad mental, que percibe los pensamientos, así como para sus respectivos objetos, modos de contacto y de cognición, puesto que todos ellos no son más que fenómenos sin identidad duradera, de manera que si identificamos el “yo” con ellos tendremos que concluir que también el “yo” es un fenómeno sin identidad duradera.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 63-64.

- **Nada es el yo**
- **Ni materia, ni mente, ni tiempo**

«Es por esto, monjes, que todo lo que sea materia, sensaciones, percepciones, actividades mentales o conciencia, sea pasado, presente o futuro, propio o ajeno, denso o sutil, bajo o elevado, cercano o remoto, cuando se considera sabiamente, hay que reconocer: “Esto no es mío, yo no soy esto, esto no es mi yo”.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 64.

- **Los 12 factores de origen condicionado**
- **Relacionado cada uno**

«... La ignorancia (*avijja*) es condición de las actividades constitutivas (*sankhara*); las actividades constitutivas son condición de la conciencia (*vinnana*); la conciencia es condición del organismo psicofísico (*namarupa*); el organismo psicofísico es condición de los seis sentidos (*salayatana*); los seis sentidos son condición del contacto (*phassa*); el contacto es condición de la sensación (*vedana*); la sensación es condición del deseo (*tanha*); el deseo es condición del apego (*upadana*); el apego es condición del devenir (*bhava*); el devenir es condición del nacer (*jati*); el nacer es condición del envejecer, del morir, de la pena, del lamento, del dolor, la aflicción y la tribulación (*jara-marana-soka-parideva-dukkhadomanassa-upayasa*). Este es el origen de toda esta masa de sufrimiento.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 66.

- **Cesar la masa de sufrimiento**
- **12 factores del origen condicionado**

«Así pues, al cesar definitivamente la ignorancia, cesan las actividades constitutivas; al cesar éstas, cesa la conciencia; al cesar ésta, cesa el organismo psicofísico; al cesar éste, cesan los seis sentidos; al cesar éstos, cesa el contacto, al cesar éste, cesa la sensación; al cesar ésta, cesa el deseo; al cesar éste, cesa el apego; al cesar éste, cesa el devenir; al cesar éste, cesa el nacer, y al cesar éste, cesan el envejecer, el morir, la pena, el lamento, el dolor, la aflicción y la tribulación. Esta es la cesación de toda esta masa de sufrimiento.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 67.

- **Efectos del karma**
- **en existencias propias**

«Y los actos inspirados por la avidez, el odio y la ofuscación, nacidos, basados y originados en la avidez, el odio y la ofuscación, maduran doquiera que nazca el nuevo ser del que los cometió, y doquiera que le maduren, allí es donde siente sus efectos, sea en aquella misma existencia, o en la que le sigue inmediatamente, o en una de ulterior.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 67.

- **Definición de ética budista**
- **El propósito adecuado**

«¿Qué es, monjes, el Recto Propósito? Es propósito de renuncia, es propósito libre de malevolencia, propósito libre de crueldad; esto, monjes, se llama Recto Propósito.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 68.

- **La propuesta de Buda**
- **Vivir en benevolencia**

«...“Por ningún motivo permitiré que se me turbe el ánimo, ni pronunciaré malas palabras; seré siempre bondadoso y compasivo, con ánimo benévolo y libre de rencor. Con benevolencia contemplaré a la persona que me tortura, con benevolencia contemplaré toda la Inmensidad de este mundo, y viviré con ánimo expansivo, amplio, ilimitado, libre de aversión y de mala voluntad”. Así es como tenéis que aprender, monjes.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 70.

- **La Recta Palabra**
- **4 modos de ser**

«La Recta Palabra va precedida de la Recta Opinión. Y ¿cómo va precedida de la Recta Opinión? Pues he aquí que uno reconoce las malas palabras como malas palabras, y las rectas palabras como rectas palabras, y de este modo tiene Recta Opinión. Y ¿qué son las malas palabras? Pues son las mentiras, los chismes, el decir groserías o frivolidades; ésas, monjes, son las malas palabras.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 70-71.

- **La Recta Conducta**
- **Matar, apropiación y placeres**

Abstenerse de destruir a ningún ser viviente, de apropiarse de nada que no haya sido ofrecido, de abusar de los placeres sensuales; eso, monjes, es la Recta Conducta sometida a corrupción, que arroja fruto provechoso dentro del ámbito de la existencia.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 72.

- **El Recto Sustentamiento**
- **5 actividades prohibidas**

«Cinco son, monjes, las clases de ocupaciones que debe evitar el buen seglar. ¿Cuáles cinco? Pues todo lo que tenga que ver con el ejercicio de las armas, el comercio de seres vivientes, de carne, de bebidas embriagadoras y de ponzoñas.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 73.

- **El Recto Esfuerzo**
- **Son de 4 tipos estados**

«Cuatro son, monjes, las clases de Recto Esfuerzo. ¿Cuáles cuatro? El esfuerzo por impedir, el esfuerzo por alejar, el esfuerzo por suscitar y el esfuerzo por fomentar...»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 74.

- **El Recto Esfuerzo por impedir**
- **Estados mentales perjudiciales**

Así pues, monjes, cuando el monje ve una forma con la vista, u oye un sonido con el oído, huele un olor con el olfato, gusta un sabor con la lengua, siente una sensación táctil en cualquier parte del cuerpo, o es consciente de un pensamiento con la facultad mental, no se detiene ni en el aspecto global ni en los detalles de la experiencia. Porque es por los sentidos mal guardados que penetran la codicia y la aflicción, las cosas malas y perjudiciales. Por ello el monje cultiva el dominio de los sentidos, los guarda y los vigila. Esto, monjes, se llama el esfuerzo por impedir.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 75.

- **5 maneras de tratar pensamientos negativos**
- **Desarrollo de esas habilidades**

Si al contemplar un determinado objeto de meditación surgen en él pensamientos malos y perjudiciales, pensamientos de deseo, de odio y de ofuscación, el monje se aparta de aquel objeto y se pone a contemplar otro que le sea más propicio.

O bien considera atentamente los peligros que entrañan los pensamientos malos y perjudiciales: “Hay en mí estos pensamientos, que son censurables, que entrañan consecuencias penosas.”

O hace caso omiso de aquellos pensamientos.

O se pone a considerar la naturaleza y constitución de aquellos pensamientos.

O bien, con los dientes bien apretados y la lengua pegada al paladar, hace un esfuerzo de voluntad por dominar, subyugar y extirpar el estado mental indeseable.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 75-76.

- **Esfuerzo de suscitar y fomentar**
- **7 factores de iluminación**

De este modo, monjes, el monje cultiva los factores de iluminación, sustentados por el apartamiento, el desvaimiento y la cesación y conducentes a la renunciación, que son: la atención, la indagación de la realidad, la energía, el gozo, el sosiego, la concentración y la ecuanimidad. Esto, monjes, se llama el esfuerzo por suscitar.

Y el esfuerzo por fomentar, monjes, ¿qué es? Pues es cuando un monje procura afirmar los estados benéficos y provechosos que se hayan producido en él, y se esfuerza por depurarlos e incrementarlos, para que abunden, mejoren y lleguen a plenitud, y con este propósito se afana, despliega su energía, esfuerza el ánimo y persevera.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 76-77.

- **Los cuatro fundamentos de la atención**
- **Camino para el Nirvana**

Este, monjes, es el único camino para purificar a los seres, para superar la pena y el lamento, para eliminar el dolor y la aflicción, para obrar con acierto, para realizar el *nibbana*, a saber, los cuatro fundamentos de la atención. ¿Cuáles cuatro?

Pues he aquí, monjes, que un monje permanece contemplando el cuerpo en el cuerpo, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y aflicción del mundo; permanece contemplando las sensaciones en las sensaciones, contemplando la mente en la mente, contemplando los objetos de la mente en los objetos de la mente, siempre fervoroso, lúcido atento, desechando la codicia y aflicción del mundo.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 77-78.

- **Contemplar el cuerpo en el cuerpo**
- **para no apegarse a nada**

Así permanece practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo por dentro, por fuera, y por dentro y por fuera a la vez. Contempla el surgir de los fenómenos en el cuerpo, contempla el desvanecerse de los fenómenos en el cuerpo, y contempla la alternación del surgir y desvanecerse de los fenómenos en el cuerpo. Tiene conciencia de que “hay un cuerpo” en la medida necesaria para ejercer la atención y obtener el conocimiento. Permanece independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Así, monjes, es como permanece el monje contemplando el cuerpo en el cuerpo.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 79.

- **Conciencia del hacer cotidiano**
- **Estar en el cuerpo del cuerpo**

Asimismo, monjes, el monje actúa con plena lucidez en todo lo que hace; va y viene, mira adelante o atrás, se estira o se encoge, se viste y toma la escudilla, come y bebe, mastica y saborea, hace de vientre y orina, camina, está en pie, se sienta, duerme o vela, habla o calla, sabiendo siempre con plena lucidez lo que está haciendo. Así permanece... contemplando el cuerpo en el cuerpo.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 79-80.

- **Conciencia de los elementos**
- **Cuerpo en el cuerpo**

5) Contemplación de los cuatro elementos

Asimismo, monjes, el monje contempla este cuerpo, en cualquier lugar o posición que se halle, y considera los elementos que lo componen: “En este cuerpo hay elemento sólido, elemento líquido, elemento ardiente y elemento gaseoso”.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 80.

- **Beneficios de contemplar que el cuerpo**

- **Son 10, aquí sólo 4**

- 1) se supera la atracción y la repulsión, uno no se deja vencer por la repulsión y, en cuanto la siente, la domina;
- 2) se supera el miedo y el terror, uno no se deja vencer por el miedo y el terror y, en cuanto los siente, los domina;
- 3) se es resistente al frío y al calor, al hombre y a la sed, a las picaduras de tábanos y mosquitos, al viento y al sol, y al contacto de los animales que se arrastran; no se hace caso de palabras injuriosas o malignas; se soportan los dolores corporales por agudos, ásperos, violentos, agobiantes y martirizadores que sean, aún cuando entrañen peligro de muerte;
- 4) siempre que se quiere, se consiguen sin dificultad los cuatro estados de abstracción, que purifican el ánimo y proporcionan felicidad en este mismo mundo;

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 82-83.

- **Conciencia de las sensaciones**
- **agradar, desagradables y neutras**

«Y ¿cómo, monjes, permanece el monje contemplando las sensaciones en las sensaciones? Pues cuando siente una sensación agradable, el monje sabe: “Siento una sensación agradable”; cuando siente una sensación desagradable, sabe: “Siento una sensación desagradable”; cuando siente una sensación que no es ni agradable ni desagradable, sabe: “Siento una sensación neutra”.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 84.

- **Contemplación de la mente (10 estados)**
- **Pasión, odio, ofuscada, encogida, distraída, grandeza inferior, sublimada, concentrada y liberada**

Y ¿cómo, monjes, permanece el monje contemplando la mente en la mente? Pues he aquí, monjes, que cuando en su mente hay pasión, el monje sabe: “Hay pasión”, y cuando no hay pasión, sabe: “No hay pasión”; cuando hay odio en la mente, sabe: “Hay odio”, y cuando no lo hay, sabe: “No hay odio”; cuando la mente está ofuscada, sabe: “Está ofuscada”, y cuando no lo está, sabe: “No está ofuscada”; cuando la mente está encogida, sabe:...

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 85.

- **Contemplación de objetos de la mente: impedimentos**
- **Apetito sensual, pereza, malevolencia, ansiedad y duda**

Pues he aquí, monjes, que el monje practica la contemplación de los objetos que se ofrecen a la mente contemplando los cinco impedimentos. ¿Cómo contempla los cinco impedimentos? Pues he aquí, monjes, que cuando en el monje hay apetito sensual, él sabe: “Hay apetito sensual en mí”, y cuando no lo hay, sabe: “No hay apetito sensual en mí”. Sabe cómo surge el apetito sensual que no existía previamente, sabe cómo alejar el apetito sensual que ha surgido, sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro el apetito sensual que se ha alejado. Asimismo, cuando en el monje hay malevolencia, pereza y apatía, o desasosiego y ansiedad, o duda,...

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 86.

- **Contemplar los objetos de la mente**
- **No apego a nada en el mundo**

Así permanece practicando la contemplación de los objetos de la mente en los objetos de la mente, por dentro, por fuera, y por dentro y por fuera a la vez. Contempla el surgir de los fenómenos en los objetos de la mente, contempla el desvanecerse de los fenómenos en los objetos de la mente, y contempla la alternación del surgir y desvanecerse de los fenómenos en los objetos de la mente. Tiene conciencia de que “hay objetos de la mente” en la medida necesaria para ejercer la atención y obtener el conocimiento. Permanece independiente, sin apegarse a nada en el mundo.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 86-87.

- **Contemplación de objetos mentales: cinco agregados**
- **Materia, sensaciones, percepciones, mente y conciencia**

Pues he aquí, monjes, que el monje contempla y sabe: “Eso es materia, ése es el origen de la materia, eso es la desaparición de la materia; eso son sensaciones, ése es el origen de las sensaciones, eso es la desaparición de las sensaciones; eso son percepciones, ése es el origen de las percepciones, eso es la desaparición de las percepciones; eso son actividades mentales, ése es el origen de las actividades mentales, eso es la desaparición de las actividades mentales; eso es la conciencia, ése es el origen de la conciencia, eso es la desaparición de la conciencia”.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 87.

- **Contemplación de objetos de la mente**
- **Los 6 sentidos y sus objetos**

... los seis sentidos con sus respectivos objetos. ¿Cómo los contempla? Pues he aquí, monjes, que el monje conoce el ojo, conoce las formas visibles y conoce la traba que se forma como consecuencia del ojo y de las formas; conoce asimismo el oído y los sonidos, la nariz y los olores, la lengua y los sabores, el cuerpo y los contactos, la mente y los objetos de la mente, y conoce la traba que se forma como consecuencia de cada una de estas conjunciones.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 88.

- **Contemplación de objetos de la mente**
- **7 factores de iluminación**

Pues he aquí, monjes, que cuando en el monje hay la atención que es factor de iluminación, él sabe: “Hay en mí la atención que es factor de iluminación”. Sabe cómo surge la atención que es factor de iluminación que no existía previamente y, una vez surgida, sabe cómo cultivarla hasta lograr su perfección. Asimismo, cuando en el monje hay indagación de la realidad, cuando hay energía, gozo, sosiego, concentración y ecuanimidad, que son factores de iluminación,...

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 88-89.

- **Contemplación de objetos de la mente**
- **Las cuatro nobles verdades**

¿Cómo las contempla? Pues he aquí, monjes, que el monje sabe tal como es en realidad: “Esto es el sufrimiento”; sabe tal como es en realidad: “Este es el origen del sufrimiento”; sabe tal como es en realidad: “Esta es la cesación del sufrimiento”; sabe tal como es en realidad: “Este es el camino que conduce a la cesación del sufrimiento”.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 89.

- **Los cuatro fundamentos de la atención**
- **Cuerpo, sensaciones, mente, objetos de la mente**

Es por esto que se ha dicho, precisamente por esto, que: “Este, monjes, es el único camino para purificar a los seres, para superar la pena y el lamento, para eliminar el dolor y la aflicción, para obrar con acierto, para realizar el *nibbana*, a saber, los cuatro fundamentos de la atención”. Así habló el Bienaventurado, y los monjes, gozosos, acogieron con júbilo sus palabras.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 90-91.

- **Meditación en respiración**
- **4 atención - 7 factores liberación**

«La atención a la respiración, monjes, cultivada y practicada con asiduidad, conduce a la perfección de los cuatro fundamentos de la atención. Los cuatro fundamentos de la atención, cultivados y practicados con asiduidad, conducen a la perfección de los siete factores de iluminación. Los siete factores de iluminación, cultivados y practicados con asiduidad, conducen a la perfección del conocimiento y la liberación.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 91.

- **Meditación en respiración**
- **Camino budista cuatro factores**

“Aspiraré contemplando la impermanencia”, así se ejercita; “expiraré contemplando la impermanencia”, así se ejercita. “Aspiraré contemplando el desvaimiento”, así se ejercita; “expiraré contemplando el desvaimiento”, así se ejercita. “Aspiraré contemplando la cesación”, así se ejercita; “expiraré contemplando la cesación”, así se ejercita. “Aspiraré contemplando la renunciación”, así se ejercita; “expiraré contemplando la renunciación”, así se ejercita.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 92.

- **Los cuatro fundamentos de la atención**
- **Cuerpo, sensaciones, mente y objetos de la mente**

Y cuando el monje, al aspirar y espirar, se ejercita sintiendo gozo, y se ejercita sintiendo felicidad, y se ejercita percibiendo la actividad de la mente, y se ejercita calmando la actividad de la mente, al ejercitarse de este modo cultiva la contemplación de las sensaciones en las sensaciones, manteniéndose fervoroso, lúcido y atento y desechando la codicia y la aflicción del mundo. Porque yo os digo, monjes, que el tener clara conciencia de la respiración es una sensación al igual de otras sensaciones.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 93.

- **Camino de la atención: 7 factores de iluminación**
- **Base de la cesación del samsara**

Pues he aquí que el monje cultiva la atención que es factor de iluminación sustentada por el apartamiento, el desvaimiento y la cesación, y conducente a la renunciación; cultiva asimismo la indagación de la realidad, la energía, el gozo, el sosiego, la concentración y la ecuanimidad que son factores de iluminación, sustentados por la soledad, el desvaimiento y la cesación y conducentes a la renunciación.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 95.

- **Cuatro fundamentos de la atención**
- **Adiestrar la mente**

«... Del mismo modo, el buen discípulo debe sujetar la mente a los cuatro fundamentos de la atención para quitarle las costumbres del mundo, el recuerdo y la añoranza del mundo, el recelo, la torpeza, la fiebre del mundo, para que la mente aprenda a conducirse como se debe y logre así el nibbana.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 95-96.

- **Definición de concentración budista**
- **Punto, 4 fundamentos, esfuerzo y condición**

«¿Qué es, monjes, la concentración, cuáles son sus elementos, cuáles sus condiciones, cómo se cultiva?»

Recoger la mente en un solo punto, eso es la concentración; los cuatro fundamentos de la atención son los elementos para practicar la concentración; las cuatro clases de Recto Esfuerzo son las condiciones para practicar la concentración; dedicarse a fomentar, desarrollar y practicar con asiduidad todo lo que acabo de indicar es cultivar la concentración.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 96.

- **Primera jhana**
- **Abstracción en meditación**

«He aquí, monjes, que el monje, apartado de los objetos de los sentidos, apartado de las cosas perjudiciales, alcanza y permanece en la primera abstracción en la que hay gozo y felicidad, que nace del apartamiento y va acompañada de ideación y reflexión.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 96.

- **Segunda jhana**
- **Abstracción meditativa**

«Al cesar la ideación y la reflexión, el monje alcanza y permanece en la segunda abstracción, en la que hay gozo y felicidad, que nace de la concentración, está libre de ideación y reflexión y va acompañada de unificación de la mente y serenidad interior.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 97.

- **Tercera jhana**
- **Abstracción meditativa**

Al desvanecerse el gozo, el monje permanece ecuánime, atento y lúcido, disfrutando de aquel estado de felicidad corporal que los nobles llaman “vivir feliz, sumamente atento y ecuánime”, con lo que alcanza y permanece en la tercera abstracción.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 97.

- **Cuarta jhana**
- **Abstracción meditativa**

Al abandonar la felicidad, al abandonar el sufrimiento, y previa desaparición de la alegría y la aflicción, el monje alcanza y permanece en la cuarta abstracción, que es pura atención y ecuanimidad, sin sufrimiento y sin felicidad.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 97.

- **Concentración y sabiduría**
- **Entender, abandonar y cultivar**

«Los agregados de la materia, las sensaciones, las percepciones, las actividades mentales y la conciencia, esto es lo que hay que entender a fondo por conocimiento directo; la ignorancia y el deseo de existir, esto es lo que hay que abandonar con conocimiento directo; la serenidad y la visión cabal, esto es lo que hay que cultivar con conocimiento directo; la sabiduría y la liberación, esto es lo que hay que conseguir por conocimiento directo.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 97.

- **Conducta de un “gran hogar”**
- **Preceptos generales**

Habiendo salido así a la vida sin hogar, sigue puntualmente la disciplina de los monjes: evita y se abstiene de destruir a ningún ser viviente, deja de lado garrotes y espadas y se muestra humilde, benévolo, bondadoso y compasivo para con todos los seres vivientes. Evita y se abstiene de apropiarse de nada que no le hayan dado, toma solamente lo que le ofrecen y con ello se contenta, viviendo con ánimo puro y honesto. Se abstiene de toda incontinencia y lleva una vida de perfecta castidad, manteniéndose virtuoso y alejado del torpe trato carnal.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 100.

- **Atención y flujo mental**
- **Superar los tres venenos**

Cuando ve una forma con la vista, oye un sonido con el oído, huele un olor con el olfato, gusta un sabor con el gusto, siente una sensación táctil con el cuerpo, o tiene conciencia de un pensamiento con la facultad mental, no se detiene en la experiencia ni en los detalles de la misma. Porque es por los sentidos no vigilados por donde penetran la codicia, la aflicción y todo lo que es malo y perjudicial.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 102.

- **Los cinco obstáculos a la meditación**
- **Codicia, odio, pereza ansiedad y duda**

Habiendo abandonado la codicia del mundo, tiene la mente es libre de codicia, se limpia la mente de codicia; habiendo abandonado el odio y la malevolencia, tiene la mente libre de malevolencia, está lleno de benevolencia y compasión para con todos los seres y se limpia la mente de odio y malevolencia; habiendo abandonado la pereza y apatía, permanece libre de pereza y apatía, con la mente despejada, lúcido y atento, y se limpia la mente de pereza y apatía; habiendo abandonado el desasosiego y la ansiedad, permanece sereno y lleno de calma interior, y se limpia la mente de desasosiego y ansiedad; habiendo abandonado la duda, permanece libre de duda, sin confusiones sobre lo que es y lo que no es provechoso, y se limpia la mente de duda.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 103.

- **Los tres sellos de la realidad**
- **Base del Nirvana**

«Ve perfectamente que todo lo que es materia, sensaciones, percepciones, actividades mentales y estados de conciencia no es otra cosa sino fenómenos impermanentes (*anicca*) y que entrañan sufrimiento (*dukkha*), fenómenos que son una enfermedad, una espina, un dolor, una aflicción, una desgracia, un desbarajuste, una vaciedad, fenómenos sin entidad (*anatta*).»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 104.

- **Sabiduría de la no ilusión**
- **Se acaban de nacer y el dolor**

«... Pero el que ha dejado atrás todas las ilusiones, de él se dice que es “un sabio sosegado”. El sabio sosegado, monjes, no renace, no decae, no muere, no siente turbación ni deseo. Pues nada hay en él que pueda producir un nuevo nacimiento. Y, sin nacer, ¿cómo podría decaer? Y, sin decaer, ¿cómo podría morir? Y, si no hay morir, ¿por qué turbarse? Y, si no hay porqué turbarse, ¿por qué desear?»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 105.

- **Dharma y cada uno como isla**
- **Practicar para la felicidad**

«... Que cada uno de vosotros sea propia isla, cada uno su propio refugio, sin tratar de acogerse a ningún otro. Que cada uno de vosotros tenga la Enseñanza por isla, tenga la Enseñanza por refugio, sin tratar de acogerse a ningún otro.

Monjes, todo esto que yo he comprendido por experiencia propia, que os he enseñado, y que vosotros habéis bien aprendido, todo esto hay que practicarlo, hay que cultivarlo y ejercitarlo con asiduidad, para que esta misma vida de pureza se conserve y perdure por mucho y mucho tiempo, para bien y felicidad de muchos, por compasión del mundo, para el bien y la felicidad de todos los seres humanos y divinos.»

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 107.

- **Mara y Brahma**
- **Símbolos de obstáculo y santidad**

1. *Mara* (literalmente, «el matador») es, en la tradición budista, la personificación del principio de destrucción, de la muerte, así como de las pasiones y de las actitudes y tendencias perjudiciales que nos sujetan al ciclo innumerables veces repetido, de muerte y Renacimiento: el «ciclo de innumerables existencias» (ver pág. 38 y siguientes). *Brahma* era el dios supremo del panteón hindú. En el budismo representa el estado de máxima beatitud espiritual que se puede lograr mientras no se haya aún conseguido la iluminación definitiva, que es el único medio de romper para siempre el círculo vicioso de sucesivas existencias (NT).

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 109-110.

- **Los cuatro elementos de existencia**
- **Tierra, agua, fuego y viento**

8. Tradicionalmente, los cuatro elementos primordiales (*dhatu*, o *mahabhuta*) son: tierra, agua, fuego y aire. Vertidos a la terminología de nuestro tiempo, podemos decir que representan respectivamente los fenómenos universales de solidez, fluidez, radiación y vibración que se encuentran siempre presentes, como características fundamentales (aunque en proporciones distintas) en toda manifestación material (NY). Podríamos además añadir que estos cuatro estados de la materia no son más que cuatro puntos de referencia en una escala que, sin solución de continuidad, va desde el máximo grado de cohesión de las moléculas que componen la materia (el estado sólido) hasta el mínimo (la radiación, como en el caso de las sustancias radioactivas, en las que se van desagregando los mismos átomos que componen las moléculas de la materia original) (NT).

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 110-111.

- **Teoría del no-yo**
- **Dada la radical impermanencia**

17. La doctrina de la *no-entidad*, o del «no yo» (la palabra páli *anatta* significa literalmente «no yo»), es decir, de que no existe ninguna entidad real que pueda uno llamar su «yo», es la base misma del budismo. Parte del reconocimiento de la radical impermanencia (*anicca*) de todo lo que existe. La existencia del individuo, como la de todo lo que hay en el mundo, y del mundo mismo, no es más —si bien se mira— que una sucesión ininterrumpida de procesos físicos y mentales (que constituyen los «agregados de apego a la existencia») que cambian y se modifican sin cesar. Se trata de un vasto y complejo proceso de constante variación en el que la fulmínea rapidez con que se suceden los cambios crea la ilusión de un estado más o menos permanente (como en el cinematógrafo, en el que la proyección rápida e interrumpida de imágenes sucesivas —cada una de ellas inmóvil en sí— crea la ilusión de continuo movimiento).

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 112.

- **Los agregados del yo**
- **No hay entidad alguna**

En otras palabras, todos los elementos y fenómenos que componen dichos agregados no pueden ni constituir por sí mismos una entidad, ni pertenecer a una entidad constituida en base a otros elementos (puesto que, por definición, no hay otros constituyentes). Si se tiene en cuenta el carácter impermanente y condicionado de todo lo que existe, se comprenderá entonces que toda la creencia en un «yo» como entidad real es pura ilusión.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 112.

- **No entidad y vacuidad**
- **Base del budismo**

He aquí, resumida muy esquemáticamente, la doctrina de la no-entidad (*anatta*) que enseñaba el Buda. Doctrina cuyo corolario es la «vacuidad» (*suññata*) de la existencia, en el sentido de la vida es un constante devenir, un flujo sin ninguna entidad, personalidad o sustancias esencialmente reales. Esta concepción fundamental es privativa del budismo, y no se encuentra en ninguna otra filosofía o religión.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 113.

- **Ciclo del samsara**
- **Rueda de la existencia**

Este ciclo continuamente repetido (que sólo se rompe con la liberación definitiva que es el *nibbana*), compuesto de elementos todos ellos impermanentes (*anicca*) y sin entidad (*anatta*), entraña inevitablemente el sufrimiento (*dukkha*). Cuando uno está mal, por definición sufre; pero cuando está bien, no le dura: tarde o temprano, el estado satisfactorio cesará, puesto que ningún estado es duradero. Esto es precisamente lo que enseña la primera Noble Verdad, la Noble Verdad del Sufrimiento: a causa de la ley universal de la impermanencia de todas las cosas, hasta los estados existenciales más sublimes y, en términos relativos, duraderos, están ineluctablemente condenados a cambiar y desaparecer.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 113-114.

- **Definición de karma**
- **Acción con voluntad**

Kamma (en pali) es el «karma», concepto hindú que en su grafía sánscrita ha entrado a formar parte del vocabulario occidental. Es importante comprender que *kamma* (o «karma») quiere decir acto. Más concretamente, «karma» es volición, es decir, acto de la voluntad, con sus factores psíquicos concomitantes. El acto así comprendido puede no pasar del nivel estrictamente mental, o bien manifestarse en palabras o hechos; pero es siempre acto, siempre «karma», con las consecuencias (*kamma-vipaka*) que entraña para el que lo ha cometido, consecuencias que pueden manifestarse en esta misma vida o en una existencia ulterior.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 114-115.

- **Budismo y renacimiento**
- **No es reencarnación**

En el budismo se habla siempre de «renacer», pero nunca de «transmigración», «reencarnación» o «metempsicosis», cosa que se comprenderá fácilmente a la luz de las explicaciones que ya hemos apuntado (ver nota 18). En efecto, estos últimos términos suponen la existencia de un alma perdurable que va pasando de uno a otro cuerpo mortal sin perder su propia esencia, naturaleza o entidad. Pero, como ya se ha dicho (nota 17), precisamente esa entidad es la que niega el budismo con su principio fundamental de *anatta*, que es válido tanto al nivel de lo material (cosa suficientemente obvia aún para el no budista) como de lo espiritual.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 115.

- **Renace el residuo psíquico**
- **Continuidad en la diversidad**

En otras palabras, podríamos decir que lo que «renace» en la existencia futura es el residuo psíquico (de las emociones, voliciones, pensamiento, etc.) de la existencia actual. La conciencia del nuevo ser no es, pues, la misma, no es idéntica a la anterior; pero tampoco es independiente de ella, puesto que es su consecuencia.

No hay, pues, un alma que vaya cambiando de cuerpo, como un cuerpo cambia de vestido; pero si hay continuidad en la diversidad. Es para poner de relieve esta distinción que se habla de «renacer» y se evitan los otros términos, demasiado ligados a la idea de un alma esencialmente inalterada. La ilustración clásica de este proceso en los textos budistas es la del árbol y su fruto, fruto que, por la semilla que contiene, es el origen de otro árbol de la misma especie.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 116.

- **Etapas del noble óctuple camino**
- **Ética, concentración y sabiduría**

Pero, en realidad, por donde hay que empezar es por los tres factores que componen el grupo de la Moralidad (puesto que una vida moralmente sana es base imprescindible para todo progreso espiritual). Una vez firmemente asentada la moralidad, se procede al entrenamiento sistemático de las facultades mentales, mediante la aplicación práctica de los tres factores que constituyen el grupo de la Concentración. Solamente después de dedicarse con asiduidad a este entrenamiento se llega a poder perfeccionar los dos primeros factores en la enumeración del Camino, los que constituyen la Sabiduría.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 117-118.

- **Kusala: actos torpes y virtuosos**
- **Formas de evaluar las acciones**

Kusala/akusala: lingüísticamente, el vocablo *kusala* tiene dos significados principales: quiere decir *beneficioso* o *provechoso*, y también *hábil* o *diestro*. La relación entre los dos significados está suficientemente clara. Un acto *kusala* tiene, por definición, buenas consecuencias, es provechoso; y, evidentemente, es hábil hacer algo que produzca consecuencias provechosas para el que lo hace. *Akusala* tiene el doble significado correspondiente, en sentido negativo: es *inhábil* o *torpe* hacer algo *perjudicial*, es decir, algo que tiene malas consecuencias.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 118.

- **Actos perjudiciales**
- **Con base en los tres venenos**

Es perjudicial todo acto voluntario de pensamiento, palabra u obra que tiene sus raíces, su motivación, en la avidez, el odio o la ofuscación. Lo que cuenta como «acto» es la volición, o disposición de la voluntad. Aunque tal volición no llegue a exteriorizarse en forma de palabra u obra, no por ello deja de tener vigencia como «acto mental» y de producir efectos negativos en la existencia actual o en una ulterior.

La avidez y el odio van siempre acompañados de la ofuscación, que es la causa primordial de todos los estados indeseables (puesto que, si uno ve las cosas tal y como son en realidad, no hay avidez ni odio posibles).

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 119.

- **Factores del samsara**
- **que más retienen en ignorancia**

Las trabas (*samyojana*) que retienen a los seres en el ciclo de las existencias son diez:

1. La ilusión de tener un «yo» (*sakkaya ditthi*).
2. La duda (*vicikiccha*).
3. El apego a ritos y ceremonias religiosas (*silabbataparamasa*).
4. La concupiscencia (*kamaraga*).
5. La malevolencia (*vyapada*).
6. El deseo de estados sutiles (*ruparaga*).
7. El deseo de estados inmateriales (*aruparaga*).
8. La presunción (*mana*).
9. El desasosiego (*uddhacca*).
10. La ignorancia (*avijja*) (NT).

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 119-120.

- **Corrupciones sustanciales de la mente**
- **Son cuatro: deleite, deseo, y errores**

«Corrupción» (*asava*) es un término técnico con un significado bien definido. Las corrupciones inherentes a la mentalidad no purificada, de la cual frustran el progreso por las alteraciones que en ella producen, son tres:

- la sensualidad, o deleite de los sentidos (*kamasava*);
- el deseo de existir (*bhavasava*), es decir, el temor de que nuestra (ilusoria) personalidad desaparezca por completo;
- la ignorancia (*avijjasava*).

Una variante tradicional de esta clasificación añade un cuarto término: opiniones erróneas (*ditthasava*).

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 121.

- **Samkhara = Lo compuesto**
- **Concepto central budista**

Sankhara, prefijo *sam* (= com—) + *karoti* (hacer), es un concepto importante que entraña la idea de «com-poner» o «con-stituir». Cuando, como en esta formulación, se habla de la *estructura resultante* de una actividad, traducimos por «lo constituido». Cuando, como en el caso del cuarto agregado de apego a la existencia (pág. 32) o en la fórmula del origen condicional (pág.66), se trata del *proceso* o *actividad* que va componiendo o constituyendo algo (es decir, cuando lo que se resalta es el aspecto dinámico), entonces traducimos *sankhara* por «actividades», añadiendo los calificativos necesarios: «actividades mentales» en el cuarto agregado de apego a la existencia, y «actividades constitutivas» en la fórmula del origen condicional, porque en ésta se habla de toda clase de actividades, mentales, vocales y corporales, es decir, de todos los actos posibles, sean de pensamiento, palabra u obra.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 122-123.

- **El Nirvana como lo permanente**
- **El dharma y fin del sufrimiento**

Dhamma, por otra parte, es una categoría universal que subsuma la de *sankhara*, ya que comprende no sólo «todo lo constituido», sino también lo que no es constituido (*asankhara*), no originado, no condicionado, es decir, el *nibbana* (ver págs. 49 y 104). Es por esta razón que la impermanencia y el sufrimiento se predicán de todos los *sankhara*, pero no de todos los *dhamma*, ya que el *nibbana dhamma* es permanente, y es el fin del sufrimiento.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 123.

- **Meditación de conciencia doble**
- **Excesivo centro de atención**

Se dice «contemplando el cuerpo *en el cuerpo*» para subrayar que, al contemplar el cuerpo, se trata de concentrar la atención única y exclusivamente en los procesos corporales tal y como se van desarrollando momento por momento, sin dejarse distraer por las ideas, reflexiones, emociones o propósitos que puedan surgir en el meditador durante la contemplación o en relación con ella.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 125.

- **Los cuatro fundamentos de la atención**
- **Por fuera y por dentro**

Este ejercicio de contemplar «por dentro, por fuera, y por dentro y por fuera a la vez» vale no sólo para todas las secciones de la contemplación del cuerpo, sino que se repite asimismo en las otras tres contemplaciones: la contemplación de la *calidad* de las sensaciones (agradable, desagradable o neutra), la contemplación de la mente (o estados mentales) y de los objetos (o sea el contenido) de la mente. En estas dos últimas contemplaciones, el ejercicio se aplica a las sensaciones concomitantes (a nivel físico) de los estados mentales, pensamientos, etc. Así entiende, pragmáticamente, esta instrucción uno de los principales maestros modernos de esta meditación, el indo-birmano S.N. Goenka. Ciertos comentaristas, en cambio, estiman que lo que significa es que el meditador observa los procesos tanto en sí mismo («dentro») como en los demás («fuera»).

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 126.

- **Meditación y no yo**
- **La experiencia del proceso**

Procediendo de este modo, el meditador llega finalmente a intuir cabalmente (porque lo *vive* en su propia experiencia meditativa) que eso que llamamos «personalidad» no es una entidad real, sino que no es más que una combinación de procesos físicos y psíquicos, todos y cada uno de los cuales dependen de otros procesos que los condicionan y, a su vez, condicionan a otros procesos más. Llegado a este punto, el meditador experimenta y comprende con claridad cada vez mayor las tres características de la existencia (ver págs. 34, 55 y 61), o sea que todos los fenómenos son impermanentes y entrañan sufrimiento, y que todo absolutamente es falta de entidad (NT/NY).

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 127-128.

- **Renuncia y camino medio**
- **No caer en los dos extremos**

Esta renunciación no es la mortificación del asceta que se priva a la fuerza de aquello a lo que sigue apegado en su fuero interno. Recuérdese que la Enseñanza del Buda es el Camino del Medio, que evita por igual los dos extremos de la entrega a los placeres (que «es cosa baja, indigna, vulgar, innoble y nada provechosa») y de las mortificaciones excesivas (que son «cosa dolorosa, innoble y nada provechosa») (ver pág. 51). Al percibir y vivir por propia experiencia meditativa la total impermanencia, el flujo constante de todas las cosas, el meditador supera con naturalidad su apego a ellas, no se empeña en retenerlas (cuando son agradables) o en evitarlas (cuando son desagradables), ni espera de ellas una permanencia que no pueden tener. Esa es la renunciación del que progresa por el Camino del Medio (NT).

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 130.

- **Dos tipos de concentración**
- **De acceso y de realización**

Hay dos grados de concentración mental, llamados respectivamente «concentración de acceso» (*upacara samadhi*) y «concentración de realización» (*appana samadhi*). La concentración de acceso es el grado de concentración suficiente para que la atención se mantenga fija, sin fluctuar, en el objeto de contemplación, pero sin que haya suspensión de las percepciones corporales ni de los procesos mentales que son la ideación, o formación de las ideas, y la reflexión o raciocinio. Una vez conseguido este primer grado de concentración, y partiendo de él, se pasa a practicar uno u otro de los dos tipos de meditación budista: *samatha* (tranquilidad, o serenidad) o *vipassana* (visión cabal de la realidad).

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 131.

- **Meditación budista**
- **Conoce los tres sellos de la realidad**

Esta es la meditación característicamente budista, que se puede llamar *meditación penetrativa* porque, observando los fenómenos con atención sostenida, penetra a fondo en ellos y percibe de este modo su naturaleza impermanente, penosa y sin entidad, por experiencia directa. Esa experiencia directa es la visión cabal (ver nota 92). Es de esta última que nos hablan el *Sermón sobre los Fundamentos de la Atención* y el *Sermón sobre la Atención a la Respiración*.

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 132.

- **Las cuatro jhanas básicas más otras cuatro**
- **Factores que lo componen**

129. Los cinco factores meditativos de la primera abstracción son pues: concentración, gozo, felicidad, ideación y reflexión. La presencia de estos dos últimos indica que esta primera abstracción entraña aún el pleno ejercicio del raciocinio (NT).

130. La segunda abstracción comprende: concentración, gozo y felicidad (NY).

131. Ver págs. 58-59.

132. La tercera abstracción comprende: concentración y felicidad ecuánime (NY).

133. La cuarta abstracción comprende: concentración y ecuanimidad (NY).

Existen además cuatro abstracciones aún más sutiles, las llamadas «abstracciones inmatrimales», para las cuales el punto de partida es la cuarta abstracción fundamental. En ellas el meditador vive las experiencias extáticas de la «infinitud del espacio», «la infinitud de la conciencia», «la nada», y «el estado de ni percepción ni no-percepción» (NT).

Nyanatiloka Mahathera. La Palabra del Buda. Ediciones Índigo, 1991. España. Pág. 132.